

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ



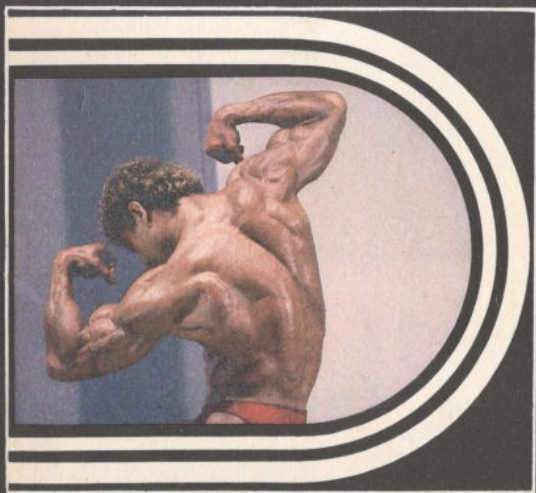
1989/1

А. В. Царик

О КУЛЬТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ

А. П. Лаптев

ГИГИЕНА ФИЗКУЛЬТУРНИКА



ЗНАНИЕ

НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ



ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

НОВОЕ В ЖИЗНИ,
НАУКЕ, ЕХНИКЕ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

1/1989

Издается
с 1979 г.

А. В. Царик

**О КУЛЬТУРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ
И ДУХОВНОЙ**

Издательство «Знание» Москва 1989

Автор: ЦАРИК Анатолий Владимирович — кандидат философских наук.

Рецензенты: Журавлев Г. Т. — доктор философских наук, профессор; Сапунов Б. М. — доктор философских наук, профессор.

Редактор: *НИКОЛАЕВ В. Р.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Физическая культура: реальности и возможности усиления взаимодействия с культурой духовной 8

Влияние физической культуры на культуру духовную 11

Физическая культура и христианская церковь 30

Влияние литературы, искусства и науки на развитие физической культуры 33

Формирование потребности человека в физическом совершенствовании 46

Потребность в физическом совершенствовании и культурный уровень человека 46
Объективные условия и факторы, влияющие на формирование потребности в физическом совершенствовании 52

Условия и пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий 67

Механизм формирования потребности в физическом совершенствовании 84

Заключение 94

© Издательство «Знание», 1989 г.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начал всегда привлекала пристальное внимание ученых. Особенно жаркие споры и дискуссии развернулись вокруг нее в последнее время. Оно и понятно: вскрытые факты деформации в духовной жизни и культуре общества во многих своих проявлениях не могут не волновать. Их причины корнями уходят в глубокие пласты общественного сознания, подвергавшегося суровым испытаниям на протяжении десятилетий застойного и предзастойного периодов. Это наложило отпечаток и на науку, когда «многие новые перспективные области исследований не получали своевременной поддержки или даже запрещались», и на культуру, пережившую «администрирование в руководстве», «назидания и поучения в адрес художников», и на духовную жизнь в целом, когда «слишком долго одинаковость, монотонное однообразие, серость выдавались за эталон прогресса», — как говорил в докладе на XIX Всесоюзной конференции КПСС М. С. Горбачев. Указанные негативные явления не могли не отразиться и на физической культуре, тесно связанной со всеми сферами культуры духовной.

У нас на глазах становится значительно чище нравственная атмосфера, богаче и разнообразнее духовная жизнь. Это благотворно сказывается и на развитии физической культуры. Она, как и любая другая сфера общественной жизни, нуждается в дальнейшем обновлении, которое идет, но пока медленно, на ощупь, иногда по принципу «латания дыр».

Важно определить реально существующие проблемы и противоречия как внутри самой физической культуры, так и в ее взаимодействии с другими сферами жизни, найти такие пути их решения, которые позволили бы практически повлиять на предотвращение процесса физической деградации человека, прямо связанного с научно-техническим прогрессом, урбанизацией, гиподинамией и нервным перенапряжением.

Особую опасность представляет гипокинезия, которая, как известно, оказывает крайне отрицательное влияние на здоровье и работоспособность человека, способствует заболеваниям и преждевременному старению, разлагивает и разрушает организм не только физически, но и подрывает его духовные силы. Поэтому совершенствовать себя физически следует прежде всего для того, чтобы быть здоровым и с полной отдачей сил заниматься любимой работой, наслаждаться активной, долголетней и счастливой жизнью.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека и общества не нашла еще, к сожалению, адекватного отражения в сознании людей. Мы осознаем свое физическое «я» в значительной степени так, как осознавали его люди тогда, когда не было высокого уровня урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта и связанного с ними хронического «двигательного голода». Но сегодня мы живем в условиях действительных опасностей и реальных последствий факторов риска, которые, к сожалению, не воспринимаются нами во всей полноте и ясности.

Анализ и интерпретации научных разработок, практических проблем, рассмотрение некоторых тенденций взаимодействия культуры физической и духовной приводят к выводу, что главным сдерживающим моментом их развития в настоящее время является специфическое противоречие между объективной духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью развития физической культуры и субъективной недооценкой ее роли в жизни человека и общества.

Эта недооценка, имея ряд своих конкретных проявлений, отразилась и на сегодняшнем состоянии материальной базы развития физической культуры (как в количественном, так и в качественном отношении), и на подготовке соответствующих специалистов, и на отношении органов, учреждений и организаций здравоохранения к использованию средств физической культуры в профилактике заболеваний,

и, наконец, на недостаточной активности и эффективности влияния на ее развитие науки, искусства и литературы.

Причины недооценки роли физической культуры носят не столько объективный, сколько субъективный характер. К ним можно отнести «убаюкивающее» ощущение благополучия с физическим здоровьем, поскольку последствия гиподинамии и других так называемых факторов риска проявляются не сразу, а отдалены значительным промежутком времени. Человек в своем сознании всегда с трудом связывает эти явления.

К субъективным причинам можно отнести и расхождение слова и дела у значительного еще числа людей, от которых во многом зависит правильное понимание ценности средств физической культуры в коллективе и обществе. Речь идет и о личном практическом вкладе в ее развитие, и личном участии в физкультурно-спортивных занятиях работников здравоохранения, народного образования, физической культуры, ученых, писателей, журналистов, партийных, советских, профсоюзных и комсомольских вожаков, в том числе высшего эшелона и, безусловно, руководителей предприятий, учреждений и организаций.

Предпосылкой того, что для физического совершенствования человека будут созданы необходимые условия, являются меры по перестройке общества, включая борьбу с бюрократизмом как главной тормозящей силой, для преодоления которой, как говорил В. И. Ленин, «... нужна поголовная грамотность, поголовная культурность» (Ленин В. И. Полн. собр. соч. — Т. 42. — С. 260).

Поголовная грамотность и культурность нужны, безусловно, и для развития самой физической культуры. Она может вносить со своей стороны значительно больший вклад в духовную жизнь, воспитание молодежи, борьбу с пьянством, курением, огромными трудовыми потерями, прямо связанными со слабой физической закалкой людей. Пока же мы имеем печальную статистику, когда более двух третей населения страны

оказалось, по существу, в стороне от физической культуры. Почему так произошло?

Одни исследователи утверждают, что нет условий для занятий. Да, для проживающих в городских микрорайонах, лишенных мест занятий, это серьезная причина. Но чем объяснить, что от 60 до 95% людей практически не занимаются ею в домах отдыха, санаториях, санаториях-профилакториях, где есть и условия и время для занятий физическими упражнениями и спортом? Возможно, им не хватает знаний и убеждений, что дружить с физической культурой не только полезно, но и жизненно необходимо? Для части населения, как показывают социологические исследования (данные колеблются от 15 до 25%), это существенная причина. А как оценить такие факты наблюдений, когда 9 из 10 участников многодневных научно-практических конференций, заседаний научных советов и симпозиумов по вопросам физической культуры и спорта, «остепененных» ученых и руководящих работников именно в этой области, о которой идет речь, имея прекрасные условия для физкультурно-спортивных занятий, не делают даже утреннюю гимнастику?! Не выходят ли причины таких явлений за рамки знаний, необходимых для физкультурно-спортивных занятий, не кроются ли они в другой сфере культуры — духовной? Каковы их взаимоотношения?

Ответить на заданные вопросы невозможно в рамках разговоров о родстве и отличиях спорта и искусства или литературы, которые ведутся на встречах их представителей, как правило, стереотипно: и спорт, и искусство, и литература немислимы без зрителя или читателя; и то, и другое, и третье возвышает человека духовно; в основе и того, и другого, и третьего — творческая напряженная работа. Все это так. Но знание расхожих истин вряд ли по-настоящему может способствовать решению животрепещущих проблем, о которых говорилось выше.

Сделать это можно, как нам представляется, только одним способом — раскрыв основные проблемы и противоречия развития физической культуры, рассмотрев реальности

и аспекты ее взаимодействия с культурой духовной, выяснив систему потребностей человека, которые им движут, и тем самым выявив возможности повышения его личной физической культуры.

Важно найти в развитии физической культуры то общее, без чего даже самые хорошие, но фрагментарные инициативы и меры «благополучно» глохли или проваливались. Чтобы этого избежать, следует, очевидно, руководствоваться ленинским положением, остающимся чрезвычайно актуальным и сегодня: «...кто берется за частные вопросы без предварительного решения общих, тот неминуемо будет на каждом шагу бессознательно для себя «натывать» на эти общие вопросы» (Ленин В. И. Полн. собр. соч. — Т. 15. — С. 368).

Тема взаимосвязи культуры физической и духовной практически безгранична. Автор дает себе отчет в том, что ответы на поставленные выше вопросы раскрывают в большей мере проблемы физической культуры, которая является в книжке главным предметом рассмотрения. Проблемы же духовной культуры затрагиваются в основном лишь в той мере, в какой они помогают лучше высветить и понять проблемы культуры физической, а в итоге полнее и эффективнее решить поставленные в этой области важные общенародные задачи.

Автор этой работы будет искренне благодарен читателям за присланные замечания и пожелания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РЕАЛЬНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ УСИЛЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С КУЛЬТУРОЙ ДУХОВНОЙ

Надо стремиться, чтобы дух был здоровым в теле здоровом.

Д. Ювенал

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

В. Гюго

Люди всегда высоко ценили гармонию силы, интеллекта, духовно-нравственных качеств. Научное обоснование идее всестороннего, гармоничного физического и духовного развития личности дали основоположники диалектического материализма. В этом они видели одну из целей построения коммунистического общества, считая, что соединение производительного труда с обучением и гимнастикой следует рассматривать «не только как одно из средств для увеличения общественного производства, но и как единственное средство для производства всесторонне развитых людей» (Маркс К., Энгельс Ф., Соч., 2-е изд. — Т. 23. — С. 495).

В. И. Ленин, подчеркивая необходимость всестороннего духовного и физического развития молодежи, говорил, по воспоминаниям поэта А. Безыменского, об этом так: «Юноши и девушки Советской страны должны жить красиво и полнокровно как в общественной, так и в личной жизни. Борьба, работа, учеба, спорт, веселье, песня, мечта — вот области, в которых молодежь должна проявить себя во весь размах».

Основоположники научного коммунизма не выделяли как приоритетное физическое или духовное развитие, они рассматривали их в единстве и гармонии. Переоценка каких-либо качеств человека в ущерб другим, что нередко сегодня, к сожалению, бывает, является, безусловно, извращением научного понимания всестороннего развития личности. Ни духовная, ни физическая культура не могут в отдельности иметь приоритет или быть самоцелью, они — равноправные, тесно связанные между собой, средства формирования гармонично развитого человека.

Физическая культура имеет свою самостоятельность, соответствует собственному производству — производству «органического тела», как называл его К. Маркс. Это тело, как справедливо указывает, исходя из философско-культурологического анализа физической культуры, профессор В. И. Столяров, в процессе социальной жизнедеятельности человека «включается в мир культуры».

Самостоятельность физической культуры относительна, точно так же как духовной или материальной, которые дифференцировались постольку, поскольку соотносятся с духовным или материальным производством, с духовными и материальными ценностями. Гранитная глыба, например, не представляя собой ни духовной, ни практически материальной ценности, но превращаясь рукой творца в памятник, становится и той, и другой. Точно так же и тело человека в процессе творческого физического совершенствования приобретает свое культурное содержание, свое новое качество.

Существует точка зрения, что явления духовной культуры полностью охватывают и таковые культуры физической. С этим нельзя согласиться, как и с противопоставлением их друг другу. Бесспорно, они тесно взаимодействуют между собой, а потому их разделение при научном рассмотрении в немалой степени условно.

Проблема взаимосвязи физической культуры и культуры духовной нашла отражение в работах Н. Н. Визитея, В. М. Выдрина, О. А. Мильштейна, Л. П. Матвеева, И. И. Переверзина, Б. М. Сапунова, М. Я. Сарафа, В. И. Столярова, А. П. Родионова,

А. А. Френкина и ряда других ученых.

По определению доктора философских наук профессора Б. М. Сапунова, духовная культура — это совокупность знаний человека об окружающей действительности и о самом себе, система ценностей и убеждений, определяющая его отношение к миру, обществу, к другим людям, это цели и мотивы его деятельности. В принципе соглашаясь с этим определением, хотелось бы к целям и мотивам деятельности человека добавить потребность — главный стимул поступков и действий человека.

Одно из наиболее полных и четких определений физической культуры, по мнению автора, дано во «Введении в теорию физической культуры» (под редакцией Л. П. Матвеева), которая является совокупностью достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений, одним из эффективных средств всестороннего, гармоничного развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования.

Важно подчеркнуть, что физическая культура, как относительно самостоятельная, специфическая часть культуры личности и общества, обуславливается объективными требованиями его экономического, социально-политического и духовного развития. Она объединяет в систему разнообразные средства и методы, направленные на восстановление и совершенствование физических и тесно связанных с ними интеллектуальных сил человека, активно способствует формированию высоких моральных, эстетических и интеллектуальных качеств, развивает быстроту реакции, умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, а также смелость, решительность, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности.

С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «спорт», для которого как части физической культуры характерны соревновательная деятельность и специальная

подготовка к ней, спортивные достижения и зрелищность. (К физической культуре непосредственно не относятся виды спорта, достижения в которых не связаны с физической активностью, как, например, шахматный и шашечный спорт, радиоспорт и ряд других.) Таким образом, спорт — лишь частичный синоним понятия «физическая культура», и отождествлять их неправомерно, на что совершенно правильно указывают некоторые авторы.

В то же время следует различать понятия «массовый спорт» и «спорт высших достижений». Последний связан прежде всего с борьбой за завоевание чемпионских званий, призов, за установление спортивных рекордов. Занятия спортом высших достижений становятся на какой-то период для человека одним из доминирующих направлений его деятельности.

Хотелось бы отметить, что не совсем верным является широко распространенное выражение «заниматься физической культурой» — не в смысле изучать, анализировать ее как явление (что абсолютно правомерно и не вызывает сомнений), а в смысле выполнять физические упражнения. Однако, учитывая общепринятость, стабильность и широкую распространенность такого словосочетания, заменить его на другое, более корректное, представляется в настоящее время делом нереальным и практически малооправданным. Вот почему автор при дальнейшем изложении материала будет пользоваться этим термином.

Влияние физической культуры на культуру духовную

Составные части известной триады — «духовное богатство», «моральная чистота» и «физическое совершенство» — как атрибуты гармонично развитой, общественно активной личности находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную.

Известно, что центральная задача нравственного

воспитания — формирование активной жизненной позиции, которая может проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, общественно-политической, духовно-нравственной и т. д. С полным основанием можно утверждать, что активная жизненная позиция формируется и в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Исследования, проведенные на ряде промышленных предприятий, показали, например, что социальная активность у занимающихся спортом выше, чем у остальных рабочих.

Активная жизненная позиция предполагает сознательное отношение к общественному долгу, единство слова и дела как повседневную норму поведения, требует проявления мужества в борьбе за утверждение добра и преодоление морального зла. Известно, что чем тверже убеждения, тем вероятнее их соответствие поступкам. Но для совершения поступков иногда недостаточно даже твердых убеждений — нужны ещё настойчивость, решительность, воля, целеустремленность, самообладание. Выработке этих качеств как раз активно способствуют целенаправленные физкультурно-спортивные увлечения.

Занятия любым видом спорта требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость. Они немыслимы без максимальных физических и психических напряжений, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают целеустремленность, самообладание, волю. «Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество», — писал А. С. Макаренко. Занятия спортом в числе немногих других видов деятельности постоянно создают именно такие условия.

Необходимой нравственной основой подготовки человека к участию в общественном трудовом процессе выступают такие качества, как трудолюбие, честность, добросовестность, чувство ответственности, самодисциплины. Занятия спортом активно помогают воспитанию и этих качеств.

По данным минских ученых В. М. Рейзина и В. С. Шкилёнка, из опрошенных 907 студентов-спортсменов подавляющее большинство считает, что тренировки способствуют воспитанию у них прежде всего трудолюбия (89,7%), честности (66,8%), добросовестности (54,7%), дисциплинированности (52,9%), воли (46,5%), целеустремленности (45,5%). Значительно ниже расценивались возможности спорта в воспитании принципиальности (27-е место — 11,2%).

Многочисленные исследования подтверждают, что физкультурно-спортивные занятия эффективно способствуют воспитанию и такой важнейшей нравственной черты социалистической личности, как коллективизм. Это происходит не только потому, что занятия сами по себе — ярко выраженная коллективная деятельность, но и потому, что в них реализуется потребность человека в общении с людьми, близкими по интересу к роду занятий, причем в обстановке эмоциональной приподнятости, раскованности и непринужденности. В таких условиях легко формируется чувство дружбы, взаимовыручки, взаимной ответственности. Это подтверждают примеры прочной, долговременной дружбы членов многочисленных спортивных команд — и функционирующих, и давно прекративших существование.

Нельзя недооценивать роль физической культуры и в формировании дисциплины труда — этой высшей духовной ценности — через механизм воспитания собранности, коллективной ответственности, умения концентрировать внимание, приобретаемые в процессе соревнований, командных игр, занятий физическими упражнениями.

У А. С. Макаренко есть замечательная мысль о том, что между игрой и работой нет такой большой разницы, как многие считают. Он писал: «Некоторые думают, что работа отличается от игры тем, что в работе есть ответственность, а в игре ее нет. Это неправильно: в игре есть такая же большая ответственность, как в работе, — конечно, в игре хорошей, правильной... Она приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для работы».

Люди включаются в процесс нравственного воспитания,

наблюдая спортивные состязания, сопереживая моменты борьбы. благородное отношение к сопернику, самоотверженность, стремление бороться до конца, честность одобряются ими, вызывают возвышенные чувства, а малодушие, потеря достоинства осуждаются. Эти особенности отмечал еще К. Маркс: «Когда мы видим боязливо скорчившегося, униженно гнущего спину индивида, мы невольно осматриваемся, сомневаясь в своем существовании и опасаясь, как бы не затеряться. Но видя бесстрашного акробата., мы забываем о себе, чувствуем, что как бы возвышаемся над собой, достигая уровня всеобщих сил, и дышим свободнее» (Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М., 1956. — С. 169).

Как показывает опыт, благодаря занятиям физическими упражнениями и закаливанию у людей формируется своеобразный иммунитет к вредным привычкам, в том числе к употреблению алкоголя и к курению. Например, все клубы любителей бега — это практически клубы трезвости и некурящих.

Итак, физическая культура и спорт оказывают многоплановое и достаточно ощутимое влияние на эффективность нравственного воспитания, на формирование культуры людей, особенно молодежи.

В этой связи не может не волновать ряд негативных тенденций в развитии самой физической культуры. Дело в том, что годы застоя привели к деформации понимания самой сути физической культуры и спорта, в том числе со стороны ряда специалистов в данной области. Для них требование об основополагающей, ведущей роли духовно-нравственного начала в воспитании молодежи представлялось формальным. Нравственное воспитание и сегодня многие из них видят лишь как один из второстепенных моментов в учебно-тренировочном процессе — не более. Цели воспитания сводятся ими часто к узкопрофессиональным задачам. Это происходит, разумеется, не только от недостаточной требовательности со стороны руководящих физкультурных органов, но и прежде всего от слабой профессиональной

подготовки в области воспитательной работы тех, кто непосредственно ее проводит.

Бесспорно, спорт — вспомогательное средство в формировании человека. Когда же спортивные увлечения превращаются в самоцель, тогда возможны, как показывает практика, негативные последствия. Не следует понимать в прямом смысле и лозунг «в здоровом теле — здоровый дух». Ибо в здоровом теле иногда, к сожалению, господствует дух махрового обывателя, нравственной пустоты, эгоизма. К примеру, постоянно и настойчиво занимался укреплением своего физического здоровья начальник Волгоградского областного управления внутренних дел, осужденный затем за злоупотребления служебным положением. Занимаются в спортивных секциях, целеустремленно овладевая приемами боевого самбо, спекулянты и фарцовщики, осваивают каратэ группы бездельников и тунеядцев, демонстрируя затем свое «здоровое тело».

С другой стороны, в искалеченном и больном теле часто обнаруживаются негибкая воля, дух высокой нравственности, верности идеалам. Немало фактов, когда сильные духом люди смогли преодолеть свои, казалось бы, неизлечимые болезни, отменить приговор врачей.

Поэтому у физической культуры и спорта одна из важнейших целей — воспитывать у занимающихся активную жизненную позицию, характеризующуюся высокой нравственностью, гражданственностью и патриотизмом. В стране есть замечательный опыт нравственного воспитания в целом ряде спортивных школ, сборных команд, подростковых клубов. К сожалению, он не становится повсеместным.

Практика физической культуры и спорта остро нуждается в новых научных разработках проблемы нравственного воспитания физкультурников и спортсменов. Назрела необходимость коренным образом пересмотреть учебные программы и планы институтов и техникумов физической культуры, факультетов физического воспитания с тем, чтобы из стен этих учебных заведений выходили не беспомощные как

воспитатели специалисты, что бывает нередко, а люди, хорошо вооруженные в данной области и теоретически, и практически, способные воспитывать молодежь как посредством убеждения, так и личным примером.

Опыт лучших спортивных школ показывает, что основная воспитательная работа должна начинаться в группах начальной подготовки, ибо если в этот период не заложить прочный фундамент высоконравственных навыков и убеждений, то наверстать упущенное затем практически невозможно. В таких школах юные спортсмены приучаются к сознательному преодолению постоянно возрастающих нагрузок, выполнению спортивного режима. Главное в воспитательной работе — уйти от формализма, заорганизованности, поддержать инициативу ребят, стимулировать самоуправление, самостоятельность, создание атмосферы романтики. И конечно же, важнейшим звеном нравственного воспитания должен быть учебно-тренировочный процесс.

На формирование моральных качеств юных спортсменов оказывают влияние многие факторы, в частности культурный уровень и моральный облик наших известных атлетов. Они кумиры миллионов ребят, которые подражают им, берут с них пример. Поэтому факты их безнравственного поведения неизбежно сказываются на формировании личности начинающего спортсмена.

Личностные качества юноши или девушки, приобретенные в спортивной школе, так или иначе проявятся в будущем. Закономерность состоит в том, что самых больших высот спортивного мастерства добиваются, как правило, лишь те, кто обладает глубокими и устойчивыми моральными принципами. Спортсмен с надломленным «нравственным стержнем» оказывается чаще всего неспособным бороться за победу на пределе человеческих возможностей и в самый ответственный и напряженный момент, как правило, не выдерживает.

В последние годы в ряде городов страны при проведении футбольных матчей имели место случаи грубых нарушений общественного порядка, массового хулиганства

«болельщиков» соревнующихся команд. Откуда такая агрессивность, извращенная форма преклонения перед спортивными кумирами обожаемой команды? Как случилось, что спорт, составная часть нашей культуры, оказался причастен к такому махровому бескультурью? Каковы истоки этого явления?

Первопричину его, очевидно, надо искать в происшедшей в каждом подобном «болельщике» на каком-то этапе жизни подмене истинных духовных ценностей ложными. Да, молодежь хочет иметь идеал, но форма поклонения ему в данном случае полностью соответствует уровню духовной культуры «болельщика».

Выборочные опросы показали, что среди «фанатов» практически нет юношей, серьезно занимающихся спортом, музыкой, живописью или техническим творчеством. Это лишний раз подтверждает, как важно для преодоления подобных и других негативных общественных явлений формировать у человека, начиная с детства, потребность в духовном и физическом совершенствовании.

Как известно, детская преступность в стране существенно не уменьшается и пополняется за счет так называемых запущенных подростков, несовершеннолетних, склонных к правонарушениям. Опыт убедительно показывает, что физическая культура и спорт являются наиболее эффективными средствами их перевоспитания, предоставляя широкие возможности для реализации энергии, инициативы, творчества и физических способностей, для проявления лидерства и соперничества на самой здоровой основе. К сожалению, возможности вовлечения детей, подростков и юношей, склонных к правонарушениям, в систематические занятия спортом, в детско-юношеские спортивные школы, спортивные секции учебных заведений, физкультурно-спортивные и спортивно-технические клубы, а также в оборонно-спортивные и оздоровительные лагеря используются далеко не полностью. Но там, где к этому вопросу подходят не формально, результаты поразительные. Учет интересов ребят к тому или другому

виду спорта, забота об обеспечении их спортивной формой и инвентарем, постоянное общение тренера с родителями и учительским коллективом, доброта и душевная щедрость практически исключают сбои в деле перевоспитания этих «трудных» подростков.

Огромную, непреходящую ценность как средства не только физического, но и духовно-нравственного воспитания представляют национальные виды спорта и народные игры, включающие все основные виды движений, развивающие широкий круг умений и навыков, в том числе профессиональных. Занятия ими воспитывают уважение людей к культурным традициям разных народов.

К сожалению, в ряде союзных и автономных республик, автономных областей и округов национальные виды спорта и народные игры стали забываться, вытесняться так называемыми олимпийскими видами. В этой связи проводимая Госкомспортом СССР и его органами на местах работа по возрождению национальных видов спорта и народных игр заслуживает всяческого поощрения.

Наша страна явилась организатором международного фестиваля фольклора. Его ценность и притягательность будут значительно выше, когда он органически соединится с фестивалем национальных видов спорта и народных игр. Такое единство всегда было характерным при проведении традиционных национальных праздников у всех народов.

Практика показывает, что посредством развития национальных видов спорта и народных игр значительно легче и эффективнее преодолевать возвратившееся в годы застоя в ряде мест, в первую очередь в республиках Средней Азии и в Казахстане, феодально-байское отношение к женщине, вновь серьезно преграждающее ей путь не только к духовной, но и физической культуре.

Оселком, на котором в значительной мере проверяется «здоровье» общества, является его отношение к инвалидам. Трудно укладывается в сознании, например, тот факт, что до

1988 г. советские спортсмены-инвалиды не принимали участия ни в одной из Паралимпийских игр, в которых соревновались представители практически всех развитых стран мира. Это позволило западной прессе не только во весь голос говорить об отсутствии в СССР достаточной социальной заботы об инвалидах, но и обвинить нас в душевной черствости.

Отрадно, что положение сейчас меняется. В соответствии с постановлением ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О мерах по дальнейшему улучшению условий жизни инвалидов с детства» Госкомспортом СССР, физкультурными организациями страны создана Федерация физической культуры инвалидов и аналогичные федерации в союзных республиках, проводится работа по созданию спортивных клубов и секций для инвалидов, разрабатываются учебные программы, пособия, правила соревнований, улучшаются условия для занятий. Составлен и реализуется календарь всесоюзных соревнований для инвалидов и участия их в международных состязаниях.

В 1988 г. состоялись I Всесоюзные игры инвалидов. Команда незрячих спортсменов нашей страны приняла участие в Паралимпийских играх в Сеуле, другие выступили на показательных соревнованиях инвалидов в Калгари, которые собрали огромное число зрителей — 82 страны транслировали их по телевидению. Участие советских спортсменов-инвалидов в Паралимпийских играх 1988 г. в значительной мере поколебал созданный западной прессой у общественности за рубежом стереотип о негуманном отношении к инвалидам в СССР.

Долгое время считалось, что проблемы инвалидов как таковой в стране не существует, поскольку они обеспечивались пенсиями, другими средствами для проживания, протезами, по возможности трудоустраивались. Сейчас для многих стало понятным, что этого крайне мало. Инвалиды хотят не только трудиться, но и участвовать в общественных делах, заниматься спортом. Словом, жить полноценной жизнью.

Но бытующий еще формализм, казенщина не позволяют быстро, как хотелось бы, избавиться от неприспособленности наших городов и поселков, транспорта, общественных и жилых зданий для нормальной жизни этой группы наших сограждан.

Необходимы дальнейшие усилия по созданию благоприятного общественного климата вокруг инвалидов, формирующего желание помочь им, проявить подлинное и действенное милосердие, так, как это делается в клубах «Инваспорт» (Эстония), «Оптимист» (Рига), «Драугисте» (Вильнюс), «Партизан» (Брянск), «Ортоспорт» (Ленинград), «Вершина» (Нальчик), «Прометей» (Киев) и многих других. Эти клубы стали подлинными центрами возрождения социальной активности инвалидов, где решаются вопросы не только их приобщения к занятиям спортом, но и трудоустройства, быта, общения, взаимопомощи, самоутверждения.

Возможности физической культуры и спорта в возвращении инвалидов к полноценной физической и духовной жизни поистине огромны. Вот несколько наглядных тому примеров.

Л. Е. Сергеев, геолог по специальности, был ранен на фронте, потерял стопу. Много пришлось пережить и вынести. Он убежден, что не смог бы вновь ходить в геологические экспедиции, стать академиком Академии наук СССР, лауреатом Ленинской и Государственной премий СССР, если бы не физическая и волевая закалка, полученная в юности в процессе занятий плаванием, греблей, верховой ездой, альпинизмом.

Заслуженный артист РСФСР, работник цирка В. И. Дикуль в результате срыва с трапеции, с высоты 13 м, получил тяжелейшую травму спины. Затем — пятилетняя прикованность к постели. Незаурядная сила воли, самодисциплина, целеустремленность, воспитанные и развитые в процессе занятий акробатикой и другими видами спорта, позволили ему вновь вернуться в цирк. Освоив новую для себя цирковую специальность — силового жонглера, он добился поразительных результатов. Его трюки,

в частности с удержанием на «мосту» и на плечах полоторатонных тяжестей, сложное жонглирование 80-килограммовой гирей, повторить пока в мире никто не может.

Демонстрацию этих достижений в цирке и по телевидению можно рассматривать просто как развлечение публики, но можно видеть в них и огромную духовно-воспитательную силу, пример неисчерпаемых возможностей человека, так необходимый людям и особенно тем, кому остро нужна вера в реальность преодоления своей физической неполноценности, в возможность вновь самостоятельно двигаться. Речь идет прежде всего об инвалидах, людях с ампутированными конечностями и спинномозговыми травмами. Именно им и отдает свои духовные и физические силы В. И. Дикуль.

Его деятельность не ограничивается показом на арене цирка поистине феноменальных физических возможностей. Он создал свою систему реабилитации инвалидов этой категории, пропагандирует ее в прессе, организовал для них занятия прямо в цирке, дает ежедневные консультации. В. И. Дикуль — человек огромной душевной щедрости, скромности и доброты — проявил твердость, наступательность и бескомпромиссность, преодолевая многочисленные бюрократические рогатки, в создании первого в стране Центра реабилитации спинномозговых травм с уникальной методикой. Он взвалил на свои плечи колоссальную общественную работу, возглавив Федерацию физической культуры инвалидов, о которой упоминалось выше. В этом человеке физическая культура поистине сливается с духовно-нравственной.

Физическое совершенство как идеал, к которому можно только приблизиться, предполагает и гармонию физических качеств, и здоровье, и красоту тела. Поэтому в процессе формирования гармонично развитой личности большую роль играет взаимодействие физического совершенствования не только с нравственным, но и с эстетическим воспитанием. Еще Аристотель писал, что основным принципом гимнастического воспитания следует считать прекрасное, а Н. Г. Чернышевский отмечал, что человеческое тело — лучшая

красота на Земле.

Люди воспринимают как красивое хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела — качества, которые как раз и формируются в процессе физического совершенствования. Занятия физическими упражнениями, спортом воспитывают стремление к завершенности, внутренней целесообразности, чистоте и слаженности движений. В них заложен эстетический элемент, иначе они были бы отвергнуты.

Соединение красивых движений, ритма, музыки и красок дает огромный притягательный эффект. Существенная роль эстетической стороны в физических упражнениях и спорте подтверждается возрастающей популярностью прежде всего тех из них, где эстетические начала выражены сильнее: фигурного катания на коньках, художественной и спортивной гимнастики, акробатики, парусного спорта и других.

Не случайно, очевидно, в школах ряда стран, в том числе Японии, в программы физического воспитания для девочек и девушек включены танцы, причем отводится на них от 15 до 40% общего времени этих программ.

Эстетическая сторона спорта проявляется, безусловно, не только во внешней красоте движений, в сопровождающих их музыке и красках, а и в накале, увлекающей зрелищности спортивной борьбы в процессе соревнований. Зрелище «борьбы» спортсмена с высокой скоростью или с большим весом может захватывать зрителя не менее сильно, чем, например, спортивных игр или единоборств. Физические и эстетические начала в спорте тесно и органически переплетены, составляют единое целое, дополняют и обогащают друг друга.

Угасание, ослабление эстетической стороны спорта неизбежно ведут к утрате его зрелищности и в итоге к падению к нему интереса людей, снижению популярности. Отсутствие же достаточного накала борьбы, «ничейные» исходы матчей, например в футболе, явились одной из причин возникновения так называемой проблемы зрителя. Роль эстетической стороны физической культуры и спорта значительна именно потому, что

она оказывает сильное воздействие на формирование эстетических (а через них и нравственных) качеств, все возрастающего числа любителей спорта. Это предполагает высокий артистизм спортсменов, выходящих на широкого зрителя.

Сочетание артистизма со спортивностью в не меньшей степени нужно и артистам, причем не только балета и цирка. Они должны в совершенстве владеть своим телом, пластикой движений, уметь танцевать, красиво ходить, бегать, падать, владеть шпагой, школой верховой езды и т. д. Без этих умений и навыков, обладая даже исключительным талантом «вхождения в образ», актер сможет хорошо сыграть лишь очень незначительную часть ролей.

Взаимодействие культуры физической и духовной — магистраль не с односторонним движением. Гегель говорил, что «...у действительно культурных людей изменение фигуры, способ держать себя и всякого рода внешних проявлений имеет своим источником высокую духовную культуру».

Это характерно для многих советских спортсменов, сочетающих в себе талант спортивный и талант музыкальный или художественный. Такие спортсмены пользуются большой популярностью как у себя в стране, так и за рубежом. Александр Тихонов — четырехкратный олимпийский чемпион по биатлону — прекрасно поет; международный гроссмейстер Марк Тайманов — профессиональный пианист; Юрий Думчев, известный советский легкоатлет, пишет стихи и сочиняет музыку; семикратный чемпион мира, чемпион Олимпийских игр Сергей Белоглазов талантливо исполняет песни под гитару; чемпион СССР по велоспорту Атар Мchedlishvili замечательно играет на скрипке. Покоряет своих болельщиков игрой на Гитаре, исполнением популярных песен чемпион мира по конькобежному спорту Олег Божьев. Перечисленные примеры разностороннего развития талантов не могут, очевидно, расцениваться как идеалы всестороннего физического и духовного развития.

Но сегодня — они реальность и воспринимаются многими

людьми как прообраз такого развития.

Благотворное влияние физической активности на интеллектуальное развитие человека хорошо понимал Л. Н. Толстой. Он говорил, что «телесный труд не только не исключает возможность умственной деятельности, не только улучшает ее достоинство, но и поощряет ее». В физических нагрузках он видел основные средства восстановления и поддержания умственной работоспособности: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущеe горе. Не походи я, не поработай я ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гоужь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Исследования показывают, что включение в режим школьников оптимальной двигательной активности повышает их успеваемость на 0,3—0,7 балла. Имеются данные, что в процессе перехода от умственной деятельности к физической восстанавливаются с превышением исходного уровня такие характеристики работоспособности, как внимание и память.

Сегодня немало людей, сочетающих в себе высокоразвитые физические и интеллектуальные качества. Одним из примеров могут служить космонавты. Им не обойтись без знаний в области физики, электронно-вычислительной техники, астронавтики, аэродинамики, физиологии и психологии, идеологии и политики. Им необходимо иметь прекрасную, всестороннюю физическую подготовку, они должны уметь приспособиться к невесомости, стартовым перегрузкам, к холоду и жаре. У космонавтов должен быть создан для всего этого огромный «запас прочности».

Понимая тесную связь возможностей реализации и восстановления интеллектуальных сил со своим физическим состоянием, последнему придают важнейшее значение практически все шахматные гроссмейстеры — эти представители одного из наиболее напряженных видов умственной деятельности.

Примером использования средств физической культуры для

усиления мыслительной деятельности может служить В. И. Ленин. В воспоминаниях О. Б. Лепешинская писала: «Работая интенсивно и плодотворно, Ильич умел дать и законный отдых своему напряженно работающему мозгу... отдых для Ильича заключался не в безделье, а в том, чтобы дать работу мускулам своих ног, расшевелить каждый участок сосудистой системы, заставить сердце биться здоровым, отчетливым темпом, привести легкие в более деятельное состояние, приятно взбудоражить нервы и вообще физиологически, всем своим существом почувствовать радость жизни».

Ряд ученых с мировым именем блестяще сочетали выдающиеся достижения и в спорте, и в науке. По данным А. А. Юсина, специального корреспондента газеты «Правда», собравшего уникальную картотеку о лауреатах Нобелевской премии, среди них — биохимик Э. Б. Чейн — чемпион Олимпийских игр 1952 г. в парусном спорте; медик Бенджамин Спок — победитель олимпийской регаты 1924 г. в составе академической восьмерки; биолог Филипп Ноэль-Бейкер — призер Олимпийских игр 1924 г. в беге на 1500 м; лауреат Нобелевской премии мира Фритьоф Хансен — чемпион Норвегии в конькобежном, лыжном спорте и прыжках с трамплина. Фредерик Жолио-Кюри — физик, открывший искусственную радиоактивность, играл в футбол нападающим за сборную города Нанта, чем всегда очень гордился. Советский физик, лауреат Нобелевской премии И. Е. Тамм был обладателем редкого звания «Мастер советского альпинизма», являлся первоклассным горнолыжником.

Немало наших заслуженных мастеров спорта стали профессорами, ректорами высших учебных заведений. Среди них В. М. Игуменов, С. С. Стонкус, А. Н. Воробьев. Подсчитано, что примерно каждый Пятнадцатый заслуженный мастер спорта является одновременно доктором или кандидатом наук, профессором или доцентом. Широко известен в стране и пользуется огромной популярностью у молодежи сильнейший штангист конца 50-х — начала 60-х гг. писатель Ю. П. Власов. Абсолютный чемпион СССР 1944 и 1953 гг.,

заслуженный мастер спорта Н. Н. Озеров — народный артист РСФСР.

Не один десяток страниц занял бы список академиков, профессоров и докторов наук, писателей и поэтов, увлекающихся альпинизмом, горными лыжами, дельтапланеризмом и другими, требующими мужества, видами спорта.

О чем говорят эти примеры? Пожалуй, прежде всего, о возрастании стремления человека к совершенству, всесторонности развития, гармонии тела и Духа.

Следует сказать, что требования к уровню духовной культуры спортсменов, тренеров, всех специалистов физической культуры постоянно возрастают, что связано как с объективным повышением роли физической культуры и спорта в жизни общества, так и с ростом масштабов и авторитета мирового спорта, углублением и усилением его гуманистического влияния. Он приобретает все большую значимость как общечеловеческая духовная ценность. Не случайно сегодня спорт называют «послом мира». Его значение в установлении дружественных связей и улучшении взаимопонимания между людьми признается сегодня всеми.

Стремление к миру и дружбе составляет сердцевину и главную движущую силу современного спорта. Как раз с этим связана притягательность Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, других международных спортивных форумов, которые объединяют людей независимо от их религиозных убеждений, политических взглядов, национальной и расовой принадлежности.

Природе социалистического общества созвучны содержание и принципы олимпизма, изложенные в Олимпийской хартии: каждые четыре года собирать молодежь всех стран для участия в крупнейшем спортивном празднике — Олимпийских играх, способствовать сохранению мира, служить делу укрепления взаимопонимания между народами, укреплять дружеские отношения между спортсменами.

Но спорт, к сожалению, вопреки призывам хартии, может

служить и антигуманным целям, примеров чему немало. Достаточно вспомнить Олимпийские игры 1936 г. в Германии, над которыми витал дух нацизма. Спорт может служить и оголтелому шовинизму, как это было в 1984 г. при подготовке и проведении Олимпийских игр в Лос-Анджелесе. Он может использоваться в милитаристских целях, как это было в Японии в период с первой по вторую мировую войну, когда искусству традиционных боевых видов спорта обучались в школе юноши и девушки.

Сегодня в международном спорте накопилось немало проблем, одной из которых является «допинговая лихорадка». Применение, например, анаболических стероидов, других запрещенных во время тренировок и соревнований препаратов не только разрушает физическое здоровье спортсменов, но и разлагает их духовно, нравственно, способствуя лицемерию, лживости, нечестности спортивной борьбы. Введение жесткого и систематического контроля на допинг, который применяется ради «победы любой ценой», ощутимых результатов пока, к сожалению, не дало. Усиливается диктат предпринимателей от спорта, все сильнее и необратимее подчиняющих его своим интересам.

Но, несмотря на ряд негативных явлений, спорт продолжает служить делу укрепления дружбы между народами. Поэтому успехи советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях еще более укрепляют авторитет нашей страны, которая является, даже по признанию тех, кого трудно обвинить в симпатиях к Советскому Союзу, гарантом мира — этой высшей духовной ценности.

Достижения советских спортсменов на международной арене — важный фактор также патриотического и интернационального воспитания нашей молодежи. Психологический механизм здесь не сложный — человеку свойственно отождествлять успехи и неудачи своих соотечественников с успехами и неудачами своего народа, страны, воспринимать их нередко как свои собственные,

гордиться достижениями, переживать, подчас достаточно тяжело, горечь поражений.

Воздействие физической культуры на культуру духовную наиболее эффективно происходит посредством такого феномена, как массовые спортивные соревнования, являющиеся, по существу, душой массового спорта, важнейшим стимулом физического совершенствования людей. Цель этих соревнований заключается не в достижении какого-то спортивного результата в метрах, секундах, килограммах или занятых местах. Их главное предназначение — вызвать положительные эмоции, принести радость общения, самосовершенствования, укрепить здоровье, почувствовать счастье преодоления самого себя. Их важнейшая духовно-нравственная роль и в том, чтобы воспитывать в человеке честность, справедливость, уважение к соперникам, а если это командные соревнования, то и чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества.

Спортивные соревнования достигают гуманной цели тогда, когда отвечают принципам доступности и максимального охвата контингента участников, когда предлагаемые физические нагрузки соответствуют уровню функциональных возможностей и состоянию здоровья их участников. Соревнования эффективны тогда, когда они праздничны по форме организации и несут идейно-нравственную нагрузку по содержанию, а также соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям безопасности.

Массовые соревнования — это прежде всего игра. Они становятся по-настоящему притягательными, когда в них органически соединяются веселье, яркие краски, музыка. Закостеневшие формы организации соревнований в коллективе физической культуры, микрорайоне или поселке с их однотипным набором стартов, дублирующих программу чемпионатов мира, формальными традиционными открытием и закрытием не привлекают сегодня ни молодежь, ни взрослое население.

Среди физкультурных организаторов отыскивается все больше

Среди физкультурных организаторов отыскивается все больше и больше таких, кто смело уходит от шаблонов, ищет новые формы, подходы, опробывает их на практике, не рассчитывая на «рекомендации» сверху, которые еще при их рождении несут в себе однотипность и стандарт. Оригинальное, юмористическое всегда притягивает — будь то бег в мешках, перетягивание каната, бой «всадников», гонки на велосипеде задом наперед, «медвежья бега» или другие полузабытые веселые народные игры и национальные виды спорта. Такие состязания запоминаются, стимулируют людей к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В настоящее время массовые спортивные соревнования широко проводятся во многих странах. В рамках так называемого движения «Спорт для всех» свои национальные программы разработали более 80 стран. Действуют популярные программы «Спорт и здоровье» под девизами «Тримминг-130», «Движение — лучшая медицина» — в ФРГ; «Лунный марш», «Фитнесс-Кана-да» и другие — в Канаде; «Жизнь, будь в ней» — в Австралии; «Семейный километр» — в Бельгии; «Сулаке» — в Финляндии; «Австрийский туристический башмак» — в Австрии и т. д.

Наблюдая происходящий в развитых капиталистических странах бурный рост движения «Спорт для всех», укрепление материальной базы физической культуры и спорта, особую подготовку специалистов в этой области, невольно задумываешься о движущих силах этих процессов. Возможно, меняется характер капитализма, и он становится в этой области на позиции интересов своих народов, отдает предпочтение «спорту для всех» вопреки престижным интересам международного и профессионального спорта?

Нет, США и другие ведущие капиталистические державы безоговорочно отдают приоритет последним. По данным ВНИИ физической культуры, конгресс США, например, за период с 1951 по 1988 гг., рассмотрев более 350 законопроектов, связанных со спортом, принял большинство из них по вопросам профессионального спорта. Правительство ФРГ не

поддерживает практически ни одной инициативы спортивного руководства страны, следствием которой могло бы быть ослабление позиций ФРГ на международной спортивной арене. Аналогичных позиций придерживаются правительства Японии, Великобритании и других стран, которые в спорте видят прежде всего средство утверждения национального престижа.

Думается, что приоритет спорта высших достижений над оздоровительной физкультурой и массовым спортом в капиталистических странах является явлением вполне закономерным, поскольку стремление обеспечить спортивный престиж страны способствует укреплению позиций не только правительства данной страны, но и существующего общественного строя в целом.

Конечно, в капиталистических странах развивается и «спорт для всех», так как это способствует снижению потерь рабочих дней по заболеваемости, что дает значительный экономический эффект. Не менее важную роль играет и понимание возможностей «спорта для всех» в поддержании общественного порядка и в «выпуски пара», в первую очередь у «бунтующей» молодежи, а также как инструмента «морального сплочения» нации, смягчения социально-политических и духовных противоречий. Во всяком случае, определенные успехи в развитии массового спорта в некоторых капиталистических странах заслуживают внимания и критического осмысления.

Физическая культура и христианская церковь

Физкультура и спорт настолько прочно вошли в жизнь современного общества, что в стороне от этого явления не могло остаться даже духовенство, чутко реагирующее на все происходящее в наше непростое время.

Парадоксально, но факт: в исторически небольшой промежуток времени взгляды христианской церкви на физическую культуру и спорт претерпели головокружительный поворот — от проповеди идей аскетизма, отрицания телесных радостей и

презрения к бренному телу — до его возведения в ранг «инструмента души», строительства физкультурно-спортивных сооружений и спортивного оформления мест богослужения. Б. А. Лисицын в своей книге «Спорт и религиозные организации» отмечает, что еще в недавнем прошлом сама мысль объединить эти два понятия показалась бы абсурдной.

Первые теоретики христианства Киприан Карфагенский, Иоанн Златоуст, Тертуллиан выступали против «языческих» состязаний и страстей к зрелищам. Тертуллиан, например, писал: «Благоговей к религии, ты не станешь одобрять безумного бега, бешеных движений, сопровождающих метание диска, равно как и других движений, одно другого сумасброднейших. Уважая стыдливость, ты не будешь выставлять напоказ телесных сил, служащих единственно тщеславию тех, кто их употребляет, и к унижению тех, против кого они направлены». Это высказывание отражало позицию христианской церкви, поскольку она на практике проводила по отношению к спортивным зрелищам в тот период жесткую линию, которая ярко проявилась в запрещении в 344 г. Олимпийских игр.

В период развитого феодализма католическая церковь дифференцирует свое отношение к физкультуре. Продолжая настаивать на греховности тела, она в то же время начала поощрять и поддерживать занятия физическими упражнениями рыцарей — эту свою ударную силу в крестовых походах.

Появившийся с развитием капитализма протестантизм, который, по определению основоположников научного коммунизма, являлся «буржуазной разновидностью христианства», в пересмотре своих взглядов на спортивные состязания и физическое развитие людей пошел еще дальше. Основатель лютеранства, теолог и идеолог консервативной части бюргерства в Германии Мартин Лютер видел, например, в спортивных соревнованиях, рыцарских играх и средство телесного развития человека, и метод его отвлечения от Пьянства, разврата, обжорства и азартных игр.

Поворотным пунктом в изменении отношения церкви к физическим упражнениям и спорту можно считать создание в Англии в середине XIX в. Ассоциации молодых христиан,

которая в настоящее время насчитывает около 4 млн. человек более чем в семидесяти странах мира. Одним из эффективных средств привлечения молодежи в эту организацию явился именно спорт. Красноречива эмблема ассоциации, изображенная в виде красного треугольника, означающего триединство «духа, ума и тела».

Сегодня церковь за рубежом создает различные спортивные организации в широких масштабах. Проводятся конгрессы христианского физического воспитания. Церковнослужители тренируют и тренируются. В местах Олимпийских игр строятся церкви и проводятся богослужения, вводятся в строй сотни новых спортивных сооружений, организуется тщательный подбор руководителей церковных спортивных объединений.

Изменила свое отношение к физической культуре и спорту и православная церковь (правда, пока без активных, практических действий). Сегодня она твердо стоит на позиции поощрения «телесного развития» человека. Характерен, в этой связи, ответ архиепископа Вологодского и Великоустюгского Михаила Мудьюгина группе наших писателей, опубликовавших письмо в газете «Правда»: «В чем я затрудняюсь согласиться с авторами письма? В их возражении против замены физического труда спортом и физкультурой... необходимость массовой физической тренировки представляется бесспорной...»

Чем можно объяснить все эти удивительные на первый взгляд необъяснимые изменения позиции христианской церкви? Ответ в какой-то мере содержится в послании папы Пия XII одному из научных конгрессов по спорту, в котором он заявил, что для церкви представляет интерес только нравственная и религиозная сторона физической культуры и спорта. И вот потому, что последние связаны с нравственностью, церковь не может не интересоваться ими.

Вся история приспособления христианской церкви ко все расширяющемуся авторитету и манящей силе физической культуры и спорта, диаметрально изменение ее позиций показывают, что дело не только в заботе о нравственности людей, но и в самовывживании, в ее расчетливом стремлении

привлечь в свое лоно новые молодые души.

Состоявшееся в 1988 г. празднование 1000-летия христианства на Руси вылилось, как известно, не только в религиозные торжества, но и стало большим историческим событием в духовной культуре нашей страны. Можно с уверенностью сказать, что стремление церкви приспособить свои религиозные догмы к реальной жизни явится предпосылкой для более широкого использования ею и средств физической культуры. И к восприятию этого феномена надо быть готовыми.

Влияние литературы, искусства и науки на развитие физической культуры

Безымянные авторы былин о русских чудо-богатырях, «Слова о полку Игореве» или известные всему миру такие мастера слова, как А. С. Пушкин, А. И. Куприн, Л. Н. Толстой, В. А. Гиляровский, М. А. Шолохов и ряд других писателей и поэтов не ставили, безусловно, перед собой специальной цели пропагандировать спорт и физические упражнения. Но их произведения, творчески отражая реальности и тенденции процессов общественного развития, активно способствовали формированию не только духовной, но и физической культуры целых поколений русских и советских людей. Много сделали для повышения физической культуры нашего народа писатели Лев Кассиль, Юрий Трифонов, Юрий Нагибин, Георгий Свиридов.

Почему, читая, например, рассказы Юрия Нагибина, безоглядно веришь в то, что написано, и получаешь от прочитанного не только огромное удовлетворение, но и желание испытать «счастье движения», переданное словом писателя? Очевидно, потому, что слово его идет от пережитого и испытанного ощущения этого счастья лично им самим. Писатель не призывает к физической активности. Он тонко и мудро подводит к мысли о ее необходимости, к убежденности, что без нее жизнь беднее и бесцветнее.

Именно о таких художниках слова Эрнеста Хемингуэя: «Задача писателя неизменна... Она всегда в том, чтобы писать правдиво и, поняв, в чем правда, выразить ее так, чтобы она вошла в сознание читателя частью его собственного опыта».

Художественная литература не только создает и накапливает ценности духовной и физической культуры, но и будит мечту человека подняться над повседневностью. Это хорошо выразил в поэтических словах, переложенных на музыку Шуманом, Рюккерт: «Крылья! Чтобы воспарить над горами, долами, над жизнью и смертью, над всем!» И люди все яснее понимают, что для осуществления подобной мечты сегодня нужны не только знания и техника, но и сильное, выносливое, легко послушное воле тело.

Высокое искусство слова и художественного образа помогают сделать предмет познания внутренне принятой ценностью, аксиомой, прикоснуться к нему чувством. Велико влияние образного слова художника на отношение, человека к миру физической культуры. Магистр классической философии, автор интереснейшей книги «Олимпийский диск» Ян Парандовский высказал превосходную мысль: «Слово — сила. Увековеченное в письме, оно обретает власть над мыслью и мечтой людей, и границ этой власти нельзя измерить и представить. Но, только будучи схваченной в сети букв, мысль живет и действует... Прогресс в развитии человеческой мысли, достижения ума человека родились из этих слабеньких букв — стебельков на белом поле бумаги. В жилах культуры пульсируют капельки чернил».

С горечью надо признать, что в «жилах» нашей физической культуры сегодня эта пульсация крайне слаба. Многие советские писатели и поэты, как бы не замечают столь благодатной и благородной темы. Над некоторыми из них довлеет шаблонный, набивший оскомину образ недалекого «пана спортсмена» или циника — учителя физкультуры. Другие в погоне за оригинальностью и самобытностью суждений готовы наклеить спорту ярлык безнравственности и бездуховности.

Об отношении некоторых наших издательств к теме

физической культуры можно судить по характерному примеру, приведенному в книжке «Воспоминания о спорте» писателем Константином Ваншенкиным: «В Союзе писателей одно время работала так называемая комиссия по спортивной литературе. Возглавлял ее Лев Кассиль, а входили писатели, любящие спорт, и хотя бы изредка о нем пишущие... Как-то возникла идея составить антологию стихов о спорте. Я даже взялся быть ее редактором... Но не выгорело дело: не нашлось издателя. А поразительно яркая возникала панорама: спорт, его дух и облик в отечественной поэзии».

Пролистав подшивки даже спортивных газет и журналов за многие последние годы, можно убедиться в том, что поэтическое творчество по физкультурно-спортивной тематике действительно не пользуется вниманием редакционных коллегий. Некоторые журналы на протяжении нескольких лет подряд не опубликовали и двух поэтических строчек. Однако хочется верить, что замечательная идея К. Ваншенкина найдет еще не одного своего исполнителя.

Духовно-практическому освоению мира физической культуры и спорта в значительно большей степени, чем это происходит сегодня, могла бы помочь яркая талантливая песня. Ее «омузыкаленные» слова легко запечатлеваются и воспроизводятся в памяти, становятся призывом. Вспомним:

Чтобы тело и душа были молоды,
Были молоды, были молоды!
Ты не бойся ни жары и ни холода,
Закаляйся, как сталь!

Такая песня не стареет, «работает» и сегодня. Но остро нужны не менее яркие и талантливые современные физкультурно-спортивные песни.

Последние их сборники были составлены и выпущены издательствами «Музыка» и «Советский композитор» в 1980 г. — по случаю московской Олимпиады, сразу же став библиографической редкостью. Особой популярностью пользовался сборник, изданный Ленинградским отделением

издательства «Советский композитор». Вот его содержание: «Марш физкультурников» М. Блантера и М. Вольпина из кинофильма «Спортивная честь», песни из фильмов «Вратарь» и «Первая перчатка», песня «Синий лед» Л. Афанасьева на стихи С. Гребенникова и Н. Добронравова из кинофильма «Хоккеист», «Песня о риске» А. Флярковского и Р. Рождественского из кинокартины «Цена быстрых секунд» и еще один «Марш физкультурников» О. Сандлера и Е. Долматовского из фильма «Наши чемпионы».

Но много ли можно вспомнить хороших песен этой тематики, созданных в последние годы? Перечень их, к сожалению, невелик. Это, прежде всего, песни А. Пахмутовой и Н. Добронравова из документальной киноленты «О, спорт, ты — мир!», а также широко известные «Трус не играет в хоккей», «Герои спорта», «Звезды Мехико». Есть несколько творческих удач в создании спортивных песен, связанных с именами Р. Рождественского, М. Матусовского, Л. Ошанина, В. Высоцкого.

К сожалению, спортивная песня сегодня переживает определенный кризис и, по мнению ряда специалистов, не отличается высоким профессиональным уровнем. Особенно огорчителен тот факт, что пока очень мало написано хороших детских песен, отличающихся поэтической выдумкой, неожиданным поворотом сюжета, романтикой и юмором, яркостью музыкальных красок. Такая песня порой самый сильный и убедительный аргумент в пользу физической культуры и спорта.

Примечательно, что песни физкультурно-спортивной тематики, особенно довоенных лет, обрели свою популярность прежде всего благодаря художественному кинематографу. Без преувеличения можно сказать, что взаимодействию физической культуры и киноискусства принадлежит большое будущее, поскольку они остро нуждаются друг в друге: спорт, как важнейшая часть и средство физической культуры, является для кинематографа прекрасной моделью жизни во всех ее

проявлениях, выигрышной основой, на которой можно разворачивать самые яркие и проблемные сюжеты.

Для физической культуры киноискусство — один из главных путей в решении ее актуальнейшей задачи — формировании потребности в физическом совершенствовании.

История взаимодействия советского кинематографа — с одной стороны, и физической культуры и спорта — с другой, дает основание говорить о плодотворности такого содружества и в будущем. Кинофильмы «Вратарь» (сценарий Льва Кассиля, режиссер С. Тимошенко), «Первая перчатка» (сценарий А. Филимонова, режиссер А. Фролов), «Спорт, спорт, спорт» (сценарий Г. Климова, режиссер Э. Климов) и целый ряд других, активно вовлекая людей в физкультурно-спортивные занятия, расширяли тем самым круг своих потенциальных кинозрителей, а стимулируя рост спортивного мастерства, создавали богатый материал для новых киносюжетов.

Предпосылкой успешного взаимодействия нашего киноискусства и спорта является достаточно высокий уровень развития и того и другого, в том числе по международным меркам. Дебютировав в 1963 г. на крупнейшем спортивном фестивале в Кортина-д'Ампеццо, советские фильмы завоевали большинство разыгрываемых призов, включая «Гран-При» за программу в целом, что произвело тогда подлинную сенсацию. На последующих спортивных фестивалях ими завоевано рекордное число главных наград.

Но есть опасность, которая подстерегает наш кинематограф в этой области. По мнению экспертов, это — увлечение конъюнктурой и забвение, подчас нравственной стороны процессов, составляющих сущность физической культуры и спорта.

Развитие физической культуры и спорта тесно связано и с архитектурой — искусством проектировать и строить различные сооружения и их комплексы. Физическое совершенствование людей может быть эффективным там, где не только создано достаточное количество физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, мест занятий на открытом воздухе,

зеленых зон, велосипедных дорожек, троп здоровья и т. д. Огромное значение имеет также уровень их сервиса и дизайна, которые должны удовлетворять возрастающим эстетическим и другим культурным потребностям людей. Игнорирование этого требования — одна из причин пустующих и полупустующих сегодня физкультурно-спортивных объектов.

На развитие физической культуры и спорта оказывает свое влияние и скульптура. Известно, какую большую воспитательную роль играет Аллея спортивной славы, созданная в Москве в Центральном спортивном клубе армии, где установлены бюсты спортсменов Советской Армии и Военно-Морского Флота, удостоенных за выдающиеся спортивные достижения высшей награды Родины — ордена Ленина.

В Киеве на стадионе «Динамо» воздвигнута мемориальная плита с барельефами футболистов киевского «Динамо», расстрелянных после победы над командой «Люфтваффе» в «матче смерти», проходившем в Оккупированной фашистами столице Украины. Подобные скульптуры — сильное средство нравственного и патриотического воспитания физкультурников и спортсменов. И не только их.

К сожалению, случаи увековечивания памяти наших выдающихся спортсменов, проявивших (как в войну, так и в мирное время) высочайшие патриотизм и мужество, единичны. Крайне мало высокохудожественных произведений скульптуры, способствующих формированию потребности людей в физическом совершенствовании. Традиционные скульптуры типа «Девушка с веслом» или «Копьёметатель» сегодня оказывают на человека уже противоположное относительно поставленных их авторами целей влияние. Можно в этой связи согласиться с рядом исследователей, утверждающих, что роль архитектуры и скульптуры в развитии физкультурного движения в настоящее время не только слабо реализуется, но и еще просто в ряде мест недостаточно осмыслена.

Несколько лучше обстоит дело с такими средствами

воздействия на физическую культуру людей, как специализированные художественные выставки, фотостенды и плакаты. Но их тематическая направленность сегодня в основном — спорт высших достижений. Физкультурно-спортивные организации, к сожалению, редко заказывают выставки, стенды и плакаты, которые удовлетворяли бы нужды массового спорта и физической культуры в целом. К созданию физкультурного плаката, например, они очень робко привлекают ведущих профессиональных художников страны. Плакаты же, созданные силами энтузиастов-любителей, часто не отвечают элементарным требованиям, «бьют мимо цели».

Можно утверждать, что централизованное производство высокохудожественных плакатов в союзных и автономных республиках и в стране в целом, способных усилить процесс формирования потребности людей в физическом совершенствовании, сдерживается не только хронической нехваткой бумаги (на это идут постоянные ссылки), но и главным образом отношением к этому важному делу издательств и самих физкультурно-спортивных организаций, слабо побуждающих к нему художественные союзы и отдельных талантливых художников.

Физическая культура и спорт остро нуждаются сегодня не только в действенной помощи литературы и искусства, но и науки, способной обеспечить прогрессирующее развитие этой отрасли, помочь проникнуть в скрытые пока закономерности физических, психических и интеллектуальных возможностей человека, точнее наметить пути его всестороннего и гармоничного развития. Каждый мировой рекорд или высшее достижение в спорте, как новый качественный скачок в преодолении человеческих возможностей, должен становиться предметом тщательного исследования ученых самых разных областей: физиологов, психологов, медиков, педагогов, социологов, биохимиков, биомехаников с тем, чтобы продвинуться вперед в познании человеком самого себя.

К сожалению, в настоящее время по целому ряду актуальных проблем развития физической культуры и

спорта нашими учеными не проводится фундаментальных исследований. Нет убедительных научных разработок, например, о влиянии физических нагрузок на среднюю продолжительность жизни людей различных профессий. Ни один научно-исследовательский институт пока не взялся за разработку такой важной — и с экономической, и с социальной, и с воспитательной точек зрения — темы, как влияние закаливания в сочетании с физическими нагрузками на продолжительность жизни, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

Ряд научно-исследовательских институтов системы народного образования за последние десятилетия, по существу, свернули работу по теме «Физическая культура», по инерции пользуются старым багажом. Свидетельство этому — отсутствие единой системы тестирования, современных учебников и учебных пособий, рекомендаций по использованию технических средств обучения и тренировки. Не проводятся научно-исследовательские работы и по фундаментальным направлениям педагогики физического воспитания.

Совершенно недостаточно уделяют внимания вопросам изучения роли средств физической культуры в профилактике заболеваний и восстановления здоровья научно-исследовательские институты Минздрава СССР и АМН СССР.

До сих пор в стране нет научного журнала по медико-биологическим проблемам оздоровительной физической культуры, не организован выпуск соответствующих реферативных сборников. Своеобразным «звонком» для наших ученых в области физической культуры должен служить тот факт, что их все реже приглашают на научные конференции, для чтения лекций или работы по долгосрочным договорам за рубежом.

Как видно из приведенного анализа, сложилось, по существу, противоречие между объективно возрастающей ролью физической культуры в жизни человека и общества и ее научным обеспечением.

Для исправления создавшегося положения, учитывая комплексный характер проблемы физического и духовного

здоровья человека, а также зная практические трудности преодоления межведомственных барьеров, ряд ученых считает крайне важным создание в стране вневедомственного Института человека. Одновременно предлагается создание социологической службы, обеспечивающей научные подразделения, средства массовой информации и физкультурные организации соответствующими научными материалами. Это позволит следить за малейшими изменениями потребностей, мотивов и интересов различных социально-демографических групп населения и своевременно реагировать на них. Однако все это вряд ли может быть успешно решено без широкого использования компьютерной техники, внедрения различного рода диагностико-консультационных пунктов и кабинетов, автоматизированных систем, банков и баз информации.

Значительно больший вклад в развитие физической культуры могла бы сделать и правовая наука. Реальное положение дел и мнение экспертов показывают, что ее влияние на развитие физической культуры и спорта свелось, по существу, к анализу государственно-правовых начал в этой области, к рассмотрению особенностей правового регулирования труда работников физической культуры и хозяйственной деятельности физкультурных организаций.

В области физической культуры и спорта нет пока, к сожалению, цельной системы общеобязательных правовых норм, обладающих юридической силой, не проведены крупные фундаментальные исследования, позволяющие приступить к созданию, а затем и к совершенствованию указанной системы на базе Закона СССР о физическом воспитании населения. Между тем во многих странах мира подобные нормативные акты существуют уже давно.

Более существенное влияние на развитие физической культуры может быть оказано и со стороны «науки наук» — философии. Значение этого влияния определено ее высоким уровнем обобщения, направленностью на выработку взглядов на мир и на место в нем человека. Следует отметить, что во многом

благодаря именно марксистско-ленинской философии и ее разделу — философии культуры — стало возможным создание советской системы физического воспитания и теории физической культуры.

В то же время нельзя не видеть, что отношение к проблемам физической культуры ведущих философских учреждений страны оставляет желать много лучшего. Не проявляют интереса к вопросам физической культуры и крупные социологические центры страны.

Как правильно отмечает профессор В. И. Столяров, у нас до сих пор не получили должной теоретической разработки темы о сущности, идеалах и ценностях спорта высших достижений и олимпийского движения, о профессионализме и любительстве. Нельзя не согласиться с его выводом о том, что проблемы физической культуры, занимающей важное место в культуре, рассматриваются, как правило, в педагогическом или медико-биологическом, а не в философском и социологическом аспектах, что эти вопросы относятся к числу наименее разработанных проблем марксистской теории культуры.

Действительно, сегодня в философско-культурологическом анализе нуждаются многие стороны физической культуры, в том числе особенности, тенденции и перспективы ее взаимодействия с экономической, правовой и политической культурой, формирование мировоззрения, учитывающего необходимость физического совершенствования, самовоспитания, высокой личной физической культуры и т. д.

Назрела необходимость в совершенствовании самой методологии философско-культурологического анализа физической культуры. В связи с коренными, революционными преобразованиями во всех сферах жизни общества еще более стала ощущаться потребность в разработке философской теории физической культуры как методологической основы совершенствования советской системы физического воспитания, ее практического аспекта.

Представляется, что философия как наука объективно заинтересована в более фундаментальном исследовании на

своём уровне проблем физической культуры и спорта, поскольку последние являются крупным социальным явлением, роль которого постоянно повышается.

Нельзя не учитывать, что физическая культура и спорт прямо или косвенно оказывают свое специфическое влияние на развитие самой философии. Мировоззрение философов Древней Греции формировалось, как известно, под сильным влиянием таких важных общественных событий, как Олимпиады. Не могла обойти и игнорировать «культуру тела» даже такая форма мировоззрения, как религия, о чем уже было рассказано.

Стоящие сегодня перед философией задачи глубокой перестройки, преодоления до конца догматизма и отрыва от жизни, творческой разработки актуальных и перспективных вопросов развития социализма приводят исследователей к необходимости пристальнее и глубже изучать проблемы не только духовной, но и физической культуры.

Прогрессирующие в своем развитии на современном историческом этапе физическая культура и спорт — благодатная сфера и модели для исследования многих разделов, принципов и категорий диалектического материализма. Изучая достижения отечественной и мировой физической культуры и спорта, обобщая их на более высоком уровне, не может не совершенствоваться и основное орудие философского познания — теоретическое мышление. Не случайно в последние годы ряд советских философов стали обращать внимание на проблемы физической культуры. Среди них: И. Б. Вишневский, С. С. Гурвич, Л. А. Зеленев, Л. Н. Коган, Н. А. Пономарев, В. И. Столяров, Ж. Т. Тощенко и другие.

При условии объединения творческих усилий ведущих ученых в области философии и физической культуры исследования в этом направлении могут дать очень интересные и плодотворные результаты. Такой подход, в частности, будет существенно стимулировать подлинную интеграцию наук о физической культуре и спорте, создание философско-

социологической теории физической культуры и спорта, о чем пишет ряд советских ученых.

Резюмируя сказанное о влиянии духовной культуры на культуру физическую, можно утверждать, что оно в настоящее время не соответствует требованиям развития последней и может быть значительно плодотворнее.

Было бы, конечно, упрощением думать, что, прочитав книгу, побывав в кино или театре, в которых доходчиво и убедительно раскрывается прекрасный мир физической культуры и спорта, человек сразу же изменит к ним свое отношение с пассивного на активное. Воздействие духовной культуры не дает сиюминутного результата. И оно направлено на сознание не только непосредственно тех, кто должен пополнить собой армию физкультурников, но и тех, от кого зависит создание объективных условий для занятий массовым спортом и формирование соответствующего общественного мнения, кто воспитывает необходимую двигательную культуру и дает человеку знания о законах развития его тела и духа. Одна из неотложных функций такого влияния — обеспечить в сфере физической культуры переход исполнительско-потребительской психологии многих людей, сложившейся в нелучшие годы нашей истории, к психологии заинтересованности и стабильной мотивированности, как это происходит в области материального производства.

Анализ ряда последних научных конференций в области физической культуры показывает, что абсолютное большинство сообщений на них посвящено роли, месту и значению физической культуры и спорта в различных областях бытия и сознания человека. Крупных и глубоких научных исследований о влиянии на развитие физической культуры философии, права, науки, морали, искусства, литературы сегодня крайне мало. Ведущие специалисты и ученые указанных сфер духовной культуры не балуют культуру физическую своим вниманием. «Резервуар» теории и практики последней требует серьезного пополнения новыми фундаментальными идеями, конструктивными научно обоснованными подходами и

предложениями. Словом, физическая культура остро нуждается в более пристальном и заинтересованном внимании к себе со стороны представителей вышеназванных областей духовной культуры, поскольку без него трудно рассчитывать в обозримом будущем на ее всестороннее и подлинно комплексное развитие.

Далеко не исчерпала своих возможностей с точки зрения способствования развитию различных сфер духовной культуры и культура физическая. Ее внутренние резервы огромны. Они связаны прежде всего с повышением уровня квалификации специалистов, выработкой новых, более эффективных методик и форм физкультурно-спортивных занятий, усилением пропаганды здорового образа жизни собственными силами, с тем чтобы реально помочь в повышении личной физической культуры, а через нее уровня здоровья и физического потенциала как базы интеллектуальных сил художников, литераторов, поэтов, ученых — всех тех, кто в ряду первых строит здание духовной культуры.

Можно сделать общий вывод, что результаты взаимодействия физической культуры и культуры духовной не адекватны ни их возможностям, ни потребностям. Очевидная слабость этого взаимодействия является следствием, во-первых, определенной самоизоляции физической культуры, отсутствия практически с ее стороны соответствующих «заказов» — как оперативных, так и, особенно, долговременных, перспективных; во-вторых, — сложившимися стереотипами мышления среди значительного числа ведущих литераторов, поэтов, художников, ученых, архитекторов и т. д. о «прикладной» роли физической культуры, «неинтеллектуальности» физкультурно-спортивных занятий.

Назрела острая необходимость в преодолении этого явно ненормального положения, в интеграции усилий ученых и специалистов соответствующего профиля. Первым шагом к такому объединению могло бы быть проведение Всесоюзной научной конференции по проблемам взаимодействия культуры физической и духовной, что дало бы, безусловно, новый импульс развитию каждой из них.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

...достигнутым надо считать только то, что вошло в культуру, в быт, в привычки.

*В. И. Ленин
(П.С.С. — Т. 45. — С. 390)*

Потребность в физическом совершенствовании и культурный уровень человека

Физическая культура может рассматриваться лишь через человека, поскольку он и создает культуру, и сам формируется в процессе ее освоения, получает свое «второе рождение». Это тесно связано со становлением, развитием и возвышением его потребностей. «Никто не может сделать что-нибудь, — писали К. Маркс и Ф. Энгельс, — не делая этого вместе с тем ради какой-либо из своих потребностей...» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., 2-е изд. — Т. 3.— С. 245).

Выборочные исследования показали, что в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности в нашей стране занимается среди трудящихся один из шести, а самостоятельно (три и более раза в неделю) — в два-три раза меньше. Социологические изыскания, проведенные в ВНР, ПНР и СССР (1983—1985 гг.), позволили установить, что 72,8% опрошенных не заботятся о своем здоровье до тех пор, пока не почувствуют

себя больными. Это красноречиво говорит об отсутствии у них потребности в физическом совершенствовании, без которой не может быть и активности в физкультурно-спортивных занятиях. Человек высокой физической культуры тем и отличается от того, кто ею не обладает, что у него сформирована соответствующая потребность.

Становится очевидным, что решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у населения, и прежде всего у детей и молодежи, осознанной потребности в физическом совершенствовании, что в свою очередь диктует необходимость всестороннего и глубокого изучения и анализа этого процесса.

В формировании потребностей, как известно, ведущая роль в конечном счете принадлежит объективным, материальным условиям жизни.

Потребности человека как таковые вытекают из самой его природы как существа биологического и социального одновременно. Поэтому полнее понять социальное в нем можно, рассматривая его во взаимоотношении с биологическим. Развитие человека основано не на подавлении биологического социальным или, наоборот, социального биологическим, а на их диалектическом взаимодействии. Диалектика единства и взаимодействия биологического и социального в человеке состоит в том, что более простая форма (биологическая) является основой для возникновения и развития другой, более сложной формы (социальной). Ф. Энгельс писал: «...уже самый факт происхождения человека из животного царства обуславливает собой то, что человек никогда не освободится полностью от свойств, присущих животному...» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., 2-е изд. — Т. 20. — С. 102). К. Маркс исторически развившиеся общественные потребности людей называл «второй природой».

Биологические потребности человеку, скажем, в пищу,

движении и т. д. могут являться источником действия еще до их осознания (например, у новорожденного), так как относятся к безусловным рефлексам. У взрослого человека, наряду с ощущением через физиологические механизмы, они воспринимаются уже и сознанием, побуждая в случае их неудовлетворения к осмысленным активным действиям. Подчеркивая непреходящее значение в системе человеческих потребностей биологического начала, основоположники диалектического материализма указывали в то же время на огромное влияние социального на все потребности человека.

В процессе исторического развития производительных сил среди людей происходит существенное уменьшение вынужденной двигательной активности для обеспечения своей жизнедеятельности. Возрастает значимость осознанного отношения к движениям, что вытекает; не только из необходимости физических нагрузок для организма, но и требований производства, обороны, духовной жизни.

Следовательно, потребность в физическом совершенствовании, обусловленная всем социально-экономическим и духовным укладом общества, является прежде всего приобретаемой. Признание социальной обусловленности и изменчивости человеческих потребностей важно, поскольку означает одновременно и признание возможности их воспитания, прямого влияния на процесс их формирования.

Потребность в физическом совершенствовании можно рассматривать как объективную необходимость, которая, отражаясь в той или иной степени в сознании людей, является источником деятельности, направленной на физическое и духовное развитие, сохранение и укрепление здоровья. При всем многообразии потребностей личности они не существуют в отрыве друг от друга. Они внутренне связаны между собой в одну естественную систему.

Истинное богатство общества составляют люди, обладающие широким кругом потребностей как духовных, так и физических. Причем круг этих потребностей постоянно совершенствуется, имеет тенденцию к возвышению. Закон возвышения

потребностей, открытый В. И. Лениным, играет особую роль сегодня, в период революционных преобразований нашего общества. Именно в такие периоды, когда идет ломка устаревших представлений, взглядов и сознания в целом, резко возрастают и потребности людей, которые требуют последовательно нарастающего удовлетворения, в том числе и в физическом совершенствовании.

Понятие потребности как социального явления не может быть раскрыто без рассмотрения ее во взаимодействии с деятельностью — основы как духовной, так и физической культуры. Именно потребность в чем-либо всегда «подталкивает» к деятельности по удовлетворению ее.

Сделанное К. Марксом и Ф. Энгельсом открытие роли потребностей как первопричины и первоисточника поведения человека и движущей силы его деятельности дало возможность с научных позиций, без терминологической путаницы исследовать любые социально-экономические и духовные явления общественной жизни, в том числе физическую культуру.

Следует подчеркнуть, что все другие, используемые при описании поведения человека понятия, будь то установки, ценностные ориентации, интересы, мотивы и т. п., являются производными от потребностей, порождаются ими.

Изучение механизма формирования, возвышения и удовлетворения потребностей помогает, в частности, выяснить существо парадоксального противоречия между пониманием многими людьми необходимости физического совершенствования и пассивным отношением к нему в действительности.

Исследования, проведенные автором, показали, что неразвитость потребности в физическом совершенствовании присуща, как правило, людям с неразвитыми, односторонними духовными потребностями. Недостаточный общий культурный уровень респонденты поставили на первое место в иерархии причин, препятствующих физкультурно-спортивным занятиям. На втором месте оказалась такая причина, как укоренившиеся

неразумные и вредные привычки, что, по существу, тоже является проявлением низкого культурного уровня.

Анализ и интерпретация результатов опроса другой группы респондентов — представителей высокоинтеллектуального труда (широко известных писателей, артистов, кинорежиссеров, академиков, маршалов, космонавтов, редакторов центральных газет и журналов и т. д.) — показали, что абсолютное большинство из них (92%) убеждены в существовании тесной взаимосвязи между физической и духовной культурой, причем 62% из общего числа опрошенных считают, что чем выше уровень Духовной культуры человека, тем выше его культура физическая. Примечательно, что среди тех, кто так не считает, преобладающее большинство практически не занимаются физическими упражнениями и закаливанием.

Социологи из Таллина М. А. Арвисто и Я. Ф. Тамм, опросив 864 рабочих города, выяснили, что более регулярно физическими упражнениями занимаются люди с высокой ориентацией на активную жизненную позицию и самосовершенствование. С другой стороны, самая низкая физкультурная активность у людей, которым свойственна ориентация на удовольствие, легкую, веселую жизнь, материальную обеспеченность, но мало оценивающие труд, самосовершенствование и общественное признание.

Потребность в физическом совершенствовании, высокая личная физическая культура были присущи многим выдающимся людям: А. С. Пушкину, Л. Н. Толстому, И. П. Павлову, А. В. Суворову и другим. Они использовали самые разнообразные средства физической культуры, причем в тесном сочетании с физическим трудом. Например, А. С. Пушкин увлекался верховой ездой, отлично стрелял из пистолета, искусно фехтовал, считался одним из лучших пловцов Петербурга. По утрам он принимал холодную ванну, а в зимнее время обтирал тело снегом. Любил много ходить пешком, сочетая это занятие с метанием специальной железной палки, работал в саду, копал грядки, сажал деревья. Великий русский физиолог И. П. Павлов любил катание на велосипеде,

играл в городки, занимался гимнастикой — мог даже сделать стойку на руках. В 80-летнем возрасте увлекся лыжными прогулками, любил закаливание холодной водой. Он выработал в себе потребность в строгом распорядке дня, был решительным противником курения и употребления алкоголя.

Эти примеры и результаты приведенных выше исследований вполне логичны: культурный уровень человека, проявляясь в способности к анализу и обобщению, более полном использовании опыта других людей, в постановке и осуществлении целей духовного развития, становится основой формирования еще не образовавшихся потребностей, в том числе и потребности в физическом совершенствовании. В то же время бедность, неразвитость всей системы духовных потребностей в целом сдерживает развитие каждой из них в отдельности, поскольку различные потребности многочисленными связями объединены в единую систему.

Таким образом, прослеживается прямая взаимосвязь общего культурного уровня людей с наличием у них одной из важных духовных потребностей — потребности в физическом совершенствовании. В этой связи уместно вспомнить мысль К. Маркса о том, что объем и количество интеллектуальных и социальных потребностей определяются общим состоянием культуры.

Разносторонность развития как ценность выше односторонности, в том числе и в области физической культуры. Так называемая многоборная подготовка как наиболее трудоемкая и жизненно важная становится все более престижной, особенно у молодежи. Среди легкоатлетов, например, особой популярностью пользуются десятиборцы. Самой трудной и почетной у гимнастов, конькобежцев, тяжелоатлетов считается победа в многоборье. Растет популярность триатлона, пятиборья и других многоборий.

Гипертрофированное же развитие какого-либо одного физического качества в ущерб другим просто неразумно. Так, нарастивший огромную мышечную массу культурист не всегда способен к труду, связанному с выносливостью, ему подчас трудно быстро и без отдыха пройти десяток километров, не

говоря уж о том, чтобы пробежать кросс...

Достаточно полное и гармоничное развитие необходимых в жизни физических качеств — выносливости, силы, быстроты и ловкости — обеспечивает освоение нормативов и требований Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и многоборий ГТО. Они предоставляют широкие возможности для разностороннего физического совершенствования людей.

**Объективные условия
и факторы,
влияющие на
формирование
потребности
в физическом
совершенствовании**

Первым и обязательным условием для физкультурно-спортивной деятельности является, безусловно, свободное время — этот, по Марксу, простор для развития всех способностей человека. К сожалению, объективные условия труда и быта в нашей стране, как известно, далеки от идеальных — много свободного времени уходит на бесполезные поездки, стояние в очередях и т. д. Наряду с этим социологические опросы, наблюдения и публикации по данной проблеме показывают, что необходимый минимум времени для ежедневных физкультурно-спортивных занятий имеет абсолютное большинство людей. Важны стремление, потребность получить этот резерв свободного времени, о чем и хотелось бы поговорить более подробно.

Процесс формирования потребности в физическом совершенствовании, как и любой другой духовно-культурной потребности людей, не может быть, бесспорно, достаточно полноценным без создания материальной базы — соответствующих зданий и сооружений, оснащенных необходимой аппаратурой, оборудованием и техническими устройствами, а также личного инвентаря, одежды и различного

рода приспособлений, требуемых для участия в этом процессе.

В настоящее время средний уровень обеспечения населения физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями в соответствии с действующими строительными нормами и правилами (СНиП) составляет около 30%, в том числе по спортивным залам 47%, плоскостным сооружениям — 59%, бассейнам — около 10% (их всего 2295). Среди дошкольных учреждений физкультурные площадки имеют только около 20%, малогабаритные бассейны — менее 1%, в них практически отсутствуют физкультурные залы. По существующим нормативам занятия должны проходить в совмещенных музыкально-гимнастических залах площадью всего 75 м², в садах-яслях до 190 мест. Фактически даже такие залы имеют сегодня менее половины дошкольных учреждений.

Крайне недостаточна физкультурно-спортивная база в общеобразовательных школах. Не имеют спортивных залов около 20% средних школ, а восьмилетних — свыше 50%. Менее 1% всех школ страны располагает плавательными бассейнами. Школы-новостройки продолжают сдаваться в основном без них, с одним залом, без полного комплекта спортивных площадок.

Остро недостает также физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений и в других учебных заведениях. В вузах, например, на одного студента приходится 0,36 м² спортивных сооружений круглогодичного пользования (при крайне заниженном нормативе — 1 м²).

Слабо велось в предшествующие десятилетия строительство физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений по месту жительства. Требования СНиП не выполнялись, поскольку не были, да и сегодня не являются, строго обязательными. В результате при требованиях СНиП иметь в городах на 1 тыс. населения 0,55 га плоскостных сооружений — их всего 0,08 га, т. е. в 7 раз меньше норматива. Только 1—4% территорий парков культуры (вместо 15% по нормативу) отводятся под физкультурно-спортивные зоны. Три из четырех здравниц профсоюзов не имеет плавательных бассейнов, остро недостает

спортивных залов и даже открытых игровых площадок.

Следует признать, что действующие строительные нормы и правила в целом по стране разрабатывались без учета современных научно обоснованных рекомендаций о необходимых объемах двигательной активности. Для удовлетворения биологической потребности людей в движении занятия физическими упражнениями и спортом должны составлять не менее 6 часов в неделю, в том числе для учащейся молодежи — 8—12 часов. Однако пропускная способность действующих физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений (даже теоретически!) может обеспечить по действующим нормативам условия для занятий в перерасчете на каждого человека лишь в объеме 2—2,5 часа в неделю. Практически же только одно из пяти из их числа приспособлено к нормальным занятиям, имея раздевалки и душевые.

Наше отставание в обеспечении физической культуры материальной базой особенно заметно на фоне ее развития в ряде социалистических и капиталистических стран. Если у нас в стране, например, на один бассейн приходится 125 тыс. человек, то в Чехословакии — 40 тыс., Венгрии — 26 тыс., ФРГ — 14 тыс., Японии — 4 тыс., США — менее 500 человек.

Почему же такое случилось? Пагубно сказался, безусловно, остаточный принцип финансирования социальных нужд, среди которых физическая культура никогда не пользовалась приоритетом. Много лет существовало так называемое ограничение, а по сути запрещение, строительства спортивных сооружений, нарушив которое хозяйственные и другие руководители подвергались серьезному наказанию. Недооценка роли физической культуры в обществе не могла не отразиться отрицательно на строительных нормах и правилах для этого вида сооружений, их выполнении на практике.

Лишь гигантоманией, стремлением к показухе можно объяснить тот факт, что спортивные сооружения создавались в основном как зрелищные объекты и не предусматривали главного: мест для практических занятий, раздевалок, душевых,

комнат отдыха, буфетов, другого элементарного сервиса. Сегодня это одна из главных причин низкой эффективности использования таких объектов.

Сказалась беспринципная позиция ряда исполкомов городских и районных Советов народных депутатов в осуществлении контроля за созданием материальной базы физической культуры по месту жительства населения, в частности за выполнением приказа Госстроя СССР от 28 апреля 1967 г. за №65. Отсутствие с их стороны единого территориального подхода к развитию материальной базы привело к нерегулируемому и крайне неравномерному размещению этих сооружений, вызвало и продолжает вызывать проблемы их рациональной загрузки и эффективного использования.

Вопросы создания материальной базы физической культуры не находили в ряде мест и не находят сейчас достаточного отражения в планах экономического и социального развития, в коллективных договорах, условиях социалистического соревнования, целевых комплексных программах «Здоровье».

В настоящее время в стране предпринимаются усилия, чтобы эту базу улучшить. В соответствии с постановлением Совета Министров СССР от 10 сентября 1986 г. в XII пятилетке намечено ввести в эксплуатацию около 4 тыс. физкультурно-оздоровительных комплексов из легких металлических и деревоклееных конструкций, из которых около 1 тыс. будут иметь бассейны. Производство подобных комплексов в XIII и XIV пятилетках планируется продолжить. Одновременно ведется совершенствование их типовых проектов, поскольку они оказались с серьезными изъянами.

Вводятся новые нормативы строительства физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов. Претерпевают значительные улучшения проекты этих объектов для школ, других учебных заведений. Принято решение Совета Министров СССР (1988 г.) о создании в районах и городах культурно-спортивных комплексов и центров досуга. Ведутся работы по созданию проектов физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений на базе унификации их конструктивных

и функциональных элементов, что дает возможность обеспечить строительство различных по составу и композиции быстровозводимых объектов.

Ряд Советов народных депутатов, предприятий, учреждений и организаций добиваются сегодня наиболее быстрого и экономичного расширения материальной базы физической культуры путем ее реконструкции. Строятся новые дешевые, летнего и зимнего пользования открытые физкультурно-оздоровительные сооружения с хорошим синтетическим или естественным покрытием, ограждением, освещением, комнатами отдыха, раздевалками, душевыми, саунами и т. д. Все шире осуществляется приспособление под физкультурно-спортивные занятия «естественных тренажеров» — водоемов, горок, дорожек парков и лесопарков, поскольку такая база для занятий не только дешевле, но и значительно полезнее для здоровья людей.

Создаются и капитальные физкультурно-оздоровительные сооружения. Ибо сильные морозы, метели, дожди, пыльные бури, солнцепек, пронизывающий ветер — все это наши климатические условия. Подсчитано, что даже в центральных районах страны благоприятных дней для физкультурно-оздоровительных занятий в течение года лишь немногим более половины. Да и опыт показывает, что человек, который ранее не занимался физическими упражнениями или закаливанием (а таких сегодня, как известно, большинство), не «загорается», как правило, физкультурно-спортивными занятиями, начинающимися для него в дискомфортных условиях, способными вызвать какие-либо отрицательные эмоции. Втянувшись же в занятия «под крышей», он значительно легче переходит на открытые площадки.

Понимая значение материальной базы физической культуры, в ряде территорий не стали ждать «указаний сверху». В Сватовском районе Ворошиловградской области, например, на сельских сходах и собраниях трудовых коллективов района было принято решение каждому работнику выполнить объем строительных работ на сумму не менее 60 руб. или перечислить

на спецсчет указанную сумму из личных доходов. Правительство Белорусской ССР давно приняло решение строить все детские дошкольные учреждения только с бассейнами. Аналогичное решение принял исполком Майкопского Совета народных депутатов и др.

Но до окончательного решения этой проблемы в целом по стране еще далеко. «Остаточный принцип» выделения средств на социальные нужды отразился не только на реальном наличии материальной базы физической культуры, но и на сознании тех, от кого зависит ее развитие.

Недооценка социальной сферы вообще и физической культуры в частности проявилась и в необеспеченности людей даже самыми необходимыми товарами спортивного и туристского назначения: в настоящее время их в стране производится примерно в два раза меньше, чем могло бы приобретать население.

Годовой неудовлетворенный спрос на спортивную обувь, например, составил в 1987—1988 гг., по самым скромным оценкам, более 10 млн. пар. В стране производится даже по отношению к нормативам (которые, как правило, значительно ниже реального спроса) в два раза меньше лыж, коньков, мячей, рюкзаков, не налажено производство тренажеров, остро не хватает дешевых спортивных костюмов, ветрозащитных курток, в том числе для детей, что имеет особо негативные последствия.

К сожалению, обеспечение спортивным инвентарем и формой малышей остается по многим позициям проблемой и сегодня. Так, большинство дошкольных учреждений не имеет необходимого спортивного инвентаря, соответствующего возрасту детей. В стране не налажено ни их производство, ни снабжение.

Для взрослого человека тоже далеко не безразлично, в чем он может выйти на занятия, каким спортивным инвентарем пользуется. Этот фактор, по оценке специалистов, играет огромное значение в формировании потребности человека в физическом совершенствовании. Английская пословица гласит, что нет плохой погоды, есть плохая экипировка. Экипировка, по

существо, это ключ к безграничному природному спортивному залу, где заниматься действительно и здоровее, и приятнее, и интереснее.

Не менее притягательной для людей является также возможность позаниматься на современных, хорошо оформленных, удобных тренажерах, особенно если они оснащены устройствами, дающими срочную информацию об объемах выполненной работы, ее функциональной «стоимости».

Этот фактор формирования потребности в физическом совершенствовании учитывается сегодня во всем мире. Вот яркий пример. В 1988 г. в австралийском городе Брисбен состоялась выставка «Экспо-88» под девизом «Досуг в век техники». Красноречив был лозунг при входе в павильон США: «Нам нужны здоровые люди!». Но особое впечатление призван был создать тренажерный зал. Как писала газета «Советский спорт», экспонаты, выставленные в нем, способны не только развивать отдельные группы мышц и моделировать занятия тем или иным видом спорта, но и будучи оснащенные современными электронными устройствами, регулировать нагрузку и выдавать информацию об энергозатратах организма. На этой же выставке французский павильон моделировал парк будущего с дорожками для бега с различной нагрузкой, тренажерными городками, искусственными водоемами для купания и занятий греблей, палаточными лагерями и детскими спортивными площадками.

Совершенно ясно, что даже равнодушный к физическим упражнениям человек, оказавшись рядом с аналогичными тренажерами или попав в подобный парк, не сможет пройти мимо, наверняка попробует свои силы и возможности, а ведь именно с этого начинается приобщение к физическим упражнениям и формирование соответствующей потребности.

Нельзя сказать, что положение дел с обеспечением тренажерами и товарами спортивного и туристского назначения у нас не улучшается. В настоящее время реализуются специально принятые по этому вопросу постановления и меры Госкомспорта СССР. В них проводится

линия на создание современной спортивной индустрии, основанная на понимании того, что только специализированные предприятия смогут обеспечить низкую себестоимость и одновременно высокое качество этих очень нужных людям товаров.

Вместе с тем, учитывая огромный перечень наименований спортивных и туристских изделий, тренажеров и запасных частей к ним, спланировать и осуществить их производство в масштабах страны, как показал опыт, практически невозможно. Здесь важно включиться в дело кооперативам, имея в виду их способность быстро обнаруживать спрос и оперативно реагировать на его изменения.

В этой связи ряд специалистов торговли вполне резонно предлагает подумать об образовании в стране специализированной, имеющей свои филиалы в республиках, краях и областях, организации, которая взяла бы на себя функции создания системы хозрасчетных хозяйственных связей, подготовку и проведение оптовых ярмарок, профессионального изучения фактического спроса на эти товары и его долгосрочного прогнозирования.

Одним из решающих условий успешного формирования потребности людей в физическом совершенствовании является целенаправленная деятельность квалифицированных специалистов в этой области. В настоящее время один специалист физической культуры приходится почти на 1 тыс. человек населения, что примерно в 15 раз меньше, чем, скажем, в здравоохранении. Сегодня даже среди учителей физической культуры и преподавателей физического воспитания высших учебных заведений почти каждый третий не имеет высшего специального образования, среди же инструкторов-методистов по производственной гимнастике около половины вообще без физкультурного образования. Одной из главных причин, не позволяющих повсеместно ввести в школе третий в неделю урок по физической культуре, как раз и является нехватка квалифицированных учителей.

Особенно остро ощущается нужда в специалистах, владеющих знаниями, умениями и методикой организации

работы с людьми среднего и пожилого возраста. На одного инструктора физической культуры в сфере производства и услуг приходится в 20 раз больший контингент людей, чем на такого же специалиста в системе образования.

Особую проблему составляет квалификация указанных работников. Нельзя не согласиться с кандидатом педагогических наук В. Сургучевым, который пишет, что «многие звезды спорта, учась в институте физкультуры, большую часть времени проводили на соревнованиях и тренировочных сборах. В результате их профессиональный уровень оставляет желать лучшего. Формально они получают дипломы, но вот желания отдавать себя выбранному делу у них, увы, недостаточно. Собственно и отдавать-то, по существу, особо нечего, ведь все это время они были повернуты к спорту, а не к профессии».

На указанные ориентации наслаивается несовершенство учебных планов и программ, согласно которым современные выпускники институтов физической культуры за все четыре года обучения только на одной-двух лекциях получают представление о физкультурной работе с трудящимися. Более того, в последние годы из учебных планов ряда институтов для большинства студентов исчезла организационная и методическая практика в производственных коллективах физической культуры.

Указанная проблема характерна для многих стран мира. В США, например, конгресс был вынужден принять закон о подготовке специалистов в области формирования навыков здорового образа жизни среди лиц пожилого и престарелого возрастов. В Японии пытаются выйти из положения за счет краткосрочной курсовой подготовки общественных организаторов спорта.

Совершенно очевидно, что нужны коренные преобразования в подготовке специалистов физической культуры и у нас. Недавно были пересмотрены не отвечающие духу времени учебные планы и программы институтов, а также техникумов физической культуры. Но и они оказались далекими от совершенства. Техники следовало бы целиком ориентировать на подготовку

специалистов физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.

Не менее остра и проблема обеспечения специалистами физической культуры дошкольных учреждений, которых насчитывается у нас уже более 140 тыс. Сегодня в них физическое воспитание детей осуществляют воспитатели. К сожалению, уровень их знаний, умений и навыков в области физической культуры в большинстве случаев невысокий. В центральной печати неоднократно поднимался вопрос о передаче физического воспитания в дошкольных учреждениях в руки специалистов. Совершенно ясно, что быстрое его решение нереально, поскольку на их подготовку потребуется не один год. Где же выход?

Он видится в коренном пересмотре учебных планов и программ подготовки и повышения квалификации воспитателей дошкольных учреждений в области физической культуры. Такой подход характерен для многих развитых стран мира. Например, японские специалисты дошкольного воспитания, с которыми пришлось беседовать, считают, что физическое воспитание дошкольников вполне могут обеспечивать сами воспитатели. Учитывая особую значимость этого направления, им следует давать лишь соответствующие глубокие фундаментальные знания. В то же время практикуется периодическое приглашение специалистов физической культуры в детский сад на одну-две недели как консультантов.

И вообще требования к подготовке воспитателей дошкольных учреждений в Японии очень высоки. Они должны не только обладать разносторонними прочными знаниями в области физического, эстетического и нравственного воспитания, но и хорошо владеть своим телом, уметь мастерить, танцевать, музицировать и плавать. Характерно, что будущих воспитателей готовят в колледжах с двух- или четырехгодичным курсом обучения. Об их высоком социальном статусе говорит тол- факт, что желающих получить указанную профессию в колледжах всегда намного больше, чем реальных мест. Конкурс дает возможность отобрать действительно лучших, склонных к работе с детьми.

Таким образом, главное, очевидно, состоит не в том, кто занимается физическим воспитанием — узкий специалист или специалист более широкого профиля, а в том, на каком профессиональном уровне это делается. Данный тезис верен как для физического воспитания дошкольников, так и взрослого населения.

Одной из основных задач любого специалиста физической культуры является повышение физкультурной грамотности людей, обучение необходимым умениям и навыкам, убеждение в необходимости ежедневных физкультурно-спортивных занятий, с тем чтобы каждый человек мог и хотел делать это, т. е. формировать у него потребность в самостоятельном физическом совершенствовании.

Процесс формирования потребности людей в физическом совершенствовании тесно связан с уровнем активности, творчества и инициативы не только специалистов, но и самих занимающихся. А это в свою очередь зависит наряду с другими факторами и от формы управления физкультурным движением во всех его звеньях.

Необходимо отметить, что в области физической культуры под влиянием общего процесса осуществляемой в стране перестройки происходят позитивные преобразования, характеризующиеся усилением демократизации, гласности, ослаблением командно-административных методов руководства, креном на оказание практической помощи и инструктированием непосредственно в первичных звеньях системы, резким сокращением бумажного потока и т. д. Но процесс этот идет пока медленно.

Развитие физической культуры в известной мере сдерживает противоречие между демократической сущностью физической культуры, с одной стороны, и аппаратной формой управления ее развитием с излишней централизацией — с другой.

Инициатива общественных организаторов, специалистов физической культуры и самих физкультурников остается во многих местах скованной, слабо осваивается богатейший передовой и новаторский опыт.

По-прежнему в районном звене, особенно в первичных физкультурных организациях, штатных работников мало или нет вообще, а во всесоюзных, многих республиканских, краевых и областных советах добровольных физкультурных спортивных обществ аппараты управления остаются неоправданно большими.

XIX Всесоюзная конференция КПСС в своей Резолюции четко высказалась за «...дальнейшую демократизацию сферы науки и культуры». В ней подчеркивается, что «борьбу с бюрократизмом... надо вести через неустанное углубление демократии, широкое развитие форм социалистического самоуправления, возвышение и укрепление власти Советов, через прямое участие трудящихся в выработке и реализации государственных решений...». Совершенно ясно, что это положение имеет прямое отношение к физической культуре, которая менее всего нуждается в жестком централизованном управлении, поскольку по самой своей природе в ней заключены демократичность, самодеятельность и самоуправление, свобода выбора и добровольность.

Физическая культура, как и любая культура, — явление общенародное. Она не может принадлежать какому-либо отдельному ведомству или общественной организации, пусть даже разветвленной и имеющей достаточные средства. Не состоятельны попытки «расташить ее» и по отраслевым или территориальным «квартирам», поскольку любое направление общенациональной культуры не может не задыхаться в таком узком ограниченном пространстве.

Физической культуре, как и любой другой сфере общенациональной культуры, нужно подлинное самоуправление и выборность всех ее органов, учреждений, предприятий и организаций, вне зависимости от их ведомственной подчиненности. В этой связи было бы, очевидно, целесообразно подумать о создании в стране общенародного государственно-общественного органа, полномочного в решении всех вопросов в области физической культуры, используя оправдавший себя опыт ряда стран.

Мощным фактором формирования потребности человека в

физическом совершенствовании могло бы стать более активное участие в этом процессе огромной армии специалистов системы здравоохранения: и в расширении его знаний в области здорового образа жизни, и в повышении личной ответственности за физическое состояние, и, в итоге, убеждении в необходимости физкультурно-спортивных занятий. Веских аргументов для такого участия вполне достаточно. Так, по данным О. Г. Аракеяна, 82,5% детей шестилетнего возраста, занимающихся по его программе физического воспитания, совершенно перестали болеть. Аналогичные результаты дали исследования Г. Н. Герасимовича: внедрение режима повышенной двигательной активности и закаливающих процедур у детей дошкольного возраста привело к снижению заболеваемости в 4 раза.

Исследования, проведенные доцентом Р. Т. Раевским на крупных целлюлозно-бумажных предприятиях, заводах сельхозмашиностроения и других, показали, что у занимающихся физическими упражнениями и спортом в 3,1 раза меньше потерь рабочих дней по болезни, чем у не занимающихся. Наблюдения доктора медицинских наук профессора В. П. Правосудова в различных городах и регионах страны подтвердили эти данные.

Физическое совершенствование приводит к улучшению психического состояния человека, повышению работоспособности и уменьшению утомляемости, а в итоге — к снижению травматизма. Это нашло убедительное подтверждение в исследованиях А. Я. Юркевича на заводах Ленинграда. Установлено, что уровень травматизма у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом в несколько раз меньше, чем у тех, кто игнорирует активный отдых.

Казалось бы, органы и учреждения здравоохранения должны немедленно взять средства физической культуры на вооружение. Но в реальной жизни почти пятиmillionная армия медиков пока остается, к сожалению, в основном в стороне от использования этих средств.

Врачи нередко без достаточных оснований освобождают от

занятий физическими упражнениями лиц с ослабленным здоровьем, хотя для многих из них именно физические нагрузки являются жизненно важными. Некомпетентность в любом деле порождает неуверенность и, к сожалению, консерватизм.

Как ни привести в этой связи слова В. И. Ленина, что «... мы очень любим лечить больных, очень сожалеем об умерших и очень мало что делаем, чтобы предупредить заболевания, преждевременные смерти» (Бонч-Бруевич В. Д. Воспоминания о Ленине. М.: «Наука», 1965. — С. 268).

Многие годы работники здравоохранения профилактику заболеваний рассматривали как раннюю диагностику, что, понятно, далеко не одно и то же.

Ряд врачей не обладает, к сожалению, и высокой личной культурой. Удельный вес курящих, имеющих избыточный вес и незанимающихся никакими видами физических упражнений среди них также высок, как и среди всего населения. Заболеваемость же среди врачей — в сравнении с другими группами профессий — одна из самых высоких в стране.

Но будем объективны. Главная причина затянувшегося перехода к лечебно-профилактическому здравоохранению — запущенность самого «лечащего хозяйства», которое не успевает решать проблему широкого и нескончаемого потока идущих к нему за помощью людей, гонимых, в прямом смысле слова, физическими страданиями и болью. Как говорится, «здесь не до физкультуры». Получается по принципу — все понимаем, но ничего поделать не можем. Этот замкнутый круг будет, конечно, в конце концов разорван. И чем раньше это произойдет, тем лучше для здоровья нашего народа.

В ряде стран от деклараций о переводе медицины на профилактические рельсы перешли к конкретным делам. Крупнейшая американская Ассоциация по сердечно-сосудистым заболеваниям еще в 70-е гг. стала популяризировать физическую активность как средство снижения холестерина в крови и кровяного давления, обратившись к врачам с просьбой показывать личный пример. Другая медицинская Ассоциация (частная) призвала врачей предписывать больным физические упражнения. В медицинских

изданиях США все чаще стал ставиться вопрос о воспитании у американцев чувства ответственности за свое здоровье, усиленно культивируется мысль о том, что улучшение его зависит от изменения условий, а не от вмешательства в механизм болезни после того, как она возникла. Резкой критике подвергалась система обучения в медицинских колледжах, где преподавание основано только на изучении болезней и их лечении и не читаются лекции о сути и сохранении здоровья.

Кардинальные меры для улучшения здравоохранения предпринимаются и в нашей стране. Основными направлениями развития охраны здоровья населения и перестройки здравоохранения СССР в двенадцатой пятилетке и на период до 2000 г. повышение эффективности профилактики определено как генеральная линия советского здравоохранения. Но, будем откровенны, задача эта решается крайне медленно.

Для того чтобы ускорить ее воплощение в жизнь, очевидна необходимость принципиального пересмотра самих подходов к соотношению государственных средств, выделяемых, с одной стороны, на лечение болезней, с другой — на их профилактику средствами физической культуры. Сегодня их соотношение примерно 60:1.

Решение указанной задачи представляется малореальным без введения системы стимулирования, принципиально меняющей социально-экономические критерии оценки деятельности врачей, трудовых коллективов больниц, амбулаторий и органов здравоохранения в целом. Заработная плата, моральные поощрения как для отдельных медицинских работников, так и для коллективов в целом должны напрямую зависеть от того, увеличивается ли среди закрепленных за ними контингентов число практически здоровых людей (суммарно — и излеченных, и незаболевающих в связи с профилактическими усилиями) или уменьшается. Понятно, что эти изменения будут действительными лишь с введением института семейных врачей и с перестройкой в самом хозяйственном механизме учреждений и организаций здравоохранения.

Реализация указанной системы приведет к заинтересованности работников здравоохранения в конечных результатах своей деятельности, а значит — к использованию средств профилактики заболеваний и среди них наиболее доступных и эффективных — средств физической культуры.

Условия и пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий

Действенным фактором, способным усилить формирование потребности людей в физическом совершенствовании, является воздействие на этот процесс со стороны различных сфер духовной культуры. Так, уровень престижности физкультурно-спортивных занятий во многом зависит, например, от активного участия в его повышении литературы и искусства. Возрастанию ответственности человека за свое физическое состояние и здоровье могли бы существенно способствовать разработка и введение соответствующих правовых норм. Уровень знаний человека, нужных для понимания жизненной необходимости физического совершенствования, тесно связан с развитием науки в этой области.

Известно, что одним из условий, без которого физкультурно-спортивные занятия просто теряют для человека смысл, является наличие у него жизненно важных целей, мотивов, ценностных ориентации. Формирование их в настоящее время не может быть достаточно успешным без включения в этот процесс литературы, искусства, телевидения, кино, печати и т. д.

Чтобы сформировать новые потребности, интересы, взгляды людей, изменившееся бытие должно осмыслиться, пройти через их сознание. Наиболее полно эту мысль сформулировал Ф. Энгельс, подчеркнувший, что «воздействие внешнего мира на

человека запечатлевается в его голове, отражается в ней в виде чувств, мыслей, побуждений, проявлений воли, словом, в виде «идеальных стремлений», и в этом виде они становятся «идеальными силами» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., 2-е изд. — Т. 21. — С. 290).

Значение материальных условий и общего культурного уровня в формировании потребности в физическом совершенствовании людей нередко абсолютизируется, в то время как недооценивается роль информационно-пропагандистских, воспитательных факторов, целенаправленной деятельности по изменению сложившихся взглядов, отношений, стереотипов именно в области физической культуры.

Реальность такова, что сегодня многие люди плохо информированы и имеют низкий уровень знаний по основам гигиены, медицины, физической культуры. Отсутствие необходимых познаний в этой области проявляется у некоторых людей, например, в осуждении тех, кто систематически делает физические упражнения (значит, «печется о своем здоровье»), или тех, кто занимается спортом высших достижений (значит, «имеет ограниченные интересы»), и т. д. Ясно, что это является следствием недостаточной общей культуры.

Сведения о своем организме и физиологических процессах, происходящих в нем, о роли физической культуры и спорта человек черпает из школьных уроков, передач по радио и телевидению, из газет, книг, журналов, бесед с другими людьми, из разговоров в семье и т. д. Вместе с тем в силу стихийности получения и восприятия этой информации у людей далеко не всегда формируется научно обоснованный взгляд на свою социально-биологическую сущность, на роль и возможности физической культуры и спорта в жизнедеятельности и развитии организма человека, в борьбе с неотвратимыми для него трагическими последствиями гиподинамии.

Не случайно врачи отмечают удручающе беспечное отношение значительного числа людей к своему собственному здоровью. По данным Всесоюзного кардиологического научного центра,

даже после повторных приглашений лишь около 70% пациентов являются на профилактическое обследование. 20% из тех, у кого выявлена гипертония, так и не приступают к лечению, не меняют своего образа жизни.

Изучение материалов ряда центральных и республиканских газет показывает, что хотя пропаганда физической культуры в последние годы и улучшилась, но ее содержание пока недостаточно глубоко и убедительно. Не всегда учитывается тесная взаимосвязь потребности в физическом совершенствовании с другими фундаментальными потребностями личности.

Выборочный анализ программ Центрального телевидения показал, что значительная доля общего эфирного времени передач, касающихся физической культуры, отводится на пропаганду спорта высших достижений, шахмат, «Спортлото», и только от 3 до 8% — рассказу об оздоровительной физической культуре и массовом спорте. В общем объеме эфирного времени это составляет десятые доли процента, что никак не свидетельствует о приоритетном месте в телевизионной пропаганде такого важного дела, как укрепление здоровья народа.

Явно недостаточно раскрывается как в телевизионных передачах, так и печати, воспитательно-профилактическая роль физкультурно-спортивных занятий в преодолении пьянства, курения, наркомании, правонарушений детей и подростков.

В стране за последние десятилетия уменьшилось количество читаемых лекций по физической культуре. Недостаточна профессиональная подготовка многих лекторов. Медленно развертывается сеть народных университетов физической культуры.

Абсолютное большинство наших газет — от центральных до районных — отдают предпочтение освещению футбольных, хоккейных и шахматных соревнований. По данным П. А. Виноградова, этим видам посвящено от 50 до 80% публикаций. Газеты редко публикуют серьезные, проблемные, аналитические статьи: восемь из десяти публикаций по физкультурной тематике носят примитивный информационный

характер. В целом по всем газетам 80—95% сообщений о физической культуре и спорте поступают от ТАСС и АПН.

В слабой работе средств массовой информации по пропаганде среди населения физкультурно-оздоровительных занятий отражается не только их недооценка, но и неготовность ряда авторов к трудоемкому и сложному анализу накопившихся проблем массового спорта и оздоровительной физической культуры.

Опыт телевидения Чехословакии, ГДР, ряда капиталистических государств по планомерной, целенаправленной и высокопрофессиональной пропаганде физкультурно-спортивных занятий убеждает в ее огромных, поистине неограниченных возможностях. По выводам американских социологов, большие позитивные сдвиги в преодолении гиподинамии, поворот от неотвратимой, казалось бы, тенденции повышения к резкому снижению уровня сердечно-сосудистых и других заболеваний), связанных со слабой физической активностью человека, стали возможны в их стране благодаря именно мощной телевизионной пропаганде.

Особый интерес представляет опыт пропаганды массовой физической культуры, «спорта для всех» в Канаде, который перенимается в настоящее время специалистами СССР, США, ФРГ, Японии, других стран. Успех канадцев в этом деле связан с созданием частной национальной компании «Партисипейшн», ставящей перед собой единственную задачу — сформировать потребность граждан своей страны в физкультурно-спортивных занятиях посредством широкой пропаганды всеми ее средствами. Компания действует в тесном союзе не только с представителями телевидения, но и с врачами. Активно ведут работу в этом же направлении около 100 журналов, которые публикуют материалы, отличающиеся доходчивостью, убедительностью, что прямо связано с высокой компетентностью журналистов, их заинтересованностью в конечных результатах публикаций. В связи с этим лозунг «Превратим Канаду в страну физически крепких и здоровых людей!», кажется, становится реальностью.

Передовой отечественный и зарубежный опыт показывает: чтобы выполнить свою роль, пропаганда должна постоянно стремиться выходить непосредственно на человека. Ее содержание и направленность не могут не учитывать профессиональных, возрастных, психологических и других особенностей аудитории. Она должна дифференцированно воздействовать на различные слои населения, социально-демографические группы. Например, пропаганда физкультурно-спортивных занятий как факторов здоровья воспринимается детьми и подростками, в отличие от взрослых, без особого интереса. Для юношей наиболее действенной является пропаганда занятий как фактора выработки воли и мужества, силы и ловкости. Девушек же в физическом совершенствовании привлекает, главным образом, возможность стать более пластичными, стройными, изящными. Правда, в последнее время наблюдается их возрастающее увлечение видами спорта, которые ранее считались сугубо мужскими (борьба, штанга, футбол и др.).

Раскрывая практически ничем не заменимую роль физической культуры как средства обеспечения активного трудового долголетия, старости без болезней, важно одновременно вести борьбу со все еще бытующим извращенным пониманием некоторыми людьми последствий занятий физическими упражнениями, которые способствуют якобы «изнашиванию» организма и т. д. Целесообразно шире и активнее вовлекать в пропагандистскую работу героев труда, видных ученых, заслуженных тренеров, известных писателей, артистов, видных партийных и государственных деятелей, чей жизненный путь тесно связан со спортом и которые являют собой авторитетные, убедительные примеры сочетания духовного и физического развития.

Пропагандисты не могут ограничиваться лишь утверждением, что заниматься физической культурой полезно; она в наши дни просто жизненно необходима! Для того чтобы убедить людей в этом, пропаганда должна базироваться на фундаментальных

научных исследованиях в области физической культуры, постоянно питаться их живительными соками.

Пропаганда физической культуры не может ограничиваться показом лишь одной ее оздоровительной функции. Когда возрастет понимание того, что физическая культура нужна не только для здоровья, но и для активного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она — элемент человеческого счастья, то ее ценность и роль значительно возрастут.

Одними из главных условий эффективности пропаганды, как показывает опыт, являются свежесть, новизна, оригинальность ее форм. Повторяться могут идея, смысл, суть того, что надо довести до слушателя или читателя, но не форма или сюжет. А это требует от журналистов, специалистов и активистов физической культуры, всех тех, кто занимается ее пропагандой, постоянного творческого поиска, неординарности.

В развитии потребности в физическом совершенствовании определенную роль играет мода. Она активно способствует вовлечению в деятельность, а значит, и формированию в ней потребности. Начав заниматься из-за моды каким-либо видом спорта, человек может увлечься, продолжить эти занятия и после того, как мода уже прошла. Конечно, влияние моды на формирование потребности в физкультурно-спортивных занятиях нельзя переоценивать, поскольку она быстротечна и изменчива. Поэтому использовать моду необходимо, по нашему мнению, лишь наряду с другими, более значимыми, стабильными и управляемыми факторами.

Тот факт, что спрос растет прежде всего на виды спорта, которые требуют для занятий дорогостоящих капитальных спортивных сооружений и сложной экипировки, объясняется в известной мере стихийным стремлением некоторых людей овладеть тем, что составляет «дефицит». Виды же спорта не менее, а в ряде случаев более эффективные по своему оздоровительному и эмоциональному воздействию, связанные с занятиями на свежем воздухе, в зеленой зоне, не всегда пользуются достаточной популярностью, считаются некоторыми людьми «непрестижными». Это одна из проблем,

сдерживающих процесс формирования потребности в физическом совершенствовании среди широких слоев населения. Ее решение может осуществляться двумя путями: созданием необходимой спортивной базы для удовлетворения желающих заниматься «престижными» видами спорта и усилением пропаганды занятий более доступными и не менее полезными и интересными видами спорта.

На практике решать данную проблему пытаются преимущественно первым путем. Второй же используется недостаточно продуманно и целеустремленно, что в итоге приводит к возникновению «ножниц» между потребностями и реальными возможностями, порождает нередко неудовлетворенность, скептицизм. Усиливать, расширять физкультурно-спортивные интересы, склонности, безусловно, необходимо, но делать это надо, очевидно, с учетом условий сегодня и реальных возможностей улучшения их — завтра.

Престижными должны быть не виды спорта, а сами занятия и результаты этих занятий. Следует добиваться того, чтобы человеку было неудобно признаться, что он не занимается физическими упражнениями, чтобы было стыдно иметь брюшко, тройной подбородок, чтобы он гордился своей подтянутостью, ловкостью, развитыми физическими качествами, умением владеть своим телом, чтобы каждый знал, что физическое совершенствование — признак высокой духовной культуры человека.

Как показывает опыт многих трудовых коллективов Москвы, Украины, Белоруссии, Ростовской, Пензенской, Омской и ряда других областей, престижность физической культуры и спорта высока там, где руководители не только понимают их экономическую, социально-политическую и воспитательную роль, но и личным примером вовлекают в занятия ими работников своих коллективов. Такую деятельность нужно всемерно поощрять.

Усилению пропаганды занятий физическими упражнениями и спортом среди широких масс населения нашей страны способствовали бы, безусловно, такие меры, как изменение

структуры телевизионного вещания с целью передач в удобное время для большинства телезрителей программ, посвященных физической культуре и массовому спорту, обобщение и распространение передового опыта работы трудовых коллективов, учебных заведений по строительству и эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений, проведение критического анализа проблем, мешающих созданию условий для формирования соответствующей потребности людей, организация телепередач образовательно-просветительного характера.

Было бы очень важным и нужным делом расширить и улучшить не только в масштабах страны, но и республик, краев и областей специальные программы для детей, наладить поточное производство видео- и мультфильмов на физкультурно-спортивную тематику, рассчитанных прежде всего на дошкольников и младших школьников.

Совершенно ясно, что достижение качественно нового уровня работы по формированию потребности человека в физическом совершенствовании требует коренных изменений пропаганды физической культуры во всех ее звеньях, и прежде всего на предприятиях, в учреждениях и организациях.

Формирование потребности в физкультурно-спортивных занятиях тесно связано с соответствующей внутренней ответственностью и требовательностью человека к самому себе. Трудно не согласиться с членом-корреспондентом АМН СССР, академиком АН УССР Н. М. Амосовым, что «свою долю ответственности» за свое здоровье должен нести сам человек. В Программе КПСС прямо говорится, что «надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни».

Наши ученые, среди которых А. М. Алексеев, Г. Л. Апанасенко и др., установили, что одним из главных условий, формирующих внутреннюю мотивацию людей к физкультурно-спортивным занятиям, является социально-экономическое стимулирование в широком его понимании. Но эффективность такого

стимулирования, как указывает Г. Л. Апанасенко, блокируется психологическими последствиями гарантированного социального и медицинского обеспечения, значительно снижающих личную ответственность человека за свое физическое совершенствование и здоровье. Социальная защищенность советского человека, обусловленная гуманной сущностью нашего общества, перерастает нередко в социальное иждивенчество, которое в свою очередь стало одной из главных причин высокого уровня заболеваемости.

Вопрос не простой и не может иметь однозначного решения, поскольку немало и других причин этого явления. Ясно лишь, что нельзя дальше стимулировать психологию полной экономической безответственности людей за свое физическое состояние, выплачивая, например, полновесные премии и предоставляя льготные путевки в дома отдыха и санатории тем из них, кто регулярно и сознательно, с упорством, достойным лучшего применения, игнорирует любые рекомендации по здоровому образу жизни.

Справедливо ли не замечать тех, кто поддерживает посредством физкультурно-спортивных занятий за счет личного времени высокий уровень работоспособности, закаливает себя, не допускает потерь рабочего времени и показывает высокие производственные достижения, проявляя тем самым гражданскую зрелость и общественную активность?..

Оставляя все по-старому, мы вольно или невольно стимулируем заболеваемость и одновременно глушим, подавляем усилия тех людей, кто стремится к физическому совершенствованию и сохранению здоровья как общественного достояния. Еще В. И. Ленин подчеркивал, что здоровье не личное, а «казенное имущество». Тот, кто бережет и эффективно применяет на пользу обществу это государственное богатство, должен, безусловно, поощряться (о формах можно подумать).

Безнравственным, на наш взгляд, является известный факт, что премии, другие материальные поощрения руководители предприятий могут получать за счет экономии заработной

платы, образующейся, в том числе, и в случаях болезни рабочих.

Конечно, не все в тезисе о социально-экономическом стимулировании бесспорно. Ведь нельзя упрекать человека в том, что он болеет, дыша загазованным сверх всяких норм воздухом, ест возвращенные на избытке химических удобрений и пестицидов овощи или живет в сырой коммунальной квартире. Но бесспорно то, что человек все же может и должен сам активно укреплять свое здоровье, а не разрушать его. Например, отказаться от курения и употребления алкоголя, ограничить себя в употреблении жирной пищи, закаливаться воздухом и водой, больше двигаться — словом, организовывать свой собственный, максимально возможный в данных условиях, здоровый образ жизни.

Активность людей в этом направлении должна всячески поощряться и, разумеется, не только «премией за здоровье», это было бы достаточно примитивным подходом, а всей научно обоснованной системой социально-экономического стимулирования, включающей и предпочтение в повышении разрядности, и льготную путевку, и дополнительные дни к отпуску, и возможность поработать после выхода на пенсию. Но, главное, решать это должны не «сверху», а сами рабочие бригады, цеха, на совете трудового коллектива.

Такая система в форме рекомендаций в настоящее время нашими учеными разрабатывается. Ими широко используется имеющийся в этом деле зарубежный опыт. Он, безусловно, не может быть применим «в чистом виде» в условиях социализма, но тем не менее заслуживает изучения и осмысления.

Интересен, например, опыт предприятия Японии. Как известно, в этой стране трудящиеся (и мужчины и женщины) выходят на пенсию по достижении 65-летнего возраста. Несмотря на то что они всю жизнь откладывают часть заработка на пенсию по старости, что определенную помощь в этом им оказывают фирмы, размеры пенсионного обеспечения вынуждают все же

большинство пожилых людей продолжать работать: или в этой же фирме (в том или другом качестве), или чаще всего на приобретенном за счет выходного пособия собственном «производстве»: в любом случае надо работать. Понимание такой перспективы, безусловно, стимулирует рабочих и служащих Японии постоянно думать о необходимости поддержания хорошей физической формы и здоровья.

С другой стороны, на их сознание сильно воздействуют обязательными ежегодными медицинскими осмотрами, проводимыми, главным образом (это следует подчеркнуть), не для поиска болезней, а для определения, ведет ли тот или другой сотрудник здоровый образ жизни или нет.

С таким опытом удалось достаточно подробно ознакомиться в Токийской газовой компании, число сотрудников которой составляет 13 тыс. человек. Руководители ее сообщили, что специальные физкультурно-оздоровительные мероприятия в сочетании с лечебными, проводимые последние 10 лет, позволили сократить заболеваемость в две трети и довести средние потери рабочих дней каждым сотрудником до трех дней в году. Как компании удалось этого добиться? Для лучшего понимания сути опыта необходима некоторая детализация. Учитывая, что состав крови, содержание в ней сахара, липидов и холестерина изменяются при регулярных занятиях физическими упражнениями, у каждого работника исследуется кровь именно на наличие указанных веществ. Одновременно изучается реакция организма по показателям пульса и давления крови на «ступенчатые» физические нагрузки, получаемые на вело- или гребном эргометре, а также по МПК (максимальное потребление кислорода).

В случае если анализы крови, МПК и реакция на физические нагрузки оказались плохими, то врачи и физкультурные работники встречаются с данным сотрудником и дают ему рекомендации по питанию, занятиям видом спорта или физическими упражнениями, организации отдыха и восстановления. Данные обследований сохраняются 10 лет.

Информация о реакции организма в разных режимах нагрузки, частоте пульса и МПК каждого в отдельности рабочего или служащего идет в электронный «мозг» компьютера. С последнего берутся распечатки по аналогичным параметрам в сравнении по годам. Такой контроль заставляет всех сотрудников серьезно думать о своем физическом состоянии, поскольку оно в конечном итоге выявляет отношение каждого из них к компании. А все знают, чем заканчивается нелояльное отношение к ней...

Интересна и такая деталь. Врачи, физкультурные работники и сама администрация газовой компании убеждены, что причиной большинства болезней является ожирение. Страдающие им составляют отдельную группу. Попавших в нее приглашают на беседу и предупреждают о необходимости заниматься физическими упражнениями, отрегулировать режим питания. Для приведения физиологических показателей организма в нормальное состояние даются конкретные рекомендации, в частности... ходьба на верхние этажи здания компании до 20-го включительно, что и выполняется. Обязательными для всех являются проводимые до начала рабочего дня во всех филиалах 5—10-минутные физкультурные занятия. Организован специальный курс оздоровления для «толстяков».

Особый интерес представляет центр релаксации, расположенный прямо в здании управления, имеющий спортивный зал и дорожку, покрытые искусственной травой. Каждый вечер там идут занятия. Занимаются в центре 20—30 мин и в обеденный перерыв. В центре имеется также зал велоэргометров, оснащенных компьютерами.

В результате «кривая» количества больных, например, сердечно-сосудистыми заболеваниями спустя три года после введения в 1975 г. всех перечисленных мер перестала расти вверх, а с 1981 г. началось ее снижение. Без этого компанией в 1986 г. было бы потеряно по болезням 41 тыс. рабочих дней, фактически же потеряно только 24 тыс., что составляет огромную экономию, выражающуюся в миллиардах йен.

Совершенно очевидно, что подобные мероприятия далеко выходят за медико-биологические рамки. Они прямо затрагивают интересы и потребности людей. Смысл этих действий как раз и состоит, очевидно, в том, чтобы повлиять на их самосознание, убедить в существовании заботы об их здоровье, небезосновательно рассчитывая на обратную реакцию — как в виде уменьшения невыходов по болезни на работу, так и стремления отыскать новые возможности для увеличения прибыли.

Можно ли назвать физкультурно-спортивные занятия японского рабочего, осуществляемые под влиянием реальной угрозы быть выкинутым на задворки жизни, духовной потребностью? Вряд ли. Скорее всего это суровая необходимость. Но совершенно ясно, в ней есть рациональное зерно. И в условиях социализма нам также следует значительно повысить личную ответственность каждого за свое здоровье.

Убедительным подтверждением тезиса о важной роли социально-экономического стимулирования в формировании потребности в физическом совершенствовании является резкое снижение потерь рабочих дней по временной нетрудоспособности в наших кооперативах и на государственных предприятиях, перешедших на полный хозрасчет и самофинансирование. На отдельных из них заболеваемость снизилась в 1,5—2 раза.

Трудно переоценить значение подобной экономии. Ведь по данным статистики, потери рабочего времени из-за болезней в 10 раз выше, чем от нарушения трудовой дисциплины и обходятся государству примерно в 8 млрд. руб. ежегодно только на оплату бюллетеней, а общие потери с учетом недопроизведенной продукции, по мнению экспертов, в 5—6 раз больше. Характерно, что число предприятий, колхозов и других организаций, которые пришли к выводу о необходимости социально-экономического стимулирования физкультурно-спортивных занятий, здорового образа жизни в целом, становится в нашей стране с каждым годом все больше.

В последние годы появилась четкая тенденция предпочтения людьми самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проведенные ВНИИ физической культуры социологические исследования показали, что среди взрослого населения самостоятельно занимается ими 6 и более часов в неделю примерно 8%, что само по себе очень мало, но значительно больше, чем в прошлые годы. Такая тенденция вполне закономерна. Она прямо связана с ростом общего культурного уровня людей, их грамотности в области физической культуры. Человек, понявший необходимость физического совершенствования, имеющий соответствующую осознанную потребность, практически всегда сам находит возможность позаниматься в отличие от тех, кто не имеет такой потребности и кого надо каждый раз «привлекать», «организовывать», «приобщать» и т. д.

Истинно духовной потребностью в физическом совершенствовании становится тогда, когда она осуществляется именно сознательно, по внутреннему убеждению, без навязывания извне, на основе закономерного сближения личных и общественных интересов.

Хорошо известно, что любому человеку свойственно неприятие принуждения, сопротивление ему. Принуждение воспитывает упрямство, нежелание следовать ни советам, ни требованиям тех, от кого они исходят. Игнорируя эту педагогическую аксиому, нельзя добиться положительных результатов в формировании любой культурной потребности, в том числе в физическом совершенствовании. «Рефлекс свободы», открытый И. П. Павловым, можно загнать вглубь, но изъять его из сознания человека невозможно. В недооценке, игнорировании этой закономерности видится одна из главных причин отчуждения многих учащихся от физической культуры и спорта, неприятия ими скучных уроков по данному предмету, наблюдаемой сегодня тенденции снижения интереса молодежи к физической культуре и спорту в целом.

В формировании потребности людей, особенно учащейся молодежи, в физкультурно-спортивных занятиях мы исходим пока в основном из принципа «социальной обязанности», а не

«естественной необходимости». Переход от первого ко второму представляется делом крайне непростым, требующим промежуточной ступени. Ею может быть, очевидно, лишь «свободная самодеятельность», превращающая навязываемую личности извне деятельность (которая так и остается для нее внешней обязанностью) во внутреннее, осознанное и принятое ею убеждение в необходимости этой деятельности, отсутствие возможности самовыражения в которой объективно сдерживает сегодня процесс формирования потребности молодежи в физическом совершенствовании.

Для реализации указанной возможности необходимы децентрализация учебных программ по физическому воспитанию, плюрализм форм проведения занятий. Такой опыт есть, например, в колледжах и университетах США. В них отошли от распределения студентов по группам без учета их интересов и желаний. Студенту предоставляется право самому выбирать, каким видом спорта и в какой форме он будет заниматься. Имеются три основные формы занятий: одним из видов спорта в группе или самостоятельно, без участия в соревнованиях и сдачи зачетов, а просто для изучения техники этого вида и укрепления здоровья; участие в любых массовых соревнованиях по личному выбору; и, наконец, занятия в факультативных группах по выбранному курсу с обязательным посещением, выполнением определенных требований и сдачей зачетов для получения зачетных очков, идущих в диплом. Характерно, что в вузах США все больше вводятся так называемые «пожизненные» виды спорта — бег трусцой, танцы, занятия на тренажерах, которые составляют до половины всех видов спорта. Изучив основы техники, получив необходимые теоретические знания, студент самостоятельно разрабатывает свою программу и тренируется в удобное для себя время.

Такая система организации дела имеет и еще одно неоспоримое преимущество — она заставляет преподавателей физического воспитания постоянно совершенствовать свое мастерство, искать новые формы проведения занятий, осваивать новые виды спорта, применять индивидуальный

подход к студентам, поскольку основным критерием оценки работы является эффективность рекреации студентов, их интерес к занятиям и наполняемость групп.

Аналогичная «свобода выбора» предоставляется колледжами и университетами США и в определении форм управления процессом физического воспитания. В зависимости от финансовых возможностей, спортивной базы, количества и состава студентов, а также традиций и месторасположения вуза, в нем может быть одновременно до пяти управленческих подразделений: отдельные мужская и женская кафедры физического воспитания, отдел массового спорта и рекреации, отдельные для мужчин и женщин отделы спортивной информации, спортивный клуб. Набор этих форм в вузах может быть самый разнообразный.

На самостоятельной основе работают и спортивные клубы вузов США. Но они являются элитарными студенческими организациями, поскольку их члены вносят довольно крупные взносы, недоступные основной массе студентов.

Система физического воспитания в вузах США не может, конечно, механически переноситься в наши условия. Это связано с большой разницей в обеспеченности материальной базой, и с совершенно другим механизмом «зарабатывания» диплома, который вынуждает студентов набирать для него баллы во всех семестрах, в том числе заключительных. Но принципы децентрализации, плюрализма форм занятий и свободы их выбора могут найти применение и в наших учебных заведениях.

Поучительна в этом смысле организация физического воспитания в школах Японии, где практически каждая из них имеет спортивные клубы в среднем по 8—10 видам спорта с учетом интересов ребят, в которых занимается примерно 50% детей по 7—10 часов в неделю.

Характерно, что уроки физической культуры и занятия спортом в лучших как зарубежных, так и в наших учебных заведениях, отличаются максимальным избавлением от

различного рода построений, рапортов, военных команд, маршировок, заорганизованности, т. е. всего того, что называется емким словом «формализм».

Можно со всей определенностью сказать, что сложившаяся в нашей стране, по сути, однотипная система форм занятий по физической культуре во многом устарела, слабо формирует потребность в физическом совершенствовании. Учебные заведения должны иметь право широкого применения разнообразных форм организации физического воспитания учащейся и студенческой молодежи с учетом их интересов, местных и национальных традиций, специализации учителей физической культуры и преподавателей физического воспитания, имеющейся материальной базы. Государственные комитеты союзных и автономных республик по народному образованию вместе с соответствующими госкомспортами должны иметь право самостоятельно разрабатывать, утверждать и внедрять программы, учебники и учебные пособия по физическому воспитанию с учетом местных условий.

От однотипности, традиционной «заданности», «за- регламентированности» следует избавляться и в организации физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением. Опыт ряда таллинских клубов атлетической гимнастики, физкультурно-оздоровительных комбинатов Гродно и других городов показывает, как важно не связывать человека определенными временными рамками занятий, держать двери для желающих физически совершенствоваться всегда открытыми.

Необходимость создания «для всех людей таких условий жизни, при которых каждый получит возможность свободно развивать свою человеческую природу...», о которой писал Ф. Энгельс, оказалась актуальной и для нашего времени. Свобода выбора, разнообразие форм физкультурно-спортивных занятий, максимальная самостоятельность в принятии решений, стремление к реальной пользе своей деятельности эффективно реализуются людьми в спортивно-оздоровительных

кооперативах, самоуправляемых клубах по интересам, других демократических хозрасчетных физкультурных объединениях. У членов этих добровольных объединений, как показал опыт, активнее и прочнее формируется осознание необходимости физического совершенствования, поскольку они становятся их подлинными хозяевами.

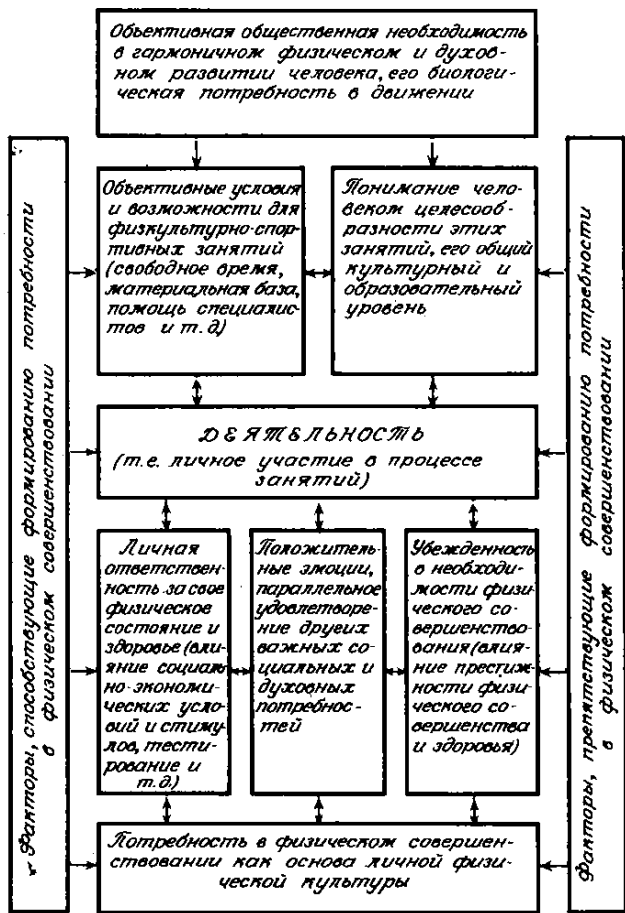
Механизм формирования потребности в физическом совершенствовании

Подводя итог рассмотрения объективных и субъективных условий и факторов, существенно влияющих на формирование потребности людей в физическом совершенствовании, попытаемся представить в виде общей схемы механизм этого процесса — от объективной социальной и биологической необходимости в нем, до его цели — обладания потребностью в физическом совершенствовании как основы личной физической культуры (см. таблицу).

На процесс формирования потребности в физическом совершенствовании оказывает огромное влияние борьба движущих человеком как биосоциальных, так и высокодуховных потребностей, восходящих к смыслу жизни и общечеловеческим ценностям: потребность в заботе о будущих поколениях, мире, быть нужным людям и т. д.

Чем сильнее высокодуховные потребности, тем выше ответственность человека за свою физическую способность реализовывать их, а значит, тем быстрее и устойчивее процесс формирования потребности в физическом совершенствовании.

Существует группа потребностей, которые сами в той или иной мере удовлетворяются в процессе физкультурно-спортивных занятий: например, в активном отдыхе, восстановлении работоспособности и здоровья, общении и коллективной деятельности, нравственном



и эстетическом развитии, признании другими людьми и самоутверждении, новой информации и др. Совершенно очевидно, что чем сильнее развиты эти потребности, тем глубже и прочнее будет потребность в физкультурно-спортивных занятиях.

Человек сам делает выбор среди доминирующих в его системе потребностей, которые постоянно конкурируют между собой. Он делает это с учетом возможности их реализации и сегодня, и в будущем. Но такой выбор в решающей степени предопределен сложившимся к данному времени «соотношением сил» среди этих потребностей и производных от них целей, интересов и мотивов.

Осознание человеком необходимости физкультурно-спортивных занятий, его личная ответственность в этом деле, соотношение сил в системе доминирующих потребностей, повышение общего культурного уровня, наличие материальной базы для занятий — важные условия и факторы в процессе формирования потребности в физическом совершенствовании.

Но лишь сама деятельность с ее чувственным содержанием объединяет, катализирует, преобразует всю сумму условий и факторов этого процесса в самую потребность. Как нельзя развить эстетические потребности, не посещая театры, музеи, выставки, не увлекаясь художественным творчеством, так нельзя развить и физкультурно-спортивные потребности, не занимаясь физическим совершенствованием. Систематические повторения движений, упражнений, их комплексов, испытываемые при этом ощущения прилива сил, радости, удовольствия — как в процессе занятий, так и после них — связываются между собой и закрепляются не только на рациональном, но и на эмоциональном уровне.

Непосредственное участие в соревнованиях, практических занятиях, «прочувствование» физкультурно-спортивной деятельности на своем собственном опыте, радость человеческого общения во время занятий, хорошее настроение, вся гамма сопутствующих положительных эмоций — все это не просто ускоряет процесс формирования потребности

в физическом совершенствовании, а является важнейшим его условием. В процессе занятий изменяется полнота и глубина восприятия и познания, изменяется также и формируемый уровень самой потребности человека. В свою очередь новый уровень потребности приводит к ее новой активности и новому качеству. В то же время будничное, «дежурное» проведение занятий и соревнований, формализм в подведении итогов, парадность, равно как и принудительное участие в них, могут не только препятствовать формированию потребности в физкультурно-спортивных занятиях, но и надолго отвлечь от них.

Не вызывает сомнений, что формирование потребности в физическом совершенствовании, как и любой другой духовно-культурной потребности, происходит наиболее успешно и эффективно, если начинается с самого раннего детства. А. С. Макаренко писал, что культурное воспитание ребенка должно начинаться очень рано, когда ему еще далеко до грамотности, когда он только что научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить.

Конечно, взрослые, в отличие от детей, могут полнее и четче понимать необходимость в физкультурно-спортивных занятиях, хотя переход от понимания этой необходимости к практическим занятиям происходит у них значительно труднее. Сказываются как уже сложившиеся привычки и стереотипы поведения и образа жизни (нередко не совместимые с физической активностью), известное чувство ложной стеснительности, так и объективно меньшее количество свободного времени.

Анализируя жизнь выдающихся людей, для которых физическая активность была потребностью, можно убедиться, что практически все они начинали физкультурно-спортивные занятия с детства, причем предпочитали заниматься и отдыхать на свежем воздухе, использовали любую возможность поработать физически. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании с ранних детских лет необходимо потому, что в этом возрасте закладываются не только соответствующие культурные привычки, но и... многие болезни, в том числе

сердечно-сосудистые. Академик Е. И. Чазов пишет, что начальные атеросклеротические изменения сосудов обнаруживаются в 12—14 лет, и что, проводя профилактические мероприятия в 40—50 лет, мы лишь задерживаем развитие болезни, но не предупреждаем ее.

Практика показывает, что формирование культурной привычки в физкультурно-спортивных занятиях проходит менее эффективно у детей с ослабленным здоровьем, различного рода физическими и умственными недостатками. Поэтому участие матери и отца в обеспечении физического здоровья своих детей должно начинаться значительно раньше, а именно с того времени, как они осознали в себе будущих родителей. Им следует знать, что они несут в себе значительную долю здоровья и болезней ребенка еще задолго до его рождения. Известно, что слабость в каких-то звеньях организма родителей передается детям в виде предрасположенности к той или иной болезни.

Но для рождения здорового потомства только хорошей наследственности родителей недостаточно. Крайне важно соблюдать правила здорового образа жизни, чтобы избежать лечения, как в дородовой период, так и при кормлении ребенка грудью, ибо остаточные следы воздействия лекарственных препаратов, вакцин, ультразвука, рентгеновских лучей, токов высокой частоты могут неблагоприятно отразиться на малыше.

К сожалению, женщины тратят в среднем всего около 30 минут в неделю на свое физическое совершенствование. Крайне незначительно их влияние и на формирование потребности в физкультурно-спортивных занятиях своего ребенка: лишь одна мать из шести обсуждает с ним эту тему. Еще хуже обстоит дело с личным примером. Социологический факт: молодые родители занимаются физическими упражнениями в 10 (!) раз меньше, чем неженатые люди.

В привлечении к спортивным занятиям как родителей, так и детей эффективным средством могут служить оборудованные в доме «уголки спорта». Такая практика получает у нас в стране все большее распространение. Это делает актуальной задачу

внесения определенных изменений в проекты жилых домов. На вопрос анкеты «Считаете ли вы целесообразным при строительстве жилых домов предусматривать проектами и создавать для детей в двух-, трехкомнатной квартире небольшие «уголки спорта», состоящие, например, из шведской стенки, низкой перекладины (или колец), стационарного гимнастического комплекса?» 76,2% респондентов ответили «да» и только 10,5% — «нет». Причем женщины больше, чем мужчины, убеждены в необходимости таких «уголков здоровья» — лишь 3,1 % женщин из числа опрошенных не считают целесообразным это предложение.

Занятия физическими упражнениями у себя в квартире все большую популярность приобретают, например, в США, где в настоящее время насчитывается 31 млн. человек, пользующихся дома каким-либо видом спортивного инвентаря и оборудования вплоть до спортивных тренажеров. Оборот промышленности домашнего спортоборудования достиг в США 1 млрд. долл. в год.

В формировании потребности детей в физкультурно-спортивных занятиях большое будущее принадлежит семейным формам занятий — в группах и школах здоровья, дома и в спортивных школах. Опыт работы «спортивной школы отца и сына» в Воронеже, других городах страны показал ее эффективность не только с точки зрения оздоровления, воспитания соответствующей потребности, но и с точки зрения способствования значительному улучшению отношений в семье, микроклимату взаимного понимания, душевности и открытости.

Одним из важнейших факторов формирования потребности детей и подростков школьного возраста в физическом совершенствовании является достижение ими необходимых научно обоснованных объемов занятий, составляющих от 1 до 2 часов в день. Вместе с тем, как показали исследования, почти в половине семей двигательная деятельность детей ограничена только двумя уроками физкультуры в неделю; те из малышей, которые занимаются физкультурой и спортом дополнительно,

тратят на это в сумме не более 4 часов в неделю. В то же время на просмотр телепрограмм уходит от 15 до 30 часов в неделю.

В этой связи понятно исключительное значение введения в режим дня учащихся внеурочных форм физкультурно-спортивных занятий, утренней гигиенической гимнастики и домашних заданий по физической культуре, необходимых не только для полного и качественного усвоения материала программы, но и главным образом для компенсации недостатка движений.

Одним из основных факторов формирования потребности в физкультурно-спортивных занятиях детей и подростков являются соревнования. Правила их проведения должны исключать любую возможность вредного физического или морального воздействия на ребенка. Почести и награды не должны выдвигаться как стимулы для юных участников соревнований, иначе они будут формировать не столько потребность в физическом совершенствовании, сколько тщеславие и высокомерие. Несправедливое судейство, ущемление достоинства, просто невнимательность к юным участникам или формальная, бесцветная организация соревнований могут надолго отвлечь их от физкультурно-спортивных занятий.

В процессе формирования потребности в физическом совершенствовании важную роль играет личная ответственность детей и подростков в этом деле, становление которой тесно связано с контролем за их физической подготовкой со стороны школы. Действенным средством в воспитании указанной ответственности является введение в учебных заведениях экзамена или зачета по предмету «физическая культура». Так, обязательность зачета по нему, например, при поступлении в высшие учебные заведения Грузии привела к коренному изменению отношения к этому предмету не только школьников и их родителей, но и руководителей школ, всей общественности.

Эффективность экзаменов и зачетов по предмету физической культуры подтверждается и зарубежным опытом,

в частности, ГДР, Франции, других стран. В школах Японии, например, помимо сдачи ежегодного норматива по общефизической подготовке (на что отводится специальный урок) и ежегодной оценки по физической культуре выставляются еще оценки по итогам прохождения программы по тому или иному виду спорта в декадном цикле.

Итак, мы рассмотрели целый ряд условий и факторов, способствующих формированию потребности подрастающего поколения и всего населения в физическом совершенствовании. А какие факторы мешают этому процессу?

В первую очередь, конечно же, различного рода вредные привычки. Любые отец и мать скажут, что дороже всего на свете для них здоровье детей. В то же время в стране 70 млн. курящих, и, что особенно тревожно, среди них значительная доля молодых женщин. Медленно уменьшается число людей, злоупотребляющих спиртными напитками. О каком физическом воспитании может идти речь в семьях, где хотя бы один из родителей пьет? Ведь у большинства детей в таких семьях отмечаются серьезные отклонения от нормы: ярко выраженная неприязнь к любому труду, недисциплинированность, равнодушие, недоверчивость, недоброжелательность. Особенно пагубно действует на детей пьянство, получившее семейный характер. И мало утешают факты, когда алкогольное падение родителей вызывает у отдельных детей отвращение, становится своеобразным иммунитетом против пьянства. Ведь вероятность приобщения детей к алкоголю в пьющих семьях примерно в 4 раза выше, чем в семьях, где трезвость — норма жизни.

Наблюдения убедительно показывают, что чем больше человек употребляет спиртных напитков, тем менее значимыми оказываются для него такие ценности, как прочность семейных отношений, содержательный досуг, хорошая работа, уважение со стороны окружающих. И сегодня не потеряли своей остроты и свежести слова Пифагора о том, что пьянство есть упражнение в безумстве.

Думается, одной из главных причин медленных темпов преодоления пьянства и алкоголизма является то,

что общественное мнение по отношению к ним так и не стало по-настоящему наступательным, не основывается на сознании бездуховности и аморальности этого социального зла. Если на первых порах, после выхода известных постановлений партии и правительства о преодолении пьянства и алкоголизма, наши средства массовой информации как-то еще сдерживались от показа сцен пьянства, то сегодня они, к сожалению, опять на экранах. Вольно или невольно вновь внушается мысль, в том числе жадно впитывающим любую информацию детям и подросткам, что выпивка — неотъемлемый и нормальный атрибут нашего образа жизни. Не формируется последовательно и настойчиво, как это следовало бы, делать, сознание того, что пьянствовать так же безнравственно, как лицемерить или заниматься членовредительством, что это признак низкой духовной культуры человека. Средства массовой информации, особенно кино и телевидение, по-настоящему даже и не пытались переломить закостенелый и порочный стереотип, суть которого в том, что пить можно, но только культурно.

Серьезной причиной слабого в этом деле продвижения вперед является то, что все еще многие руководители не подают личного примера здорового образа жизни, абсолютной трезвости, личной физической культуры. При таком положении вещей наивно, разумеется, рассчитывать на личный пример педагогов, врачей, творческих работников, просто родителей. А без этого в свою очередь думать о каком-либо коренном улучшении в преодолении пьянства среди подрастающего поколения нереально.

Массовые обследования помогли установить закономерность: чем интенсивнее употребление алкоголя, тем сильнее привычка к курению. Если среди непьющих курит каждый третий, то среди так называемых «умеренно пьющих» курит больше половины, а среди тех, кто постоянно употребляет алкоголь, — курят уже двое из трех. Так один порок стимулирует другой.

Тесная связь существует не только между употреблением алкоголя и курением, но и между курением и употреблением

наркотиков. По данным американских ученых из Национального института по изучению проблем употребления наркотиков, среди курящих подростков, употребляющих сильные наркотики, в 14 раз больше, чем среди некурящих.

Наряду с курением и пьянством фактором, препятствующим формированию потребности в физическом совершенствовании, является переедание и его практически неизбежное последствие — ожирение.

Для преодоления вредных привычек нужны, безусловно, волевые усилия. Воля помогает преодолевать сомнения, нерешительность, боязнь. Ромену Роллану принадлежит удивительно содержательная мысль о том, что нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.

Главная ценность волевых усилий состоит в том, что они помогают преодолевать так называемую нормальную лень — этот, пожалуй, главный субъективный фактор, препятствующий формированию потребности в физическом совершенствовании, ту самую лень, которую мы постоянно оправдываем всевозможными «объективными» причинами.

А. С. Макаренко считал, что лень только в очень редких случаях объясняется плохим состоянием здоровья, физической слабостью, вялостью духа. Большей же частью она развивается благодаря неправильному воспитанию, когда с самого малого возраста родители не приучают ребенка преодолевать препятствия.

В понятие личной физической культуры человека входит, конечно, не только избавление от вредных привычек и стремление к физическому совершенствованию. Личная физическая культура — это применение на практике приобретенных знаний, умений и навыков по рациональному использованию ее основных средств: физических упражнений, закаливания, дыхательной гимнастики, аутотренинга, массажа и самомассажа в сочетании с рациональным сбалансированным питанием, сном и т. д., воздействие которых на физическое и духовное здоровье людей трудно переоценить.

И у нас в стране, и за рубежом все больше появляется данных о том, что физические упражнения, в частности бег,

способствуют не только профилактике такого распространенного и опаснейшего заболевания, как атеросклероз, но и рака. Что происходит в таких случаях в организме, каков здесь механизм, ученым предстоит еще установить. Можно с достаточной долей уверенности предположить, что в действии этого механизма большую роль играют не только биологические изменения, но и вера человека в целительную силу движения, мышечная радость, положительные эмоции, вселяющие оптимизм, прибавляющие силы, противостоящие болезни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, нами рассмотрены некоторые аспекты взаимодействия физической культуры с культурой духовной. Сделана попытка дать теоретическое обоснование этому явлению, показать практическую значимость обсуждаемого вопроса.

Совершенно очевидно, что дальнейшее развитие физической культуры сдерживают сегодня привычные способы мышления, стереотипные подходы к делу, умаление ее социально-экономической и воспитательной значимости. А это не может быть преодолено без активной помощи со стороны работников искусства, литературы, науки и других сфер духовной культуры, поскольку именно они призваны воспитывать в людях творческое мышление, интеллектуальную и эмоциональную раскованность, способствуя перестройке их сознания.

В формировании физических способностей и здоровья как базы интеллектуального развития человека существенную роль играет наличие у него потребности в физическом совершенствовании, на выработку которой влияют все стороны его духовной жизни: знания, мораль, мировоззрение, эмоции, интеллект, целевые установки, мотивы и т. д. Это и есть тот самый «мостик» между культурой физической и духовной, построить который не всегда удается. Нередко полупустующие сегодня спортивные сооружения и площадки, низкая

двигательная активность людей, несмотря на имеющиеся условия для занятий физкультурой и спортом, — наглядное тому подтверждение.

Для решения этой сложной проблемы нужен целый комплекс мер, в том числе и по усилению пропаганды, увеличению свободного времени, социально-экономическому стимулированию занятий, повышению общего культурного уровня людей. Претворение перечисленного в жизнь во многом выходит за рамки сферы физической культуры. В то же время без решения задачи формирования у людей потребности в физическом совершенствовании не даст должного эффекта обеспечение населения ни физкультурно-спортивными сооружениями и кадрами специалистов, ни товарами спортивного и туристского назначения, даже самого высокого качества.

Опыт работы спортивно-оздоровительных неформальных объединений и клубов по интересам убедительно показывает, что воспитание стремления к физическому совершенствованию наиболее эффективно осуществляется в условиях самостоятельности, самореализации, самоуправления. Занятия физическими упражнениями, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж, ограничение употребления рафинированных углеводов, жиров, умеренность в питании, отказ от курения, употребления алкоголя — все это зависит прежде всего от самого человека, от его сознания, культуры и может стать реальностью уже сегодня.

Конечно, физическая культура не панацея от всех бед и возможности ее нельзя переоценивать. Но нельзя и недооценивать. В преодолении пагубных привычек, например, физкультурно-спортивные занятия — одно из действенных средств. Притягательность, эмоциональность, оздоровительный эффект таких занятий, приносимые ими чувство радости, возможность человеческого сближения и общения, благоприятная для этого обстановка раскованности — в сумме не просто замена суррогатного, подогретого алкоголем настроения, заполнение нравственного вакуума, а естественное

духовное и физическое здоровье, элемент полноценного человеческого счастья. Не случайно роль физической культуры и спорта возрастает не только в оздоровлении людей, и прежде всего подрастающего поколения, но и в нравственном, эстетическом, патриотическом и интернациональном их воспитании, в подготовке к производительному труду и к обороне Родины.

Все это позволяет констатировать, что физическая культура и спорт по силе воздействия на формирование личности выдвигаются на одно из важнейших мест. Поэтому необходима дальнейшая интеграция физической культуры и культуры духовной. В то же время нельзя не видеть, что это может породить и противоречия между ними, решение которых потребует новых теоретических концепций и нестандартных практических решений.



ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

НОВОЕ В ЖИЗНИ,
НАУКЕ, ЕХНИКЕ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

1/1989

Издается
с 1979 г.

А. П. Лаптев

**ГИГИЕНА
ФИЗКУЛЬТУРНИКА**

Издательство «Знание» Москва 1989

Автор: ЛАПТЕВ Александр Петрович — заслуженный работник физической культуры РСФСР, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой гигиены и лечебной физкультуры Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры, декан факультета повышения квалификации руководящих работников физической культуры и спорта; автор более 360 научных и научно-популярных работ по проблемам физической культуры и спорта, в том числе 32 книг и брошюр.

Рецензенты: М а т о в В. В. — доктор медицинских наук, профессор; Т р а в и н Ю. Г. — доктор педагогических наук, профессор.

Редактор: *НИКОЛАЕВ В. Р.*

СОДЕРЖАНИЕ

Путь к здоровью	99
Целительный ритм	104
Как правильно питаться	113
Целебные силы природы	139
Личная гигиена	153
Спортивная экипировка	161
Источники бодрости	169
Разрушители здоровья	176
Дневник самоконтроля	187

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



*В совершенствовании человека
- смысл жизни.*

М. Горький

В век космонавтики и атомной энергии нередко можно, к сожалению, слышать: у того — инфаркт, у этого — гипертония... Этим и другим распространенным болезням, как показывает анализ, прежде всего подвержены люди, ведущие малоподвижный образ жизни, заядлые курильщики, любители спиртного.

Какой же выход? Ответ один: современной технике, влекущей за собой гиподинамию, каждый из нас должен противопоставить оптимальный двигательный режим, здоровый образ жизни, полный отказ от вредных привычек.

Ученые давно уже доказали, что потребность в движении обусловлена закономерностями роста организма. Именно оно — непереносимое условие нормального развития, укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. «Без движения — жизнь только летаргический сон», — подметил французский мыслитель и педагог Жан Жак Руссо. Другой французский ученый Блез Паскаль утверждал: «Всего невыносимей для человека покой... Тогда он чувствует свою ничтожность, заброшенность, несовершенство, зависимость, бессилие, пустоту».

А сколько мудрых мыслей высказано в адрес тех, кто в погоне за сомнительными соблазнами легкомысленно разрушает свое здоровье!.. «Никакие напасти и преступления

не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство», — с горечью констатировал английский ученый-гуманист Френсис Бэкон. Гневом и горечью проникнуты слова американского писателя Джека Лондона, реалистически обнажившего чудовищные пороки пьянства: «Алкоголизм — это порождение варварства — мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского».

Медицина, какими бы совершенными ни были ее методы, не может полностью избавить нас от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья. Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, полезнее с раннего возраста вести рациональный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены — словом, добиваться всеми разумными путями подлинной гармонии здоровья. Тогда будут гарантированы и цветущая молодость, и творческое долголетие.

Задача охраны и укрепления здоровья трудящихся — важная составная часть социальной и экономической политики КПСС, она и рассматривается как неперемнное условие практической реализации принятого курса на ускорение интенсификации экономики, роста ее эффективности. Об этом на XXVII съезде КПСС М. С. Горбачев сказал: «Было давно и верно замечено, что здоровье не купишь в аптеке. Главное — в образе жизни человека, в том, в частности, насколько разумно и полезно он использует свое свободное время».

Что же такое здоровый образ жизни! Это комплекс мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Основные элементы здорового образа жизни — плодотворная трудовая деятельность, рациональное питание, оптимальный двигательный режим и закаливание, личная и общественная гигиена, отказ от вредных привычек.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние биологические и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Классики марксизма-ленинизма подчеркивали, что труд — непереносимое и естественное условие жизни. К. Маркс рассматривал его как процесс, в котором человек своей деятельностью регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Говоря о привычке трудиться на общую пользу, В. И. Ленин определил это как потребность здорового организма.

И действительно, только в настоящем труде человек находит радость и вдохновение, а это прочная основа физического и психического здоровья. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость. Бесстрастная статистика подтверждает: все должностные лица — неутомимые труженики. Как гласит народная мудрость, ни один лентяй не дожил до преклонного возраста. Максим Горький говорил, что в своей жизни он особенно восторгался теми людьми, которые работали с великой страстью, задором, огоньком и ставили своей целью освобождение всех сил человека для творчества.

Показательный факт: в январе 1986 г. ЦК КПСС одобрил положительный опыт работы Новолипецкого металлургического, Южного горно-обогатительного, Березниковского титано-магниевого комбинатов и других предприятий. В этих трудовых коллективах проводится широкий комплекс оздоровительных мероприятий. Должное место отведено пропаганде и утверждению здорового образа жизни. Широко ведется работа по преодолению пьянства и алкоголизма, созданы благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности — оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. В нашей стране накоплен положительный опыт использования массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Так, постоянно растет число

поклонников оздоровительного бега, ритмической гимнастики, лыжного, велосипедного и гиревого спорта, туризма, других форм массовой физкультуры. Важная роль в приобщении широких масс к повседневным занятиям физическими упражнениями отводится Всесоюзному физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР», который является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. С 1 сентября 1989 г. вступает в действие усовершенствованный комплекс ГТО.

Важное слагаемое здорового образа жизни — рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению жизни. В 1982 г. были разработаны новые нормы, позволяющие составлять полноценные рационы и режимы питания для различных групп населения.

Здоровый образ жизни немыслим без соблюдения правил личной гигиены — суточного режима, ухода за телом, одеждой и обувью, жилищем и т. д. Особое значение имеет распорядок дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает оптимальные условия для работы и восстановления сил, что способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда.

В связи с различными условиями жизни индивидуальными особенностями человека не может быть единого суточного режима для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться всегда, а именно: выполнение разных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание следует уделять полноценному сну, который незаменим. Постоянное его нарушение опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности.

Мощное оздоровительное средство — закаливание. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на

долгие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2—4 раза, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание к тому же оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализуют обмен веществ.

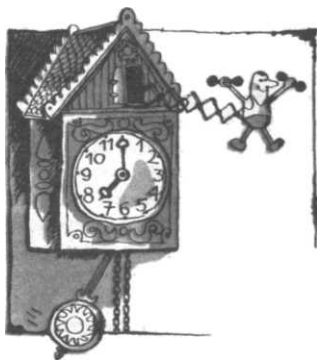
В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Это связано прежде всего с реализацией широкой программы строительства многочисленных объектов в различных климатических зонах, в том числе и в труднодоступных районах, а также с активным освоением космического пространства и водной среды. В нашей стране миллионы людей применяют различные закаливающие средства, все больше появляется школ закаливания, где наряду с соответствующими процедурами активно используются и физические упражнения.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики) — обязательное условие здорового образа жизни. Эти злейшие враги человека — причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни людей. Развернувшаяся в стране активная борьба с пьянством и алкоголизмом дает положительные результаты: уменьшаются потери от прогулов, сократилось количество травм и заболеваний, снизилось число правонарушений на почве пьянства. Сама атмосфера общественной и семейной жизни людей становится чище, светлее. Полный отказ от вредных привычек — вот к чему должен стремиться каждый здравомыслящий человек.

Таковы основные слагаемые здорового образа жизни. Внедрение их в повседневную жизнь требует комплексного подхода, целенаправленной деятельности в самых различных направлениях. Однако и сами мы не должны выступать в роли равнодушных созерцателей. Социально-политическое значение здорового образа жизни весьма велико: именно он активизирует

человеческий фактор — один из основных резервов ускорения экономического прогресса и совершенствования социалистического общества.

Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые наиболее необходимы в условиях динамического развития нашего общества. Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Вот почему совместное утверждение здорового образа жизни — дело общегосударственное, всенародное. Следовать его нормам и принципам — долг каждого советского человека: именно сознательное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ РИТМ

Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставлять себя и сам требовать от себя.

В. А. Сухомлинский

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для активной деятельности и восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности. Объясняется это тем, что при соблюдении режима вырабатывается определенный ритм функционирования организма (динамический стереотип), представляющий собой

уравновешенную систему условных рефлексов. Человек благодаря организованному распорядку дня способен выполнять различные виды трудовой и творческой деятельности с наибольшей эффективностью.

Вдумайтесь в мысль Н. Г. Чернышевского: «Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей». Изучить себя в известной мере позволяет установленный распорядок собственного бытия, такой, который благоприятно сочетается с врожденными биологическими ритмами человека. Наиболее важные из них — суточные. Ночью, как известно, снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела. Днем интенсивность обмена веществ, двигательная активность и связанная с ними функция кардиореспираторной системы увеличиваются. Работоспособность человека постепенно повышается в утренние часы и достигает наиболее высокого уровня к 10—13 ч. После 14 ч работоспособность понижается, затем возникает вторая волна повышения, которая вновь уменьшается после 20 ч.

Оптимальный суточный режим позволяет, следовательно, удобно планировать время, приучает к сознательной дисциплине. Прославленный летчик генерал-полковник авиации, Герой Советского Союза М. М. Громов, проживший долгую и плодотворную жизнь, на этот счет высказался однозначно: «Режим воспитывает высокую организованность, целенаправленность действий, приучает к сознательной дисциплине тела и воли... Мне могут возразить, что не всегда есть возможность соблюдать режим. Это неверно. На основании своего личного опыта и наблюдений я должен сказать, что как бы вы ни были заняты, вы всегда сможете соблюсти режим и тем самым сохранить и укрепить свое здоровье, если оно расшатано — восстановить его».

Условия жизни, трудовая деятельность или учеба у нас, понятно, не одинаковые. Да к тому же различны индивидуальные особенности. Единого суточного режима,

выходит, для всех быть не может. Другое дело — его основные положения. Вот они-то и служат незыблемыми гигиеническими константами. К ним следует отнести: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование трудовой, учебной деятельности и активного отдыха; регулярное питание — в одни и те же часы; занятия физической культурой и спортом; полезный досуг; полноценный сон. Исходя из этих слагаемых, можно без труда самим составить для себя схему рационального суточного режима в таком порядке:

- подъем;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- закаливающие процедуры, туалет;
- завтрак;
- трудовая деятельность (учеба), в перерыве — выполнение физических упражнений (3—5 мин);
- обед;
- продолжение трудовой деятельности (учебы); в перерыве — выполнение физических упражнений (3—5 мин);
- общественные и домашние обязанности;
- спортивные или оздоровительные занятия, теплый душ;
- культурные развлечения;
- прогулка, туалет;
- сон.

Теперь давайте, хотя бы вкратце, разберем все эти положения рационального суточного режима.

Подъем лучше производить в одно и то же время, не позднее 7 ч. Важно приучить себя сразу после пробуждения вставать с постели и включаться в трудовой ритм.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует деятельность центральной нервной системы, активизирует работу всех органов, создает бодрое, жизнерадостное настроение. Зарядку желательно выполнять на свежем воздухе,

а в непогоду можно перейти в помещение и там при открытом окне или форточке проделать комплекс физических упражнений.

В комплекс утренней гимнастики входит 8— 12 упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, ног, на равновесие и координацию движений. Выполнение статических упражнений, а также силовых со значительным натуживанием сразу после пробуждения нецелесообразно. Продолжительность гимнастики 15—20 мин. Сразу после зарядки — утренний туалет.

З а к а л и в а ю щ и е п р о ц е д у р ы , выполняемые ежедневно, повышают устойчивость организма, служат надежной защитой от простудных заболеваний. Водные процедуры вызывают мощный поток нервных импульсов, тонизирующих организм и ускоряющих процесс вработывания. Однако к закаливанию лучше приступить после консультации с врачом, который даст соответствующие рекомендации о форме процедур, их продолжительности. И в дальнейшем, время от времени, следует советоваться с ним, проверять эффективность закаливания. При этом необходимо строго выполнять основные принципы: систематичность, постепенность и последовательность увеличения дозировки процедур, учет индивидуальных особенностей, использование разнообразных средств, способов и методов закаливания. Закаляясь, внимательно следите за своим самочувствием, при малейших нарушениях здоровья обращайтесь к врачу.

Важное место среди гигиенических факторов, способствующих укреплению здоровья и повышению работоспособности, принадлежит п и т а н и ю . Потребляемая пища должна полностью покрывать расход энергии вашего организма, о чем судить можно по изменению веса тела: при достаточной калорийности питания он колеблется в небольших пределах. Увеличение веса в результате отложения жира указывает на чрезмерное питание, понижение — о недостаточности его.

Напоминаем, что ожирение приводит к нарушению обмена веществ и возникновению различных заболеваний.

В суточном режиме следует установить определенное время для приема пищи и постоянно его придерживаться. Тогда в эти часы будут интенсивно выделяться пищеварительные соки, что способствует лучшему перевариванию и более качественному усвоению пищи. Целесообразно принимать пищу за 1,5—2 ч до начала интенсивной физической работы либо спустя 30—40 мин после ее окончания. При занятиях спортом время приема пищи устанавливается за 2—2,5 ч до начала тренировки.

Д в и ж е н и е — важнейшая потребность нашего организма. Человек всегда стремился к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. И в наши дни у каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закали.

При составлении распорядка дня тем более важно определить оптимальные сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отведите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Не секрет, что современные производство и условия жизни в значительной мере снизили двигательную активность человека. Недостаток движений отрицательно влияет на здоровье. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм как раз и призваны компенсировать «двигательный голод».

Испытанное средство повышения двигательной активности, к примеру, ходьба. Естественная и доступная любому человеку, она благотворно воздействует на все жизненные функции организма. При ходьбе улучшается ритм работы сердца, более глубоким становится дыхание, усиливается вентиляция легких.

Не случайно ходьба широко используется как эффективное оздоровительное и лечебное средство. В санаториях и на курортах для этой цели прокладываются и размечаются специальные маршруты — терренкуры.

Вот как, например, отзывался о ходьбе народный художник СССР, лауреат Ленинской премии скульптор С. Т. Коненков, проживший 97 лет: «Мы привязаны условиями работы в мастерской к своему станку. А народная мудрость гласит: «Пешком ходить — долго жить». Не зря, скажу я вам, живут в народе такие поговорки. И как это ни трудно в мои годы, я стараюсь в последнее время больше передвигаться, укреплять ноги. Каждое воскресенье обязательно выезжаю за город, ухожу в лес. Само собой разумеется, всем, кто хотя бы немного помоложе меня, настоятельно советую больше двигаться...»

Ходьба удобна тем, что для нее можно подыскивать маршрут неподалеку от дома. Наиболее подходящее место — парк, сад, сквер, тихие незапыленные улочки. Важно правильно и красиво ходить! Старайтесь не сутулиться, держитесь прямо, голову не опускайте, плечи разверните. Шаг должен быть широким, бодрым.

Для поддержания нормального жизненного тонуса и самочувствия каждый человек должен совершать ежедневно прогулки до 5—6 км. Это минимум для пожилых. Молодым, естественно, дистанцию можно удвоить. Полезно взять за правило: на работу и с работы — пешком! Если расстояние слишком далекое, то хотя бы часть пути преодолевайте «своим ходом». Один раз в неделю, в выходной день, старайтесь совершить поход на 10—15 км, устраивая в пути один-два привала.

Продолжительность оздоровительных путешествий зависит от самочувствия, возраста, состояния погоды. По мере вытягивания в регулярные прогулки протяженность маршрута и темп передвижения можно увеличить.

Высокий функциональный уровень всех органов и систем, здоровье человека обеспечивает лишь оптимальная двигательная активность. Постарайтесь хотя бы час ежедневно уделять физическим упражнениям. Можно также ориентироваться на критерии двигательной активности, которые предусмотрены усовершенствованным физкультурным комплексом ГТО для людей разного возраста.

В режиме труда и отдыха на производстве необходимо предусмотреть комплекс мер, направленных на ускорение процессов вработывания, поддержание высокого уровня работоспособности и предупреждение наступающего утомления. С этой целью следует широко использовать различные средства физической культуры.

Активный отдых и культурный досуг надо рассматривать не только как средство восстановления после, напряженного трудового дня, но и как фундамент эффективной работоспособности на следующий день. Потому отдых должен быть полноценным. Например» соратники В. И. Ленина свидетельствовали, что он умел не только хорошо работать, но и продуктивно отдыхать. Никто никогда не видел В. И. Ленина праздным. А уж если он отдыхал, то отводил на это столько времени, сколько заранее наметил.

Важную роль в суточном режиме играет сон. «Бальзамом для души» называл его В. Шекспир. А А.С. Пушкин провозгласил: «Я сон пою, бесценный дар Морфея».

В свете современных представлений сон рассматривается как активная деятельность организма, только организованная иначе, чем дневная жизнь. Центральная нервная система и весь организм ночью получают наиболее полноценный отдых, восстанавливают свою работоспособность, накапливают энергию, растрченную в период бодрствования. И наоборот, систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижают работоспособность, ослабляют защитные силы организма.

Установлено, что во время сна циклически возникают два неодинаковых состояния: медленный (ортодоксальный)

сон — без сновидений, с редкими волнами на электроэнцефалограмме, и быстрый (парадоксальный) — со сновидениями и их переживаниями, быстрыми движениями глазных яблок, угнетением мышечного тонуса. Во время быстрого сна электроэнцефалограмма напоминает таковую в дневное время. У спящего большую часть времени (80—75%) занимает медленный сон, который неоднократно прерывается состоянием парадоксального сна. Высказывается мнение, что медленный сон является результатом деятельности коры головного мозга, а быстрый своим происхождением обязан нижней части ствола мозга. Доказано, что обе фазы ночного отдыха являются жизненно необходимыми.

В сонном состоянии у человека происходит переработка и своеобразная сортировка информации, полученной за день. Те данные, которые не нужны, а может быть, и вредны, уходят из сознания: это — тревожные мысли, ненужные волнения, воспоминания о конфликтах, страх и т. п. «Наилучший способ избавиться от тяжелого беспокойства или умственной путаницы — переспать их»,— советует основатель кибернетики Н. Винер. И действительно, после сна мысль всегда становится яснее. Недаром известная пословица гласит: «Утро вечера мудренее».

Сон, следовательно, — основной, ничем не заменимый вид отдыха и восстановления сил. Обеспечить здоровый сон — это значит сохранить здоровье, повысить работоспособность и производительность своего труда.

Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья каждого человека. Взрослому обычно на это отводится 7—9 ч. В период напряженной деятельности продолжительность его рекомендуется увеличить. Ложиться спать лучше пораньше, чтобы и пораньше пробуждаться: оптимальный период с 22—23 до 6—7 ч.

В Непременное условие нормального сна — тишина и покой. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители лишь возбуждают человека, и он не может долго уснуть. Постель должна быть удобной, теплой и достаточно жесткой.

Перед сном помещение проветривается, еще лучше приучить

себя в любое время года спать хотя бы при открытой форточке. Великий русский живописец И. Е. Репин, к примеру, даже в самые лютые морозы спал в комнате, где вместо стекол были вставлены деревянные решетки. Он дожил до глубокой старости, не зная простуд, и до конца дней сохранил завидную творческую работоспособность.

За 2—3 ч до сна следует избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы. Не рекомендуется до позднего вечера заниматься напряженной умственной деятельностью, тренироваться, пить на ночь возбуждающие напитки (крепкий чай, кофе и др.). Ужин должен состоять из легко перевариваемых молочных и овощных блюд, без острых приправ. Наступлению сна способствуют непродолжительные прогулки и теплые водные процедуры.

При стойких и длительных нарушениях сна обратитесь к врачу. Самостоятельно, без его совета пользоваться какими бы то ни было снотворными препаратами не рекомендуется. Особенно недопустимо бороться с бессонницей при помощи алкогольных напитков. После их употребления наступает наркотическое состояние, ничего общего не имеющее с нормальным сном.

Таковы основные слагаемые рационального суточного режима, помогающего человеку жить в определенном ритме. При работе в вечернюю и ночную смены потребуются, конечно же, внести соответствующие коррективы в распорядок своего дня. Установлено, например, что во время вечернего труда и тем более ночного нарушается суточный биологический ритм. А это требует перестройки стереотипа, что связано со значительным напряжением деятельности всего организма. В таких случаях необходим более продолжительный отдых и особенно тщательное соблюдение установленного режима труда и отдыха.

Не стоит резко менять привычного суточного режима и при смене временного пояса. Знайте: перестройка биологического ритма организма на новый лад происходит на протяжении 2—3 недель. В этот период, особенно со 2-го по 7-й день адаптации,

наблюдается снижение умственной и физической работоспособности. В таких случаях целесообразно сразу переключаться на новый режим, по возможности больше находиться на свежем воздухе, сосредоточить внимание на интересных и любимых видах деятельности.

Придерживаясь определенного распорядка дня, вы очень скоро почувствуете себя гораздо лучше. Ну а если вам все же придется отступить от установленного суточного режима, то и тогда постарайтесь, хотя бы частично, соблюдать привычный ритм жизнедеятельности. В конечном счете это определит и хорошее самочувствие, и высокую работоспособность, и творческое долголетие.



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание.

И. П. Павлов

Питание — основная биологическая потребность организма. Оно дает энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, сохраняет здоровье, способствует долголетию.

Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Она должна быть разнообразной, доброкачественной и полноценной, оптимальной в

количественном отношении, т. е. соответствовать энергетическим затратам данного человека. А всякого рода излишества только приносят вред. «Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступает меру природы»,— предостерегал основоположник научной медицины Гиппократ. «Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питании»,— вторил ему древнегреческий философ и математик Пифагор. «Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись»,— призывал древнеримский оратор и философ Цицерон.

Калорийность питания. Важное значение имеет сбалансированное питание, которое обеспечивает оптимальные качественные и количественные взаимосвязи основных пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, а также соответствует энергетическим затратам организма. У человека общий расход энергии складывается из трех величин: основного обмена, увеличения обмена при приеме пищи и при различной деятельности. Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В таких же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи.

Повышение обмена при различной, главным образом мышечной, деятельности является определяющим в суточном расходе энергии. Иначе говоря, чем длительнее и интенсивнее физическая работа, тем выше энергозатраты. В соответствии с видами трудовой деятельности определены соответствующие профессиональные группы:

первая группа — работники преимущественно умственного труда (руководители предприятий и организаций; медицинские работники, педагоги, воспитатели; деятели науки, литературы, культуры, а также другие категории, чей труд связан со значительным нервным напряжением, — работники пультов управления, диспетчеры и др.);

вторая группа — работники, занятые легким физическим трудом (инженерно-технический персонал, чья деятельность связана с некоторыми физическими усилиями; работники, занятые на автоматизированных процессах;

агрономы, зоотехники, ветеринары; преподаватели, инструкторы физкультуры и спорта, тренеры; труженики сферы обслуживания);

третья группа — работники среднего по тяжести труда (станочники, занятые в металло- и деревообработке; слесари, наладчики, настройщики; текстильщики; обувщики; водители различных видов транспорта; работники пищевой промышленности и общественного питания; железнодорожники, работники авто- и электротранспорта);

четвертая группа — работники тяжелого физического труда (строительные рабочие; основная масса сельскохозяйственных работников и механизаторы; горнорабочие на поверхностных работах; работники нефтяной и газовой промышленности; металлурги и литейщики, кроме лиц, отнесенных к пятой группе; работники целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей промышленности, стропальщики, такелажники, деревообработчики, плотники);

пятая группа — работники, занятые тяжелым физическим трудом (горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах; сталевары; вальщики лесов и рабочие на разделке древесины; каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики, чей труд не механизирован). В эту же группу можно отнести и представителей многих видов спорта.

Каждая из этих групп дифференцируется на три возрастные категории: 18—29 лет, 30—39 лет, 40—59 лет. В соответствии с таким делением определена потребность в пищевых веществах и энергии. В связи с меньшей величиной массы тела и менее интенсивным течением процессов обмена веществ у женщин потребность в пище в среднем на 15% ниже, чем у мужчин.

При определении компенсации энергетических затрат для взрослого трудоспособного населения в возрасте от 18 до 60 лет в качестве идеальной массы тела были взяты такие величины: 70 кг — для мужчин и 60 кг для женщин. Поскольку многие имеют лишний для своего роста и возраста вес тела, что связано с избыточным питанием, то потребность в пище в таких случаях определяется индивидуально. Можно считать, что при умеренной физической активности (группы I, II и III)

потребность в энергии для взрослого населения превосходит величину основного обмена в 1,7 раза для мужчин и в 1,6 раза — для женщин (не старше 40 лет).

А теперь познакомьтесь с рекомендуемыми суточными величинами потребления энергии (табл. 1).

Таблица 1

Профессиональные группы	Возрастные группы, лет	Мужчины, ккал	Женщины, ккал
I группа	18—29	2800	2400
	30—39	2700	2300
	40—59	2550	2200
II группа	18—29	3000	2550
	30—39	2900	2450
	40—59	2750	2350
III группа	18—29	3200	2700
	30—39	3100	2600
	40—59	2950	2500
IV группа	18—29	3700	3150
	30—39	3600	3050
	40—59	3450	2900
V группа	18—29	4300	—
	30—39	4100	—
	40—59	3900	—

Энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них углеводов, жиров и белков. Калорийность 1 г белков составляет 4 ккал, 1 г жиров — 9 ккал, 1 г углеводов — 4 ккал. При расчете суточной калорийности пищевых рационов необходимо руководствоваться данными, приведенными в табл. 1.

Наиболее калорийны жиры и продукты из злаков. Значительно ниже калорийность мяса и рыбы, еще меньше — овощей и фруктов. Вот энергетическая ценность отдельных продуктов (ккал на 100 г): жир говяжий — 897, шпик — 841, масло сливочное — 748, сыр голландский — 380, крупа гречневая-329,

хлеб — 210, говядина — 144, рыба речная — 114, картофель — 83, молоко коровье — 67, капуста — 28.

Отрицательное влияние на организм оказывает как недостаток, так и избыток пищи. При недостаточной калорийности уменьшается вес тела, ухудшается самочувствие, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма; при избыточной калорийности значительно увеличивается вес тела, что ведет к ожирению и влечет за собой различные нарушения здоровья. Не случайно одним из важных факторов долголетия является умеренность в еде, т. е. соответствие калорийности пищи энергетическим затратам организма.

Качественная полноценность пищи обеспечивается за счет правильного содержания в ней различных пищевых

Таблица 2

Рекомендуемое количество потребления белков, жиров, углеводов для различных профессиональных и возрастных групп в сутки, г

Группы	Возраст, лет	Мужчины				Женщины			
		Белки		Жиры	Угле- воды	Белки		Жиры	Угле- воды
		всего	жи- вот- ные			всего	жи- вот- ные		
I	18—29	91	50	103	378	78	43	88	324
	30—39	88	48	99	365	75	41	84	310
	40—59	83	46	93	344	72	40	81	297
II	18—29	90	49	110	412	77	42	93	351
	30—39	87	48	106	399	74	41	90	337
	40—59	82	45	101	378	70	39	86	323
III	18—29	96	53	117	440	81	45	99	371
	30—39	93	51	114	426	78	43	96	358
	40—59	90	48	108	406	75	41	92	344
IV	18—29	102	56	136	518	87	48	116	441
	30—39	99	54	132	504	84	46	112	427
	40—59	95	52	126	483	80	44	106	406
V	18—29	118	65	158	602	—	—	—	—
	30—39	113	62	150	574	—	—	—	—
	40—59	107	59	143	546	—	—	—	—

веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ) и воды. Весьма важно, чтобы пищевые вещества содержались не только в необходимых количествах, но и были сбалансированы в соотношениях, наиболее благоприятных для жизнедеятельности организма.

Рекомендуемые нормы белков, жиров и углеводов для различных профессиональных и возрастных групп представлены в табл. 2, а для спортсменов и физкультурников — в табл. 3.

Белки — важнейшие пищевые вещества. Они прежде всего необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма. Белки входят в состав многих гормонов и таким образом участвуют в обмене веществ. Для восполнения энергетических трат организма белки имеют второстепенное значение и могут быть легко заменены углеводами и жирами.

При недостатке белков нарушается деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции, печени и других органов, снижаются защитные силы организма, работоспособность, а у детей замедляется рост и развитие. Однако избыточное поступление белков нецелесообразно.

Важное гигиеническое значение имеет не только количественный, но и качественный состав пищевых белков. Особую ценность имеют белки, содержащиеся в продуктах животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, птица, яйца). Поэтому не менее 60% суточной нормы белков в рационе физкультурника должно быть животного происхождения. Из растительных продуктов наиболее богаты белками фасоль, горох, соя, овсяная и гречневая крупа, рис, хлеб.

Значительное количество белков (г на 100 г продукта) содержится в сыре (27), горохе (23), говядине (20), курином мясе (20), печени (19), рыбе (15—20), твороге (18), яйцах (13).

Основную часть белковых продуктов целесообразно принимать до и после физкультурных занятий: это улучшает использование продуктов переваривания белка работающими и отдыхающими мышцами.

Состав (г на 1 кг веса тела) и калорийность (ккал/кг) пищевых рационов спортсменов в сутки

Вид спорта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду	2,1-2,4	1,5-1,6	8,3-9,0	60—62
Фехтование	2,0—2,3	1,5-1,6	9,0—10,0	60—65
Легкая атлетика:				
а) бег на короткие, средние дистанции, прыжки, метание	2,4—2,5	1,7—1,8	9,5—10,0	65—70
б) бег на длинные дистанции, спортивная ходьба	2,0—2,3	2,0—2,1	10,0—11,5	70—76
в) бег на сверхдлинные дистанции	2,4—2,5	2,1—2,3	11,0—13,0	75—85
Плавание, водное поло	2,1-2,3	2,0-2,1	9,5—10,0	65—70
Тяжелая атлетика	2,4—2,5	2,0—2,3	10,0—11,0	70—75
Борьба и бокс	2,4—2,5	2,0—2,1	9,0—10,0	65—70
Гребля (академическая, байдарки и каноэ)	2,1—2,3	2,0—2,1	10,5—11,5	70—76
Футбол, хоккей	2,3-2,4	1,8-1,9	9,0—10,0	63—67
Баскетбол, волейбол	2,1—2,3	1,7—1,8	9,0—10,0	62-65
Велоспорт:				
трек	2,1—2,3	1,9—2,0	10,0—11,0	67—73
V шоссе	2,4-2,5	2,3—2,4	11,2—13,3	80—87
Конный спорт	2,1—2,3	2,1—2,3	8,0—9,5	61-67
Парусный спорт	2,1-2,3	2,1-2,3	8,0—9,5	61—67
Стрелковый спорт	2,1—2,3	2,1—2,4	8,5—9,0	60—62

Вид спорта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Лыжный спорт:				
короткие дистанции	2,0-2,1	1,9-2,0	9,5—10,0	65—70
длинные дистанции	2,1—2,3	2,0—2,1	10,5—11,0	70—73
Конькобежный спорт	2,0—2,1	2,0—2,1	9,0—9,5	64—67

Продукты, содержащие белки, в течение дня желательно распределить так: мясо, мясные продукты, сыры — на завтрак и обед; рыбу, творог, каши с молоком — на ужин.

Жиры — выполняют разнообразные и сложные физиологические функции. Они являются концентрированным источником энергии, входят в состав протоплазмы клеток и принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Жир, не используемый организмом, накапливается в подкожной клетчатке, уменьшая теплопотери организма, а также в соединительной ткани, окружающей внутренние органы, которые он предохраняет от ударов и сотрясений. Этот жир называется резервным, или запасным. В жирах содержатся важные витамины А, D, E, K, а также ценные пол и ненасыщенные жирные кислоты. Они нормализуют холестериновый обмен, повышают устойчивость к токсическим факторам. Наиболее богаты этими ценными веществами рыбий жир и растительные жиры (кукурузное, оливковое, подсолнечное масло и др.). Потребность в полиненасыщенных жирных кислотах практически обеспечивают 20—30 г растительного масла, употребляемого в сутки с салатами, винегретами или другими закусками.

При низком содержании или полном отсутствии жиров в питании нарушаются функции центральной нервной системы, почек, кожи, замедляется рост и снижается вес тела.

В рационе физкультурников должно содержаться 75—80% жиров животного и 20—25% растительного происхождения.

(Наибольшее количество жира (г на 100 г продукта) содержится в растительных маслах (99,9), сливочном

масле (82,5), майонезе (67,7), печени трески (65,7), свинине (49,3), сырокопченых колбасах (47,8).

Углеводы — основные источники энергии для организма. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени. Важную роль играют углеводы в регуляции обмена белков и жиров: при достаточном поступлении в организм углеводов расход белков и жиров ограничивается, и наоборот. В определенных условиях углеводы могут превращаться в жир, который откладывается в организме.

Углеводы подразделяются на простые (сахар) и сложные (крахмал). К простым относятся моно- и дисахариды. Они имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, хорошо усваиваются, быстро всасываются в кровь и превращаются в гликоген. Среди сложных углеводов главное место занимает крахмал. Он — основное питательное вещество растительных продуктов, особенно зерновых и бобовых культур, а также картофеля. Содержащийся в пищевых продуктах крахмал переваривается относительно медленно, в результате чего глюкоза образуется постепенно. Это создает благоприятные условия для возможно полного ее использования.

В рационе физкультурников 65—70% потребляемых углеводов должно приходиться на сложные и 25—30% на простые.

Бытует, неправильное мнение, что употребление значительного количества сахара способствует повышению работоспособности. Это не так. При одномоментном введении в организм большого количества сахара его уровень в крови резко повышается. Это ведет к выделению его с мочой и весьма отрицательно сказывается на работе ряда органов. Однако можно использовать способность сахара быстро всасываться в кровь. Так, после напряженной тренировки с целью скорейшего восстановления сил рекомендуется принять 50—100 г сахара.

Для физкультурников весьма полезен мед, содержащий легкоусвояемые углеводы. Именуемая в нем фруктоза служит хорошим питанием для мышцы сердца. Мед рекомендуется

употреблять после тренировок, лучше на ночь и соответственно уменьшить содержание сахара в дневном рационе. И еще важно помнить, что при избытке углеводов могут превращаться в организме в жиры. Поэтому людям, склонным к полноте, нельзя злоупотреблять мучными изделиями, сладостями и другими легкоусвояемыми углеводами.

К полисахаридам относится и целлюлоза (клетчатка). Она входит в состав клеток растений, но неусваивается организмом и поэтому не может служить источником энергии. Однако она имеет важное значение для правильной работы пищеварительных органов. Клетчатка усиливает перистальтику кишечника и способствует его нормальному опорожнению. При недостатке ее в пище могут возникать нарушения пищеварения. Большое количество клетчатки содержится в бобовых, свекле, капусте, моркови, редьке, черносливе, а также в хлебе из муки грубого помола.

Наибольшее количество углеводов (г на 100 г продукта) содержится в сахарном песке (99,8), конфетах (84), меде (80), варенье, зефире, печенье (по 75), макаронах (74), финиках (72), изюме (71), пшене (68), гречневой (68) и овсяной (65) крупах, урюке, черносливе (по 65).

Витамины. Русский врач Н. И. Лунин на основании экспериментальных исследований впервые (1880 г.) высказал предположение о наличии в молоке особых, еще не известных веществ, крайне необходимых для полноценного питания. Позднее польский биохимик К. Функ выделил (1912 г.) из рисовых отрубей вещество, излечивающее от распространенной в Азии болезни бери-бери, и назвал его витамином (от латинского слова «вита» — жизнь, «амин» — азотистое вещество). И хотя впоследствии оказалось, что аминная группа содержится не во всех витаминах, это название сохранилось. В настоящее время открыто уже несколько десятков витаминов. Многие из них чрезвычайно важны для правильного течения многих обменных процессов, в том числе для усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей организма. Поступая в организм в небольших

количествах, они участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические реакции. Большинство витаминов не синтезируется в организме и доставляется ему с продуктами растительного и животного происхождения.

При недостатке витаминов в рационе у физкультурников может возникнуть состояние гиповитаминоза: ухудшается самочувствие, наступает быстрая утомляемость, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма.

При избыточном поступлении витаминов в организме развивается состояние гипервитаминоза. Это происходит в основном при чрезмерном употреблении, нередко спортсменами, синтетических витаминных препаратов. В зависимости от вида витаминных препаратов

Т а б л и ц а 4

**Рекомендуемое количество
потребления витаминов для
мужчин в сутки по группам
интенсивности труда, мг**

Группы	Возраст, лет	Витамины			
		В ₁ (тиамин)	В ₂ (рибофлавин)	РР (ниацин)	С (аскорбиновая кислота)
I	18—29	1,7	2,0	18	70
	30—39	1,6	1,9	18	68
	40—59	1,5	1,8	17	64
II	18—29	1,8	2,1	20	75
	30—39	1,7	2,0	19	72
	40—59	1,7	1,9	18	69
III	18—29	1,9	2,2	21	80
	30-39	1,9	2,2	20	78
	40—59	1,8	2,1	19	74
IV	18—29	2,2	2,6	24	92
	30-39	2,2	2,5	23	90
	40—59	2,1	2,4	22	86
V	18—29	2,6	3,0	28	108
	30—39	2,5	2,9	27	107
	40—59	2,3	2,7	25	98

возникают специфические нарушения. Общие признаки гипервитаминоза: нервное возбуждение, покраснение кожи, общая слабость, бессонница.

Все витамины делятся на две группы: растворимые в воде и в жирах. К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е, К. В группу водорастворимых объединяются все остальные витамины.

Рекомендуемое количество витаминов по группам интенсивности труда для мужчин представлено в табл. 4, а для женщин в табл. 5. Суточная потребность

Таблица 5

**Рекомендуемое количество потребления
витаминов для женщин в сутки по группам
интенсивности труда, мг**

Группы	Возраст, лет	Витамины			
		В ₁ (тиамин)	В ₂ (рибофлавин)	РР (ниацин)	С (аскорбиновая кислота)
I	18—29	1,4	1,7	16	60
	30—39	1,4	1,6	15	58
	40—59	1,3	1,5	14	55
II	18—29	1,5	1,8	17	64
	30—39	1,5	1,7	16	61
	40—59	1,4	1,6	15	59
III	18-29	1,6	1,9	18	68
	30—39	1,6	1,8	17	65
	40—59	1,5	1,8	15	62
IV	18—29	1,9	2,2	20	79
	30—39	1,8	2,1	20	76
	40—59	1,7	2,0	19	73
Беременные женщины		1,7	2,0	19	72
Кормящие матери		1,9	2,2	21	80

Для всех групп трудоспособного населения суточная норма витамина А — 1000 мкг, а для беременных женщин — 1250 мкг (ретиноловых эквивалентов).

спортсменов и физкультурников в витаминах представлена в табл. 6.

Для более точного суточного дозирования витаминов следует рассчитывать их количество с учетом энергозатрат на каждую 1000 ккал: витамин С — 35 мг, витамин В₁ — 0,7 мг, витамин РР — 7 мг, витамин А — 2 мг на 3000 ккал и дополнительно 0,5 мг на каждую последующую 1000 ккал.

Теперь кратко охарактеризуем наиболее важные витамины. Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах и улучшает работоспособность, повышает прочность стенок кровеносных сосудов, улучшает кроветворение, активизирует действие ферментов и гормонов, повышает защитные силы организма. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при большой физической и психической нагрузках, а также в условиях холодного и жаркого климата.

Наибольшее содержание витамина С (мг на 100 г продукта) в сушеном шиповнике (1200), черной смородине (200), зелени петрушки (150), укропе (100), цветной капусте (70), апельсине (60), землянике (60), шпинате (55), капусте белокочанной (45), лимоне (40), луке зеленом (30), картофеле (20).

Т а б л и ц а 6

**Суточная потребность спортсменов
и физкультурников в витаминах, мг**

Вид деятельности	Спортсмены, выполняющие кратковременные скоростные и силовые нагрузки					Спортсмены, выполняющие длительные нагрузки на выносливость				
	А	В ₁	В ₂	РР	С	А	В ₁	В ₂	РР	С
Период активного отдыха	2	2,5	2,0	20	75	2	3	2,0	20	100
Основной период тренировки	3	5,0	3,0	20	150	2	10	2,5	25	200
Период соревнований	2	5,0	3,5	25	250	2	10	2,5	25	300
3—4 дня после соревнований	2	5,0	2,5	20	250	2	10	2,5	20	300

Хорошим источником витамина С является настой из шиповника. Приготавливают его так: 15 г сухих плодов шиповника промывают в холодной воде, раздавливают, заваривают стаканом кипятка, а затем кипятят 10 мин в посуде с закрытой крышкой. Полученный отвар настаивают 3—4 ч или всю ночь, после чего процеживают через несколько слоев марли. В стакане такого настоя обычно содержится 100 мг витамина С. Хранится настой не более двух суток. Можно готовить настой шиповника и по-другому. Размельченные плоды шиповника кладут в термос и на ночь заливают кипятком и закрывают. Утром настой шиповника готов к употреблению.

В и т а м и н В₁ (т и а м и н) имеет большое значение для нормальной работы нервной системы. Повышает работоспособность. Позволяет легче переносить большие физические и нервно-эмоциональные нагрузки. Играет важную роль в углеводном обмене. Для повышения работоспособности необходимо систематическое поступление витамина В₁ в организм.

Наибольшее содержание витамина В₁ (мг на 100 г продукта) в дрожжах прессованных (6,0), горохе (0,9), орехах арахис (0,74), фасоли (0,5), свинине (0,5), овсяных хлопьях (0,45), гречневой крупе (0,43), почках говяжьих (0,39), грецких орехах (0,38), печени говяжьей (0,30).

В и т а м и н В₂ (р и б о ф л а в и н) играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов. Способствует росту и регенерации тканей организма, синтезу гемоглобина. Оказывает нормализующее действие на зрительный анализатор: улучшает адаптацию к темноте, ночное и цветное зрение.

Наибольшее содержание витамина В₂ (мг на 100 г продукта) в печени (2,19), почках (1,8), дрожжах прессованных (0,68), яйцах (0,44), сыре (0,38), нежирном твороге (0,25), телятине (0,23), говядине (0,18), молоке (0,18).

В и т а м и н РР (н и к о т и н о в а я к и с л о т а) обеспечивает процесс энергообразования. Необходим для нормального функционирования центральной нервной системы, пищеварительных органов, печени, кожи.

Обычные пищевые рационы содержат необходимое количество витамина РР за счет мяса, злаков, овощей. Наибольшее содержание витамина РР (мг на 100 г продукта) в свиной печени (12), дрожжах прессованных (11,4), говяжьей печени (9), курином мясе (7,7), мясе уток (6), говяжьих почках (5), гречневой крупе (4,2), хлебе пшеничном (3,1), горохе (2,4), картофеле ле (1,3).

Витамин А (ретинол) и каротины регулируют обменные процессы в эпителиальной ткани, стимулируют рост организма, принимают участие в обеспечении нормального зрения, укрепляют защитные силы организма. Витамин А поступает в организм с продуктами животного происхождения. Наибольшее содержание витамина А (мг на 100 г продукта) в печени трески (4,4), говяжьей печени (3,83), свиной печени (3,45), сливочном масле (0,5), яйцах (0,35), сыре (0,2).

Наряду с этим в организме витамин А может синтезироваться из провитамина — пигментов каротиноидов. Среди них главную роль играет β-каротин, он находится в овощах и фруктах. Наибольшее количество β-каротина (мг на 100 г продукта) в моркови (9), шпинате (4,5), сладком перце (2), зеленом луке (2), салате (1,75), в зелени петрушки (1,7), облепихе (1,5), черноплодной рябине (1,2), помидорах (1,2).

Потребность физкультурников и спортсменов в витаминах должна удовлетворяться в первую очередь за счет натуральных продуктов питания. В них витамины содержатся в виде определенных комплексов, потому лучше усваиваются организмом.

Некоторые витамины быстро разрушаются при кулинарной обработке пищевых продуктов и в процессе их хранения. Особенно нестойк витамин С. Витамин А и каротины мало разрушаются при варке, но зато теряют свои свойства в кислой среде. Витамины группы В более стойкие, чем витамин С, однако витамин В1 при кулинарной обработке разрушается в среднем до 20%. Для лучшего сохранения витамина С рекомендуется овощи и зелень чистить и нарезать

непосредственно перед самым приготовлением блюда. В салаты и винегреты следует добавлять уксус или рассол от квашеной капусты для создания кислой среды, способствующей сохранению витамина С.

В конце зимы и весной содержание витаминов в фруктах и овощах значительно уменьшается. В это время года особенно важно заботиться о содержании витаминов в пище — включать в рацион квашеную капусту, овощные и фруктовые соки, настой из шиповника, различные витаминные концентраты.

При невозможности обеспечить необходимое содержание в рационе витаминов за счет естественных продуктов и концентратов прибегают к синтетическим препаратам. Принимать их лучше по рекомендации врача. Бесконтрольное и произвольное употребление витаминных препаратов не только не способствует повышению спортивной работоспособности, но и весьма опасно для здоровья.

Минеральные вещества играют важную роль в питании физкультурников. Они участвуют в пластических процессах, формировании и построении тканей организма, в синтезе белка, в различных ферментативных процессах, работе эндокринных желез, а также регулируют обмен веществ, кислотно-щелочное равновесие и водный обмен. Минеральные вещества, содержащиеся в пищевых продуктах в значительных количествах, называются макроэлементами. Наибольшее значение среди них имеют кальций, фосфор, натрий.

К а л ь ц и й входит в состав опорных тканей организма и имеет важное значение для формирования скелета. Он оказывает существенное влияние на обмен веществ и работу сердечной мышцы, способствует повышению защитных сил организма, участвует в процессе свертывания крови и обладает противовоспалительным действием.

Достаточное количество солей кальция в рационе физкультурника и спортсмена способствует нормальной возбудимости нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Суточная потребность кальция для физкультурников 800—1400 мг. Особенно богаты кальцием молоко и молочные продукты. Наибольшее содержание кальция (мг в 100 г продукта) в сырах

(1040—1050), жирном твороге (150), молоке (128), яйцах (55).

Ф о с ф о р, как и кальций, необходим для образования костей. Важен он и для деятельности нервной системы. Органические соединения фосфора участвуют в сокращении мышц, а также в биохимических процессах, протекающих в мозге, печени, почках и других органах. Суточная потребность физкультурников в фосфоре 2000—2500 мг.

Наибольшее количество фосфора (мг в 100 г продукта) содержится в сыре (544—580), печени (546), горохе (329), овсяной крупе (327), гречневой крупе (248), рыбе (270—290), пшеничном хлебе (222), жирном твороге (216), говядине (188), свинине (170).

Н а т р и й оказывает многообразное биологическое действие. Поддерживает нормальное осмотическое давление в крови и тканевых жидкостях, обеспечивает кислотно-щелочное равновесие, регуляцию водного обмена и кровяного давления. Необходим для нормального функционирования нервной и мышечной систем. Активирует пищеварительные ферменты. Человек получает натрий главным образом с поваренной солью, добавляемой в пищу. Она придает ей специфический вкус и возбуждает аппетит. Важное биологическое значение и вкусовые качества делают поваренную соль обязательной составной частью нашего стола. Недаром в исконно русском слове «хлебосолье» хлеб и соль слиты в единое понятие.

Однако надо предостеречь от злоупотребления солью и солеными продуктами, которое еще часто встречается. Даже у здорового человека избыток соли вследствие задержки воды в организме ухудшает деятельность сердечно-сосудистой системы, почек, обмена веществ. В результате повышается кровяное давление, появляются отеки на ногах и лице. Для больных людей избыток соли еще опаснее. В пожилом возрасте потребление ее тоже нужно ограничить. Однако есть и исключения. В жарком климате, при работе в горячих цехах, а также при значительных физических нагрузках в жаркую погоду суточная потребность в соли возрастает. Это необходимо для компенсации больших потерь натрия с потом в этих условиях.

Итак, главный совет: солите пищу в меру и помните, что недосол лучше, чем пересол.

М и к р о э л е м е н т ы образуют группу минеральных веществ — железо, кобальт, йод, фтор и др., которые находятся в пищевых продуктах в весьма малых количествах (единицы или доли миллиграмм-процента). Однако следует учитывать, что им отводится заметная биологическая роль.

Вода — один из основных факторов внешней среды. Без нее нельзя удовлетворить физиологические, санитарно-гигиенические и хозяйственные потребности человека. Вода входит в состав тканей и органов человека, участвует во всех физико-химических процессах в организме, в осуществлении многообразных физиологических функций, удалении из организма конечных продуктов обмена, регуляции отдачи тепла телом путем испарения. Широко используется вода также для закаливания, лечения и профилактики многих заболеваний, немало имеется и водных видов спорта.

Наряду с положительным влиянием вода в некоторых случаях может оказывать на организм и отрицательные воздействия. Это, в частности, случается не только при употреблении для питья и приготовления пищи недоброкачественной воды, но и во время купания в такой среде. Загрязненная вода может вызвать брюшной тиф, паратиф, дизентерию и ряд других инфекционных заболеваний. Безопасность воды в эпидемическом отношении — одно из важнейших гигиенических требований.

Важное значение имеет правильный п и т ь е в о й р е ж и м . Организм человека постоянно нуждается в воде, которая необходима для различных обменных процессов, однако ее нельзя употреблять чрезмерно много. Излишнее, беспорядочное питье не только плохо утоляет жажду, но развивает привычку много пить и оказывает неблагоприятное воздействие на организм.

При большом потоотделении, особенно в жаркую погоду, потери воды с потом должны как можно быстрее восполняться и желательно в тех же объемах.

Поэтому в этих условиях физкультурники не должны ограничивать себя в питье. При занятиях скоростно-силовыми видами спорта можно ориентироваться на естественное чувство жажды, а при тренировках на выносливость необходимо принимать дополнительное количество жидкости.

Наиболее эффективный способ восполнения воды — Дробное питье: пить надо немного, но часто. При высокой температуре окружающей среды полезен чай. Он не только прекрасно утоляет жажду, но и оказывает тонизирующее действие на нервную и сердечнососудистую системы. Чай лучше пить остуженным, маленькими глотками, не торопясь. Прекрасно утоляют жажду и такие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральные воды, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Объясняется это тем, что все они оказывают стимулирующее влияние на секрецию пищеварительных желез.

В жаркую погоду полезно употреблять как можно больше овощей и фруктов. Содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается работа потовых желез. С овощами и фруктами организм к тому же получает достаточное количество витаминов и минеральных солей. Рекомендуются, кроме того, употреблять молоко и молочные продукты.

Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов важна для правильного построения рациона питания спортсмена.

Молоко академик И. П. Павлов называл пищей, «приготовленной самой природой». И действительно, в молоке удачно сочетается около 100 различных веществ, в их числе 20 аминокислот, 18 жирных кислот, 25 минеральных солей, 12 витаминов, 10 ферментов, 4 вида молочного сахара, гормоны и т. п. В среднем в 100 г молока содержится следующее количество наиболее важных усвояемых веществ: белки — 2,8 г, жиры — 3,2 г, углеводы — 4,7 г, витамин А — 0,02 мг, витамин С — 1 мг, кальций — 120 мг, фосфор — 50 мг. Все пищевые вещества находятся в молоке в растворенном или мелкодисперсном состоянии, вследствие чего они легко усваиваются (на 92—99%).

Простокваша, кефир, ацидофилин относятся к молочно-кислым продуктам. Питательная ценность их такая же, как у молока, но они легче усваиваются и обладают способностью подавлять рост гнилостных бактерий кишечника.

Сливки — высококалорийный и питательный продукт. Они бывают различной жирности: 10%-ными (в 100 г содержится 118 ккал) и 20%-ными (в 100 г содержится 205 ккал). Содержание белков и минеральных веществ в сливках примерно такое же, как и в молоке. Особенностью сливок является наличие в них фосфатидов в виде лецитино-белкового комплекса, который обладает высокой биологической активностью и ни в каком другом продукте не встречается.

Творог — продукт высокой биологической ценности. Он является природным белково-кальциевым концентратом. Обезжиренный творог на 18% состоит из белков. Белки творога включают в себя все жизненно необходимые аминокислоты в оптимальных соотношениях и достаточно большое количество метионина. Кроме того, 100 г творога содержит до 120—170 мг хорошо усвояемого кальция. Считается, что 200—300 г творога практически могут удовлетворить суточную потребность организма в незаменимых аминокислотах и дать половину необходимого кальция. Вместе с тем творог способствует выведению жидкости из организма. В пищевом рационе нежирный творог должен особенно широко использоваться в период восстановления после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, а также в случае необходимости снижения веса.

Сметана — обладает хорошими вкусовыми качествами, высокой калорийностью (за счет большого содержания жира) и надолго утоляет голод.

Сыры — ценнейшие молочные концентраты. Они содержат большое количество высокоценных белков (25—30%), сравнительно много витаминов А и В₂, обладают значительной жирностью (содержание жира 20—32%) и высокой калорийностью (в 100 г 350—400 ккал). В сырах имеется значительное количество солей кальция и фосфора

в оптимальных соотношениях.

Сливочное масло — незаменимый жировой продукт. Оно хорошо усваивается и отличается высокой калорийностью, содержит большое количество витаминов А и D.

Яйца — продукт высокой биологической ценности, содержащий многие жизненно важные компоненты: аминокислоты белков, жирные кислоты, минеральные вещества, калий, фосфор, а также лецитин, кефалин, архидоновую кислоту. Поэтому их необходимо включать в рацион.

Мясо — основной источник ценных белков (10,6— 20%). Наличие в нем жира обеспечивает высокую калорийность мясных продуктов. В мясе содержится сравнительно много фосфора, серы, калия, натрия и железа, а также ряд ценных витаминов группы В и витамина А. Особенно богата ими печень. Растворяющиеся в воде азотистые экстрактивные вещества, имеющиеся в мясе, оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют выделение пищеварительных соков и возбуждают аппетит. Из мяса можно приготовить много разнообразных блюд. Оно усваивается организмом на 96—98% и помогает надолго сохранить ощущение сытости. Однако чрезмерное потребление мяса ведет к перегрузке организма конечными продуктами азотистого обмена, что вредно для здоровья.

Рыбные продукты — источник полноценных белков и жиров, богаты фосфором. В них меньше экстрактивных веществ, чем в мясе. Содержание белков составляет 15—20%, а жира в среднем около 5% (у некоторых пород рыб достигает 23%). Малое содержание жира снижает калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными. Однако рыбий жир обладает высокими биологическими свойствами и отличается большим количеством витаминов А и D. Важное значение имеет минеральный состав рыб, особенно морских, включающих многие микроэлементы, в том числе биологически активный йод. Свежая рыба хорошо усваивается, у копченой — усвояемость ниже, а сильно просоленная и сухая рыба

относится к трудноусвояемым продуктам.

Хлеб — содержит много углеводов (42—50%), значительное количество белков (6—8%), витамины группы В и витамин РР, кальций, фосфор, железо. В нем имеется клетчатка, необходимая для нормального пищеварения. Наиболее ценным является хлеб, выпекаемый из муки грубого помола, в котором больше витаминов и минеральных солей.

Крупы, как и хлеб, источник углеводов. Наряду с этим содержат сравнительно много белков, витамины и минеральные соли. Особенно большой питательной ценностью обладает овсяная крупа.

Бобовые продукты (горох, фасоль и др.) богаты углеводами, растительными белками, витаминами группы В₁, кальцием и железом. Однако бобовые трудно перевариваются, а следовательно, содержащиеся в них пищевые вещества сравнительно плохо усваиваются.

Овощи и фрукты играют важную роль в питании. В организм вместе с ними поступают необходимые витамины (прежде всего С), щелочные минеральные вещества, сбалансированные комплексы Сахаров, некоторые органические комплексы Сахаров и кислоты, балластные вещества. Одно из ценнейших свойств фруктов и овощей — способность нормализовать кислотно-щелочное равновесие организма после тренировочных нагрузок. Вот почему так важно овощи и фрукты включать в рацион каждый день и во все времена года. Предпочтение при этом следует отдавать капусте, картофелю, помидорам, пищевой зелени, яблокам, апельсинам, винограду. Необходимо, однако, помнить, что поверхность овощей и фруктов часто загрязняется болезнетворными микробами, а также химическими веществами, применяемыми в сельском хозяйстве. Поэтому тщательное мытье овощей и фруктов обязательно!

Фруктово-ягодные соки содержат витамины, сахар, органические кислоты, минеральные соли, эфирные масла. Наибольшее количество витамина С содержится в черносмородином соке (51—122 мг%), яблочном

(12—14 мг%), а также в томатном (15 мг%). Морковный и абрикосовый соки богаты витамином А (β-каротином).

Наряду с обычными пищевыми продуктами можно использовать разного рода **питательные смеси**, особенно после длительных и утомительных тренировок. Состав одной из них, хорошо себя зарекомендовавшей, таков: отвар из овсянки 50 г, сахар 50 г, глюкоза 50 г, свежесжатый ягодный или фруктовый сок (черносмородиновый, лимонный, апельсиновый) 40 г, аскорбиновая кислота 0,5 г, фосфорнокислый натрий 2 г, вода до 250 мл.

Режим питания имеет большое значение для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности. Он устанавливается в зависимости от характера трудовой деятельности, возраста, особенностей климата, бытовых условий, индивидуальных особенностей. Принимать пищу следует регулярно, в определенные часы. При этом образуется условный рефлекс на время: к моменту приема пищи органы пищеварения усиливают секрецию, что способствует улучшению аппетита и усвоению пищевых веществ.

Наилучшая усвояемость пищи и работоспособность отмечается при четырехкратном приеме пищи. Трехразовое питание менее рационально, так как при этом возникают длительные перерывы. При четырехразовом питании рекомендуются следующие варианты: завтрак — 25%, обед — 35, полдник — 15, ужин — 25%; второй вариант: первый завтрак — 20%, второй завтрак — 10—15, обед — 40—50, ужин — 15—20%. При трехразовом питании калорийность суточного рациона распределяется так: завтрак — 30%, обед — 45, ужин — 25%.

А теперь несколько слов **о вреде избыточного питания**, когда в организм поступает чрезмерное количество пищи, энергетическая ценность которой превышает энергозатраты. В результате этого происходит ненормальное увеличение массы тела, отложение жира и другие резкие нарушения обмена веществ и многих функций организма. Возникает тяжелое заболевание — **ожирение**.

По данным Всемирной организации здравоохранения, тучность в настоящее время широко распространена, охватывая свыше 25% населения высокоразвитых стран. Характерно, что большой процент людей с избыточным весом отмечается не только среди городского, но и сельского населения.

Различают 4 степени ожирения: I степень — превышение массы тела на 10—29%, II степень — на 30—40, III степень — на 50—99, IV степень — на 100% и более.

Ожирение отрицательно влияет на многие органы и функции организма. Прежде всего страдает сердечно-сосудистая система. У тучных людей в 80% случаев отмечаются различные нарушения: повышенное артериальное давление, развитие атеросклероза, ишемическая болезнь сердца и др. При ожирении возникают серьезные изменения в обменных процессах, работе эндокринных желез, водно-солевом обмене, ему часто сопутствует диабет. Различные расстройства наступают в нервной системе и половой сфере: у женщин нарушается менструальный цикл, а у мужчин ослабевает потенция. Возникающий при ожирении комплекс патологических изменений является причиной того, что продолжительность жизни человека сокращается в среднем на 12—15 лет. По данным страховых компаний США, у людей, масса тела которых превышает норму на 10%, смертность также выше на 10%.

Вот основные погрешности в питании, приводящие к ожирению.

Во-первых, это обильное употребление пищи или же систематическое и излишнее поступление с ней большого количества жиров и углеводов (сладости, мучные и кондитерские изделия, крупяные блюда). Главный виновник переедания — повышенный аппетит. Отрицательную роль часто играют алкогольные напитки, которые повышают его и приводят к неконтролируемому приему пищи. Излишнее употребление пряностей, острых и соленых продуктов также возбуждает аппетит и способствует перееданию. Практика показывает, что привычка плотно поесть у многих

складывается еще в детстве. Многие родители, к сожалению, стремятся видеть своего ребенка упитанным, пытаются с раннего детства давать ему как можно больше пищи.

Во-вторых, нерегулярное питание с редкими (1—2 раза в день) и обильными приемами пищи, а также еда перед сном.

В-третьих, нарушение ритма питания. К сожалению, в выходные и праздничные дни во многих семьях появляется обильная пища с преобладанием жирных и сладких блюд.

Естественно, развитию ожирения способствует также пониженная двигательная активность.

Для предупреждения ожирения и связанных с ним заболеваний необходимо следующее.

Прежде всего нужно избегать указанных ошибок в питании, с детства воспитывать привычку к умеренной еде. Следовать мудрому правилу: когда хочется еще немного съесть, в это самое время встать из-за стола. Второе важное условие профилактики ожирения — повышение двигательной активности, увеличение энергозатрат. Это прежде всего выполнение различных видов физических упражнений, занятия спортом.

И наконец, третье — систематический контроль за массой тела. Взвешиваться надо 1—3 раза в неделю в одно и то же время, желательно утром, натощак, после туалета. Лучше всего купить напольные весы, и тогда все члены вашей семьи смогут систематически следить за весом.

Какова же нормальная (оптимальная) масса тела у каждого человека? Эта задача не простая, так как она зависит от телосложения, пола, возраста, развития костной и мышечной системы, количества воды в организме и т. п. Предложено несколько способов расчета нормальной массы тела. Наиболее простые и достаточно точные следующие.

По уточненной формуле Брока, нормальная масса (НМ) тела (в кг) рассчитывается с учетом величины роста (Р), см:

$$НМ = Р - 105 \text{ (при росте до 165 см);}$$

НМ=Р—105 (при росте свыше 166—175 см);

НМ=Р—110 (при росте свыше 175 см).

По показателю Бонгарда, нормальная масса (НМ) тела (в кг) равна росту (Р) в см, умноженному на окружность грудной клетки — (ОГ) на уровне сосков (см) и деленному на 240. Окружность грудной клетки можно определить, удвоив цифру размера носимой одежды.

$$\text{НМ} = \frac{\text{Р} \times \text{ОГ}}{240}$$

Этот показатель в основном рассчитан на мужчин 25—30 лет нормостенической конституции. Для определения нормальной массы тела можно пользоваться и соответствующими таблицами.

Рекомендуется также принимать за норму массу тела человека 25—30 лет, когда завершилось его физическое развитие и если в это время не было нарушений в питании и заболеваний. Вот этот показатель массы тела и должен сохраняться (с небольшими колебаниями ± 2 —3 кг) до 60 лет.

Итак, рациональное питание — залог здоровья и высокопроизводительного труда. А потому, садясь за стол, почаще вспоминайте мудрые слова Л. Н. Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своею душой и телом».

Очень полезный совет!



ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Все мы, бывалые солдаты, лучше, чем кто-либо другой, знали, что только закаленные, крепкие бойцы способны вынести тяготы войны. От подготовки каждого бойца зависит и успех части в целом. На войне, как известно, пригодится в любую погоду, днем и ночью, по дорогам и вне дорог совершать напряженные и форсированные марши и марш-броски, с ходу разворачиваться в боевые порядки для стремительной атаки врага и часто преследовать его после боя до полного уничтожения.

*Г. К. Жуков,
маршал Советского Союза,
четырежды
Герой Советского Союза*

По подсчетам ученых, из-за острых респираторных заболеваний рабочих дней теряется значительно больше, чем от всех других болезней, вместе взятых. По этой причине ущерб, причиняемый экономике ежегодно, исчисляется миллиардами рублей. К тому же простуда понижает устойчивость и сопротивляемость организма, что влечет за собой обострение хронических и других болезней, отрицательно сказывается на производительности труда.

Многие, спасаясь от простудных заболеваний, прежде всего прибегают ко всякого рода лекарствам и микстурам. Но есть средство более эффективное, испытанное веками: это — закаливание.

Уже в давние времена — Древнем Египте и Древней Греции — воздух, вода и солнце широко использовались для закаливания.

будущих воинов. Так, спартанцы большую часть года ходили босиком, без головных уборов, в легкой одежде.

Широко применял для оздоровительных процедур обтирания и холодные ванны знаменитый Гиппократ. Его прогрессивные идеи позднее нашли распространение в трудах ученых других стран. А какой замечательной школой закаливания слыла русская баня! Летописец Нестор в «Повести временных лет» записал: «Удивительное видел я в Славянской земле... Видел бани деревянные, и разожгут их докрасна, и разденутся и будут наги... и поднимут на себя прутья гибкие и бьют себя сами... едва слезут... обольются водою студеною... И этим совершают омо-венье, а не мученье».

Суровые климатические условия России заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания для различных возрастных групп. Известно, например, что народы Севера с раннего возраста приучали детей к холоду. Якуты новорожденных трое и более суток по несколько раз в день натирали снегом или обливали холодной водой. Остяки и тунгусы клали младенцев на снег, обливали ледяной водой и закутывали в оленин шкуры. Цыгане сразу после рождения детей обливали холодной водой, иногда «купали» в снегу и никогда не пеленали. В обычаях многих других народов России издавна применялись естественные средства закаливания — баня, длительные воздушные ванны и купания в холодной воде, ходьба босиком, катания на санках, лыжах и коньках.

Под закаливанием понимают рациональное использование естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов. Именно закаливание дает возможность повысить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды и тем самым избежать многих болезней, а следовательно, на долгие годы сохранить высокую работоспособность. Это чрезвычайно важно и в экономическом плане, ибо только физически закаленный человек может эффективно трудиться в самых различных земных и космических условиях: в сибирскую стужу прокладывать стальные магистрали, возводить в непогоду

мощные гидроэлектростанции, добывать в северных краях нефть и уголь, круглосуточно вести научные наблюдения в Арктике и Антарктике, осваивать целину, под палящим солнцем в пустынях строить каналы, совершать многомесячные полеты на космических станциях.

Способность организма человека поддерживать постоянную температуру обусловлена сложными биологическими и физико-химическими процессами регуляции теплообразования. По мнению академика И. П. Павлова, без такого совершенного механизма, поддерживающего постоянную работу тела, наша жизнь была бы «игрушкой» в руках внешних температурных условий. Доказано, что даже многие из тех, кто ранее часто болел, благодаря приобретенной закалке перестают болеть вообще или болеют в два-три раза реже. Впрочем, закаливание — не только надежное средство от простуды. Помимо повышения сопротивляемости организма к климатическим факторам, закаливающие процедуры оказывают благоприятное влияние на весь организм — улучшают кровообращение, стимулируют центральную нервную систему и обмен веществ, обязывают человека придерживаться правил личной гигиены.

Приступить к закаливанию можно в любом возрасте. Во всяком случае, чем раньше оно начато, тем лучше — быстрее можно обрести здоровую основу. Только сразу следует твердо усвоить: закаливаться надо систематически, ежедневно. Знайте: наш организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводится ежедневно по 5 мин, чем через день — по 10 мин. Длительные перерывы ведут к ослаблению, а то и к полной утрате приобретенных защитных реакций. Закалку, следовательно, можно сохранить лишь путем постоянного выполнения соответствующих процедур в любое время года. Если же перерыв вынужденный, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур, а от них постепенно переходят к более сильнодействующим.

Начинают закаливание с небольших доз и простейших способов. Пренебрегать этим правилом нельзя.

Иначе неизбежны печальные последствия. Безрассудно приступать к борьбе за свое здоровье, скажем, с обтирания снегом или купания в проруби. Такое «закаливание» наверняка окончится тяжким простудным заболеванием.

Ветру и солнцу навстречу

Какие же закаливающие процедуры самые «мягкие», самые доступные? Воздушные! Еще ученик М. В. Ломоносова первый русский ученый-медик С. Г. Зыбелин метко подметил: «Воздух не токмо жизнь хранит, но и здравие наблюдает...» Влияние воздушных потоков на человеческий организм разносторонне. Это и воздействие температуры воздуха, и его влажности, и скорости движения — ветра, и аэрозолей — всякого рода твердых и жидких веществ, находящихся в состоянии мельчайшего раздробления.

Лицо и руки, как известно, мы меньше всего защищаем от холода. И хотя они в зимнюю стужу порой сильно охлаждаются, человек не заболевает. Объяснить это можно тем, что терморегулирующий аппарат срабатывает значительно лучше на тех участках тела (лицо, шея, руки), которые постоянно подвергаются действию метеорологических факторов, и хуже функционирует на участках (грудь, спина), постоянно закрытых одеждой.

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Слой воздуха, находящийся под одеждой, обычно имеет постоянную температуру — около 27—28° С. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом, как правило, невелика. Отдача тепла организмом поэтому почти незаметна. Как только тело человека освобождается от одежды, процесс отдачи тепла становится интенсивнее. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем, понятно, мы подвергаемся большему охлаждению.

В о з д у ш н ы е в а н н ы подразделяются: на тепловатые — при температуре от 30 до 20°С, прохладные — от 20 до 14° С

и холодные — от 14° С и ниже. Такое подразделение, конечно, условно. У закаленных людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Какова же реакция организма на воздействие холодного воздуха? В первый момент вследствие большой отдачи тепла возникает ощущение холода, затем кровеносные сосуды кожи расширяются, приток крови увеличивается, и ощущение холода сменяется чувством приятной теплоты. Для получения хорошей реакции рекомендуется раздеваться сразу. Причем быстро, с тем чтобы воздух оказал воздействие на всю поверхность обнаженного тела. Это вызовет энергичную реакцию организма. Во время прохладных и холодных ванн полезно выполнять энергичные движения. Если появится «гусиная кожа», озноб, следует немедленно одеться и немного пробежаться, выполнить несколько гимнастических упражнений.

Вначале принимать воздушные ванны лучше в хорошо проветренном помещении. По мере же закаливания процедуры проводят на открытом воздухе. Для этого выбирают затененные участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимают ванны лежа, полулежа или в движении. Время суток для закаливания воздухом принципиального значения не имеет. Лучше, конечно, выполнять процедуры по утрам, после сна, сочетая их с гигиенической гимнастикой. Рекомендуется также принимать воздушные ванны не менее чем через 1,5 ч после еды или натошак.

Помимо температуры воздуха, учитываются его влажность и скорость движения. Относительная влажность выражается отношением абсолютной влажности к максимальной при данной температуре воздуха (в процентах). Воздух, в зависимости от насыщения водяными парами, принято подразделять: на сухой — до 53%, умеренно сухой — от 56 до 70%, умеренно влажный — от 71 до 85%, очень влажный — выше 86%. При высокой относительной влажности воздуха, к примеру, холоднее, чем при низкой. Объясняется такое

явление тем, что вода, а следовательно, и водяные пары лучше проводят тепло, удельная ее теплоемкость выше, чем воздуха. Потому-то в мороз при высокой влажности организм и теряет так много тепла.

Должна учитываться и скорость движения воздуха. В холодную, но тихую, безветренную погоду нам теплее, чем в более теплую, но с ветром. Оказывается, при ветре слой нагретого воздуха около нашего тела — так называемый «пограничный слой» — все время сменяется, и тепло расходуется на нагрев все новых его порций. Следовательно, при ветре организм тратит больше тепла, чем в безветренную погоду.

Эти свойства воздуха необходимо учитывать при закаливании. В сырую и ветреную погоду продолжительность пребывания на улице можно сократить; в дождь, при тумане и скорости движения воздуха свыше 3 м/с процедуры на открытом воздухе лучше вообще не проводить, а перенести в помещение.

Дозировать воздушные ванны можно двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последнее удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды.

Для здоровых людей первые воздушные ванны — не более 10—15 мин при температуре воздуха 18—20°C. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5—10 мин и постепенно доводится до 2 ч. Потом переходят к воздушным ваннам при температуре 5—10°C продолжительностью до 15—20 мин. Во время их приема рекомендуется выполнять физические упражнения либо трудоемкую работу. Холодные ванны можно принимать лишь крепким, закаленным людям. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5—10 мин.

Весьма благоприятное влияние на устойчивость организма к погодным невзгодам, помимо специальных воздушных процедур, оказывает длительное пребывание на свежем воздухе. Вот почему так полезны туристские походы, охота, рыбная ловля, прогулки, тренировки и оздоровительные

занятия под открытым небом, лыжный и конькобежный спорт, хоккей, легкая атлетика, футбол, водные виды спорта.

Однако зимой опасайтесь обморозиться. Способствуют тому ветер, тесная и мокрая обувь, не соответствующая погоде одежда. Первые признаки обморожения — побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Экстренная помощь при этом — энергично растереть пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом, а вот снегом нельзя, поскольку мелкие льдинки могут поранить кожу и внести инфекцию. При сильном обморожении пострадавшего постарайтесь как можно быстрее доставить в теплое помещение и вызвать врача.

Летом подстерегает иная опасность — солнечные ожоги. Возникают они чаще всего из-за неумеренного приема солнечных лучей, стремления побыстрее загореть. Такого рода ожог представляет собой воспаление кожи. Спустя 4—8 ч после облучения на коже появляются краснота и припухлость, сопровождающиеся болезненностью, чувством жжения. Токсические вещества, образующиеся при распаде клеток, оказывают неблагоприятное влияние на весь организм: возникает головная боль, недомогание, снижается работоспособность. Необходимая помощь: пораженные места обтереть одеколоном, наложить чистые салфетки, смоченные 2%-ным раствором марганцовокислого калия, смазать вазелином.

При дальнейшем пребывании под солнцем может также возникнуть тепловой или солнечный удар. Случается это чаще всего вследствие перегревания плохо защищенной головы прямыми солнечными лучами. Солнечный удар вызывает серьезные нарушения со стороны ряда важных органов и систем. Основные его признаки: общая слабость, апатия, сонливость, тяжесть в ногах, головокружение и головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота и рвота. Отмечаются также обильное потоотделение, повышение температуры тела, учащение пульса и дыхания. Срочные меры при этом: перенести пострадавшего в прохладное место, снять одежду, усилить вокруг него циркуляцию воздуха, как можно быстрее обеспечить врачебную помощь.

Как же правильно дозировать действие солнечных лучей на организм?

З а к а л и в а н и е с о л н ц е м можно начинать с первых теплых дней и регулярно продолжать его на протяжении всего лета. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно, и, следовательно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом в южных районах нашей страны рекомендуется загорать с 7 до 10 ч, в средней полосе — с 8 до 11, на севере — с 9 до 12 ч. Весной и осенью самое подходящее время для загара — с 11 до 13 ч. Осмотрительность следует проявить в горах, где интенсивность солнечной радиации вследствие отражения света от снега и ледников более высокая, а также при переезде с севера на юг. Нельзя загорать при сильном утомлении, натошак или сразу же после еды.

Солнечные ванны можно принимать в любом месте, защищенном от резкого порывистого ветра. В атмосфере больших городов, крупных промышленных центров содержится большое количество пыли и дыма, а это препятствует прохождению ультрафиолетовых лучей. Лучше почаще бывать на лоне природы, желательно возле водоема. Температура воздуха там несколько ниже, а подвижность воздуха больше, что улучшает условия для отдачи тепла. К тому же после облучения можно искупаться.

Обычно солнечную ванну принимают, расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Такое положение обеспечивает равномерное освещение тела. Голову необходимо защищать соломенной шляпой, панамой или зонтом. Нельзя обвязывать ее полотенцем или косынкой, надевать резиновые купальные шапочки, препятствующие охлаждению головы. Рекомендуется также надевать дымчатые очки.

Здоровые люди обычно используют минутный способ дозировки солнечных ванн: начинают с 5—10 мин, в дальнейшем каждый раз продолжительность процедуры

увеличивают на 5—10 мин и постепенно доводят в общей сложности до 2—3 ч (с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа).

Другой способ дозирования солнечных ванн — калорийный. Он самый точный. Время сеанса определяется количеством тепловых единиц (калорий), получаемых данным лицом. Для этого применяется прибор — актинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения одной дозы солнечной радиации в различное время дня и года. Одна биологическая доза солнечной радиации составляет 5 малых калорий на 1 см поверхности тела. Эта доза исходная. По мере закаливания ее доводят до 100—120 малых калорий в день. Больные и ослабленные не должны получать более 50—80 калорий в сутки. Принято считать, что в средней полосе нашей страны во время 5-минутной солнечной ванны человек получает примерно 5 малых калорий на 1 см² поверхности тела.

На солнышке нельзя спать, читать, долго находиться в одном положении. Рекомендуется поворачиваться к солнцу то спиной, то животом, то боком. Появившийся пот тщательно вытирайте, иначе на влажной коже возникают ожоги. После процедуры желательно немного отдохнуть, выкупаться или принять душ.

Солнечные ванны лучше сочетать с активными движениями. Так, в туристском походе или во время оздоровительной пробежки часть пути можно преодолевать без рубашки и майки. Под лучами солнца полезны всякого рода спортивные и подвижные игры, занятия легкой атлетикой, водными видами спорта.

Да, солнце щедро на свои дары. Однако никогда не надо забывать, что солнечные лучи — сильнодействующее средство и злоупотреблять ими нельзя. Только рациональная дозировка процедур укрепляет организм, повышает его жизнедеятельность. При ряде заболеваний, таких, как эпилепсия, острые воспалительные процессы, злокачественные новообразования, атеросклероз, истощение и др., закаливание

солнцем противопоказано.

Помните, что лишь умелое использование целебных сил природы укрепляет здоровье человека, а неумелое наносит ему непоправимый вред.

Водой холодной обливайся

Целебным даром наряду с воздухом и солнцем обладает и вода, которая, по меткому выражению известного ученого прошлого века Эртеля, «оживляет и освежает организм человеческий точно так, как она освежает и оживляет заболевшее и полуувядшее растение». Испытанным средством, укрепляющим здоровье человека, считали воду и другие светила медицины, физиологи и биологи. Академик И. П. Павлов, в частности, горячо ратовал за холодную воду, рассматривал ее как одно из самых действенных средств в борьбе за здоровый образ жизни.

Теплоемкость воды в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. При 13°C последний, например, воспринимается как прохладный, а такой же температуры вода — холодной; воздух при 22°C является индифферентным, а вода — прохладной и т. д. При одной и той же температуре организм в воде теряет почти в тридцать раз больше тепла, чем в воздушной среде.

У воды есть еще одно достоинство: она оказывает на человека механическое воздействие, а также химическое — за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. И все же основное преимущество воды, как средства закаливания, заключается в температурном факторе. Научно доказано, что водные процедуры, оказывая многогранное воздействие на организм, улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Водные процедуры подразделяют на горячие — выше 40°C, теплые — 36—40°C, индифферентные — 34—35°C, прохладные — 20—23°C и холодные — ниже 10°C

Закаливающие процедуры начинают с воды, имеющей индифферентную температуру. Потом постепенно доходят до

холодных процедур. Отметим, что, варьируя температуру, очень легко соблюдать точность индивидуальной дозировки сеансов. К тому же в зависимости от состояния здоровья, возраста и степени закаленности каждый может выбрать для себя наиболее подходящий способ проведения процедур. А это немаловажно, поскольку их воздействие неодинаково. Так, обтирание мокрым полотенцем вызывает не столь бурную реакцию, как душ или купание. Поэтому-то и не следует форсировать события — пренебрегать принципом постепенности. Иначе говоря, надо начинать с простейших процедур — обтирания и обливания, а затем переходить к более сильнодействующим — душу и купаниям. Придерживайтесь такого правила: чем вода холоднее, тем короче должно быть время ее соприкосновения с вашим телом.

Обтирание — начальный этап закаливания. В течение нескольких дней обтираются полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Вначале лишь по пояс, затем все тело в направлении от периферии к центру по току крови и лимфы в сосудах. Последовательность такова: сперва обтирают водой голову, шею, руки, грудь, спину, вытирают их насухо и растирают до красноты полотенцем. После этого то же проделывают со ступнями, голенями, бедрами. Продолжительность всей процедуры, включая и растирание тела, которое частично заменяет самомассаж, не должна превышать 5 мин.

Обливание — при этой процедуре к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи, падающей на поверхность тела, что значительно усиливает эффект раздражения. Вода при обливании выливается из какого-нибудь сосуда либо резинового шланга, присоединенного к водопроводу. Для первых процедур применяется вода температуры около 30°C, в дальнейшем 15°C и ниже. Длительность сеанса с последующим растиранием тела составляет 3—4 мин. На первых порах обливания делают в закрытом помещении при температуре воздуха 18—20°C, потом можно перейти на открытый воздух.

Душ — самая, пожалуй, эффективная водная процедура. Падающая вода вызывает сильную местную и общую реакцию

организма. Наш совет: прежде чем приступить к систематическому закаливанию с помощью душа, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Для закаливания используют душ со средней силой струи — в виде веера или дождя. Сначала температура воды составляет 30—35°C, продолжительность процедуры не более 1 мин. Постепенно температуру воды снижают, а время сеанса увеличивают до 2 мин. Заканчиваться процедура должна энергичным растиранием тела полотенцем. Бодрое и хорошее настроение — признак правильно применяемой методики.

При высокой степени закаленности после больших физических нагрузок для снятия утомления полезно использовать так называемый контрастный душ. Суть его в том, что попеременно применяется теплая и холодная вода с постепенно увеличивающимся перепадом температуры — от 5—7 до 20 и более градусов.

Снижение температуры холодной воды на 2°C каждые пять дней в начале закаливания рекомендуется людям 16—39 лет, а на 1°C — 40—60 лет. Поздней осенью, зимой и ранней весной все виды закаливания для начинающих проводятся при температуре воды 30—38°C, а помещения — 18—20°C.

Приобретая надежную закалку в домашних условиях, можно затем перейти к более универсальному методу — купанию в открытых водоемах. Наряду с температурным фактором в данном случае на поверхность тела одновременно воздействуют воздух и солнечные лучи.

П л а в а н и е имеет большое оздоровительное значение, прикладную направленность, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует очень важные двигательные навыки. Не случайно в древности о неполноценном человеке с пренебрежением говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать».

Купальный сезон обычно начинается, когда температура воды и воздуха достигает 18—20°C, а прекращается при температуре воздуха 14—15°C и воды 10—12°C. Купаться лучше в утренние и вечерние часы, вначале один раз в день,

продолжительностью 4—5 мин. Далее 2—3 раза с перерывом 3—4 ч. Постепенно увеличивается и время купаний — до 15—20 мин и более. Не рекомендуется входить в воду чрезмерно разгоряченным или охлажденным. В воде больше двигайтесь, плавайте. Чем вода прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Следите, чтобы не появился озноб. Охлажденная кожа уже не дает должной реакции. Вместо покраснения и согревания произойдет еще большее охлаждение, а это может привести к перераздражению нервной системы, общей слабости, расстройству сердечной деятельности.

Еще более сильное влияние на организм оказывают морские купания, когда эффект термического воздействия сочетается с механическим — ударами волн. Повышенное же содержание в морской воде растворенных солей, особенно поваренной, вызывает химическое раздражение кожи.

Все большее распространение в последние годы получает зимнее купание. При правильной организации и строгом соблюдении гигиенических правил оно благоприятно для человека: повышается работоспособность, уменьшается заболеваемость гриппом, ангиной, разного рода простудами. Однако рекомендовать зимнее плавание можно только практически здоровым людям, в первую очередь морякам, рыбакам, водолазам, гидростроителям, охотникам — тем, чья профессиональная деятельность не исключает вероятности охлаждения в ледяной воде.

Поскольку зимнее купание вызывает значительные изменения в деятельности практически всех систем и органов, необходимо особенно строго придерживаться правильного дозирования холодной нагрузки, принципов постепенности и последовательности. У «моржей», систематически превышающих доступные нормы купания, отмечалось падение веса, серьезное нарушение в деятельности сердечно-сосудистой системы. Ухудшалось общее самочувствие: человек испытывал чувство усталости, головокружение, сонливость.

Как же без ущерба для здоровья подготовить свой организм к плаванию в полынье? После длительного закаливания

холодной водой вначале надо перейти к растиранию снегом. Эта процедура на первых порах выполняется в помещении. Растирается лишь верхняя половина туловища. Движения делаются быстро, энергично, на весь сеанс не более 2 мин. По мере развития закаленности и при хорошем самочувствии можно отважиться выйти на открытый воздух. Только запомните: при слишком низкой температуре и резком порывистом ветре растираться снегом на воздухе опасно — можно простудиться.

От растирания снегом до зимних заплывов — только шаг. Однако не спешите. Тот, кто всерьез решил стать «моржом», непременно должен пройти всестороннее врачебное обследование. Затем, если есть возможность, примкните к организованным «моржам». В секции закаливания новичку окажут грамотную методическую помощь.

Купание зимой проводится 2—4 раза в неделю. Не чаще! Для полного восстановления после резкого охлаждения отдельных физиологических функций требуется не менее суток. Если этим пренебречь, можно нанести своему здоровью непоправимый вред.

Усвойте и другое. Для того чтобы не бояться сквозняков и простудных заболеваний, вовсе не обязательно быть «моржом». Самые простые закаливающие средства дают желаемый эффект. Только не надо рядиться в «сто одежек», без надобности кутать шею шарфом.

Повседневные водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, сон на свежем воздухе — все это делает человека закаленным, как сталь.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Чисто жить — здоровым быть.

Еще в годы становления советского спорта один из ближайших соратников В. И. Ленина, первый нарком здравоохранения РСФСР, инициатор создания социальной гигиены Н. А. Семашко провозгласил: «Физическая культура — 24 в сутки!» Что это означает? Сам Н. А. Семашко объяснил свой призыв предельно четко: «Учить правильно работать, правильно отдыхать, спать, соблюдать правила гигиены, закалять и укреплять силы организма...»

Каких же правил гигиены следует придерживаться в повседневной жизни? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте уясним, что же подразумевается под личной гигиеной. В первую очередь — это тщательный уход за телом. Затем — рациональный выбор одежды и обуви. Еще одно слагаемое — профилактика травм и заболеваний. А все это, вместе взятое, и способствует нормальной жизнедеятельности организма, поддержанию здоровья.

Теперь остановимся более подробно на отдельных понятиях, составляющих содержание личной гигиены.

Уход за телом включает в себя уход за кожным покровом, волосами и полостью рта.

Наша кожа представляет собой сложный орган, выполняющий многие важные функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ,

теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний. Подсчитано, что на 1 см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12—15 Холодовых, 1—2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Это позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Кожные заболевания, загрязненность ослабляют ее деятельность, а это, понятно, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья человека.

О с н о в а у х о д а з а к о ж е й — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать не реже одного раза в 4—5 дней (прием душа, ванны или посещение бани), после чего обязательно меняется нательное белье. Наиболее загрязненные участки тела — лицо, шея, верхняя часть туловища, а также половые органы и паховая область — необходимо мыть каждый день, утром и вечером.

Не забывайте, что находящиеся на руках микробы и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания, посуду. Особенно много микробов (около 95%) скапливается под ногтями. Поэтому надо не лениться каждый раз регулярно мыть руки — после загрязнения, перед едой, после спортивных занятий, посещения туалета и т. д. К сожалению, это элементарное правило в повседневном обиходе перестало быть обязательным. Многие им почему-то пренебрегают. Хочется напомнить, что выдающийся русский хирург, просветитель и педагог Н. И. Пирогов говорил, что есть истины, которые нужно повторять без конца. Обязательное мытье рук — именно такая истина!

Существуют и другие рекомендации по уходу за руками. Так, излишний слой мозолей на ладонях следует удалять при помощи пемзы. При выполнении производственных работ и во время занятий спортом рекомендуется использовать перчатки либо специальные защитные приспособления. Перед хлопотами по дому смазывайте руки кремом «Силиконовый», а после —

смягчающими и питательными кремами «Персиковый», «Велюр», «Ольга».

Уход за лицом особенно важен для тех, кто много времени находится на открытом воздухе, под палящими лучами солнца. Это касается и занимающихся некоторыми видами спорта. Рекомендуется защищать открытые участки тела — лицо, шею, руки, так как продолжительное воздействие ультрафиолетовых лучей и ветра способствует пересушиванию кожи, она становится шероховатой, шелушится. Целесообразно пользоваться головным убором с полями или козырьком.

Существуют специальные фотозащитные кремы «Луч», «Щит», «Курорт» и др. Их наносят на кожу тонким слоем перед началом работы, а затем слегка припудривают пудрой темного тона. Однако такой крем предохраняет от солнца всего 2—3 ч, поэтому во время обеда надо умыться и нанести его повторно. Устраняют излишнюю сухость кожи питательные кремы «Янтарь», «Березка», «Ланолиновый», «Алоэ», «Восторг», биокрем «Флора». Используются они вечером: тонким слоем наносятся на чистое лицо. Через 15—20 мин излишки снимают бумажной салфеткой или марлевым тампоном.

Если появилась сильная пигментация, то необходимо тщательно защищать кожу от солнечных лучей. Кроме того, попробуйте на ночь смазывать лицо отбеливающими жидкостями: 3%-ным раствором перекиси водорода, лимонным или огуречным соком. Таким же действием обладают кислое молоко и простокваша. Их наносят на кожу на 5—10 мин, затем смывают водой.

Помните: к появлению пигментных пятен в определенной степени предрасполагает дефицит витамина С. Старайтесь потреблять больше яблок, капусты, шпината, зеленого лука, пить настой шиповника.

Пожилым физкультурникам ухаживать за кожей лица, шеи и рук нужно более тщательно. Если кожа не шелушится от мыла и воды, вечером, перед тем как наносить на лицо крем, умойтесь кипяченой водой комнатной температуры с пережиренным мылом («Зодиак», «Лесная нимфа», «Консул»), потом, слегка

промокнув лицо, на 20—30 мин наложите жирный питательный крем — «Идеал» или «Восторг», «Люкс», «Аленушка», «Людмила», «Росинка», крем-маску «Элегия». Они содержат жирорастворимые витамины А, Е, D.

Тем, у кого кожа сухая, рекомендуется лицо очищать жидкими эмульсионными кремами — «Ланолиновое молоко», «Миндальное молоко», «Косметические сливки». Это эмульсии жировых веществ (ланолина, спермацета, растительного масла), в состав которых входят и биологически активные вещества — витамины, экстракты трав, ферменты, необходимые стареющей коже. Можно воспользоваться жидкими кремами: «Бархатный», «Вималан», «Увлажняющий», «Утро».

Если кожа вялая и бледная, следует пользоваться кремами «Нектар», «Лада», «Пчелка», изготовленными на основе пчелиного маточного молочка. Эти кремы способствуют активизации кровоснабжения кожи, а значит, и улучшают цвет лица. А вот тем, у кого на коже появились расширенные кровеносные сосуды, кремы, в состав которых входят мед и другие продукты деятельности пчел, применять нельзя.

Пожилым женщинам полезен массаж лица и шеи. Он снимает отечность, улучшает кровообращение, предупреждает увядание кожи, появление глубоких морщин и складок. Курс массажа — 15—20 процедур. Профилактические курсы повторяют 2—3 раза в год. Хороший омолаживающий эффект дают и питательные маски. Их желательно накладывать 1—2 раза в неделю. Продолжительность курса 15—20 процедур. Маску оставляют на лице на 10—15 мин. Для увядающей кожи лица рекомендуются маски масляные, желтково-масляные, фруктово-масляные и из смеси сухих отваров.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье их, предохранение от чрезмерного загрязнения во время производственных работ, спортивных занятий и активного отдыха. Нельзя использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические порошки, предназначенные для стирки белья.

При заболеваниях волосяного покрова следует обратиться к врачу, строго придерживаться его рекомендаций. Каждый должен иметь личную расческу. Можно применять также специальные массажные щетки из щетины или пластмассы.

Волосы станут пышными и красивыми, если пользоваться концентрированными шампунями «Лецитиновый», «Ремол», «Московский». Они пригодны для любых волос, придают им пышность и живой блеск. К тому же «Лецитиновый» содержит комплекс витаминов и лецитин; «Ремол» обладает антисептическим и противовоспалительным действием, предохраняет кожу от перхоти; «Московский», благодаря содержанию ланолина, препятствует обезжириванию волос.

Нередко на голове появляется перхоть. Причиной ее возникновения может быть нарушение обменных процессов в организме, которое наблюдается при заболеваниях желудка и кишечника, болезнях почек, желчного пузыря. Появляется перхоть и при некоторых кожных заболеваниях, например псориазе, себорейной экземе. Чаще всего она возникает из-за частого загрязнения головы, окраски сухих волос химическими красителями, химической завивки, постоянного мытья волос шампунями.

Избежать перхоти помогает правильное ухаживание за волосами. Жирные волосы моют мылом «Лесное», «Банное», «Борно-тимоловое» либо шампунями — «Лада», «Садко», «Яичный». Ополаскивать их можно отваром ромашки, крапивы, тысячелистника, полевого хвоща, мяты (1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 50—60 мин).

Сухие волосы рекомендуется мыть не раньше чем через 10—12 дней мылом «Косметическое», «Детское», «Бархатистое» или «Яичное». В этих сортах мыла содержатся специальные жировые добавки. Если вода жесткая, то лучше воспользоваться кипяченой и ополаскивать волосы настоем трав или водой, подкисленной лимоном, уксусом (сок половины лимона, 1 ст. л. уксуса на 1 л воды).

При появлении перхоти жирные волосы 1—2 раза в месяц можно мыть лечебным шампунем «Себорин» или «Битулин», но

не чаще. У тех, кто постоянно пользуется «Себорином», волосы становятся более жирными. Помогают бороться с перхотью и такие средства, как «Кармазин», «Биокрин», «Био-4». Если волосы сухие, то за 2—3 ч до мытья смажьте кожу головы одним из смягчающих кремов («Особый», «Сомбреро») или маслом для волос «Люкс». Эти средства способствуют устранению перхоти и зуда.

Для промывания глаз хорошо использовать чайный настой комнатной температуры. Для его приготовления одну чайную ложку сухого чая заливают стаканом кипятка, настаивают и процеживают.

Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от всевозможных инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта. Чтобы зубы были крепкими, необходимо полноценное питание, с достаточным количеством в пище кальция и витаминов D и B1, очень полезны свежие овощи, лук, чеснок. Положительную роль в сохранении зубов играет и пребывание на свежем воздухе, ультрафиолетовое облучение. Для своевременного обнаружения порчи зубов необходимо периодически, два-три раза в год, проходить профилактический осмотр у врача-стоматолога.

Заболевание зубов легче предупредить, чем вылечить. Утром и перед сном и по возможности после еды в течение 2—3 мин тщательно чистите зубы щеткой и пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны, по вертикали и горизонтали. Полезно полоскать рот слабым раствором поваренной соли — 1/2 ч. л. на стакан воды. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. А после приема пищи рот надо прополаскивать теплой водой.

Наша промышленность выпускает большой ассортимент зубных паст. Гигиенические зубные пасты рекомендуются тем, у кого здоровые зубы и десны. Паста «Мятная», «Апельсиновая», «Семейная», «Московская» и др. очищают и освежают полость рта. Для детей предназначена паста «Детская», «Тик-так», «Мойдодыр», «Ну, погоди». Отличаются они друг от друга лишь вкусовыми

качествами.

Лечебно-профилактические пасты содержат лекарственные вещества, помогающие предупредить кариес или заболевания пародонта — тканей, окружающих зубы. Пасты противокариозного действия благодаря наличию в них фтора, фосфора, кальция и других микроэлементов способствуют укреплению твердых тканей зуба, снижают образование мягкого зубного налета. Пасты противовоспалительного действия содержат настои и экстракты лекарственных растений, витаминов, ферменты, минеральные соли и другие биологически активные соединения. Такие пасты используют для профилактики и лечения воспалительных заболеваний.

Важно правильно подобрать зубную щетку. Известно, например, что очень жесткими щетками могут пользоваться лишь те, у кого здоровые зубы. Совсем мягкие щетки рекомендуются маленьким детям. Взрослые же применяют такие щетки лишь в том случае, если это посоветует врач. Для большинства людей, как взрослых, так и детей, наиболее приемлемы щетки средней жесткости. Они хорошо очищают десневую бороздку и промежутки между зубами.

На смену натуральной щетине постепенно приходит искусственное синтетическое волокно. Щетки из него легче моются, быстрее сохнут, более гигиеничны. Но и щетка из синтетического волокна требует правильного ухода: после чистки зубов ее нужно тщательно промыть под струей воды и просушить, поставив в стакан головкой вверх. Если щетка деформировалась, потеряла форму и стерлась, лучше сразу же заменить ее новой.

Серьезный недуг полости рта — воспалительные заболевания десен. Развиваются они преимущественно у молодых людей. Опасны тем, что часто становятся причиной более глубокого поражения опорного аппарата зубов. Причина — остатки пищи, которые долго задерживаются в межзубных промежутках и около шеек зубов. Тем самым создаются благоприятные условия для размножения

болезнетворных микроорганизмов, которые, проникая в ткани десны, вызывают ее воспаление. Самый ранний признак воспаления — кровоточивость десен.

Существенное профилактическое значение, помимо гигиенического ухода, имеет рациональное питание. Распространенная, к сожалению, ныне привычка есть много мучных изделий, сладостей, измельченной пищи создает идеальные условия для обильного образования зубного налета. А пища, которую почти не надо жевать, детренирует зубы. Вот почему в рацион следует включать достаточное количество сырых овощей и фруктов.

Уход за ногами заключается в их ежедневном мытье с мылом перед сном, использовании чистых носков, проветривании обуви. Сухие мозоли удаляются с помощью мозольного пластыря либо мозольной жидкости. В целях профилактики грибкового заболевания стоп — эпидермофитии, которое, кстати, не редкость среди спортсменов, целесообразно применять только свои личные вещи: носки, обувь, ножное полотенце, резиновые шлепанцы и т. п. После мытья ног в общественных банях, душевых, плавательных бассейнах следует насухо вытереть стопы и особенно межпальцевые промежутки. При уходе за телом важна профилактика гнойничковых заболеваний кожи, которые встречаются и среди спортсменов. Возникают они при попадании на поврежденные участки кожи микробов. Основные причины возникновения пиодермии — пренебрежение правилами личной гигиены, понижение устойчивости кожи к инфекции, грязная одежда, в том числе и спортивная, потертости, использование загрязненного оборудования и инвентаря во время занятий физическими упражнениями.

Овладеть правилами личной гигиены и повседневно их соблюдать — долг каждого физкультурника и спортсмена, ибо без этого немислима физическая культура.



СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА

Внешность имеет большое значение в жизни человека, и трудно представить себе человека грязного, неряшливого, чтобы он мог следить за своими поступками.

А. С. Макаренко

Народная мудрость гласит: «Нет плохой погоды, есть плохая одежда». Действительно, именно одежда, обувь, позволяют нам комфортно чувствовать себя в жару и холод, в солнечный и дождливый день. Благодаря рациональной экипировке, соответствующей гигиеническим требованиям, человек может жить и плодотворно трудиться и в тропической зоне, и в суровых краях Заполярья.

История одежды и обуви уходит корнями в эпоху древнейших цивилизаций. Так, во времена египетских фараонов для физических упражнений, игр и развлечений предпочтение отдавалось удобному платью без излишеств в отделке, не стесняющему движений. Обувь мужчин и женщин той поры похожа на нынешние сандалии. Изготовленная из кожи животных или древесной коры, она закреплялась на ноге шнурами и позволяла свободно ходить, без труда бегать и прыгать, выполнять различные упражнения с предметами.

Родиной современной спортивной одежды принято считать Великобританию. Именно здесь в конце прошлого столетия на теннисных кортах впервые появились женщины в костюмах, специально пошитых для игры в мяч. Естественно, они мало соответствовали нашему теперешнему представлению: длинное платье с тугим корсетом, блузка с широкими рукавами до

ладоней.

Вслед за специальной одеждой для игры в теннис появились костюмы для гимнастов и лыжников. Поклонникам велоспорта модельеры предложили широкие шаровары, которые постепенно сузились и укоротились. Словом, за несколько десятилетий спортивная одежда претерпела значительные изменения.

Создание спортивной одежды и обуви в наши дни поставлено на научную основу. Удобная экипировка помогает спортсменам повысить результаты, надежно предохраняет от травм и «капризов» погоды. Установлено, что, например, рациональная экипировка бегуна на 2—6% уменьшает встречное сопротивление воздуха. Гладкая, плотно облегающая тело одежда дает дополнительный выигрыш в скорости не менее 4%, а в велосипедном и конькобежном спорте — до 10%. Для смягчения удара при постановке стопы на грунт во время бега, спортивных игр и других упражнений в обувь монтируют специальные «воздушные» подушки, утолщения из пенорезины или прокладки из пенополиуретана. В пяточную часть закладывается клин, который несколько приподнимает пятку и тем самым понижает нагрузку на ахиллово сухожилие. Супинаторная выпуклость, жесткий запятник и переменная жесткость подметки — все это позволяет ограничить излишнюю подвижность стопы при касании о землю. Внутри беговые туфли обшиваются мягким материалом. Форма внутреннего пространства конструируется так, чтобы обеспечить наилучшую опору стопы.

Одежда должна прежде всего предохранять от неблагоприятных климатических воздействий, механических повреждений и загрязнения, способствовать созданию необходимого микроклимата между одеждой и кожей, быть легкой и удобной, не стеснять движений. Важное гигиеническое значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее воздухопроницаемость, гигроскопичность, водоемкость и другие качества.

Теплозащитные свойства одежды зависят от теплопроводности тканей и слоев одежды. В толстых и

пушистых тканях между волокнами имеется много пор, где находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Поэтому такие ткани обладают высокими теплозащитными качествами. Пористость шерсти и фланели составляет 92%, сукна — 86, шерстяного одеяла — 88%. Хорошие теплозащитные свойства имеют изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон. При низкой температуре воздуха применяется многослойная одежда, так как воздушные прослойки между ее слоями препятствуют отдаче тепла организмом.

Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимое движение и обмен воздуха. При недостаточной вентиляции ухудшаются самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают шерстяные, суконные и трикотажные ткани. Неплохо пропускают воздух изделия из лавсана и хлорина. Низка воздухопроницаемость у изделий из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, и прорезиненная одежда полностью исключают воздухообмен. Такая одежда хорошо защищает от ветра и дождя, а потому должна использоваться лишь для этого.

Гигроскопичность — свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Хорошую гигроскопичность имеют шерстяные ткани и трикотажные изделия из натуральных волокон. Большинство синтетических тканей (капрон, нейлон и др.) негигроскопичны.

Водоемкость тканей характеризует ее способность при намокании задерживать воду. Увлажнение одежды снижает теплозащитные свойства, ухудшает воздухопроницаемость. Водоемкость шерсти и трикотажных бельевых тканей незначительна.

Определенное гигиеническое значение имеет **эластичность** тканей. Наилучшие в этом отношении — шерстяные и хлопчатобумажные.

В настоящее время широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Они дешевы и обладают рядом ценных свойств: легкостью, прочностью, стойкостью к различным воздействиям. Основные недостатки — их низкая гигроскопичность и способность электризоваться. Ткани из лавсана, нитрона, орлона по своим теплозащитным свойствам, упругости и внешнему виду приближаются к шерсти, но они малогигроскопичны. Изделия из капрона и нейлона — прочны, эластичны, но плохо впитывают влагу, затрудняют работу потовых и сальных желез, могут вызвать раздражение кожи. Такие ткани не рекомендуется использовать для белья и другой одежды, имеющей непосредственный контакт с телом.

Говоря о повседневной одежде, необходимо подчеркнуть, что в отношении к тем или иным предметам туалета нельзя проявлять легкомыслие, это чревато серьезной угрозой здоровью. В угоду моде молодежь, к примеру, ходит зимой без головного убора. В результате головные боли из-за спазмов сосудов мозга и прочие более неприятные последствия. Другая крайность — шапки-ушанки при плюсовой температуре. В то же время отсутствие светлого легкого головного убора в жаркий день — причина солнечного удара. Другой пример — шарф. Привычка кутать горло (или носить свитер с высоким воротником в помещении) снижает устойчивость к простудным заболеваниям. Тугой галстук или воротник стягивают кровеносные сосуды шеи. Чрезмерно затянутый ремень приводит к варикозным расширениям вен на ногах.

Летом предпочтение нужно отдавать светлomu льняному полотну. Платья из синтетики, искусственного шелка более подходят для погоды с невысокой температурой — до 20—23° С. Покрой летней одежды должен быть свободным; для зимы больше подходят прилегающие силуэты, пояса, застежки у кистей рук, на воротнике и щиколотках, ткани темных оттенков.

В домашних условиях рекомендуется максимально облегчить свой наряд. В теплое время допускается нахождение в квартире лишь в трусах и майке, либо в легком халате.

В холодную погоду можно использовать рубашку и брюки свободного покроя из трикотажной ткани.

Особый вопрос — правильный выбор одежды для занятий физическими упражнениями. Это надежное средство профилактики повреждений и травм, верный атрибут для Достижения высоких спортивных результатов. Основные виды спортивной формы таковы:

трусы и майка (гимнастические трико), трикотажные плавки, хлопчатобумажный бюстгальтер;

трикотажный, шерстяной или лыжный костюм в комплекте с хлопчатобумажным, трикотажным либо шерстяным бельем;

свитер и рейтузы;

вязаная шапочка, летняя шапочка с солнцезащитным козырьком;

простые и шерстяные носки;

кеды, кроссовки, гимнастические тапочки, лыжные, туристские ботинки;

ветрозащитная куртка с капюшоном.

Все предметы экипировки должны быть удобными, легкими, прочными, не стеснять движений, не вызывать потертостей и ошололелостей, хорошо впитывать пот и способствовать быстрому его испарению.

Летом в ясную погоду при температуре воздуха выше 15°C наиболее подходящая экипировка трусы (шорты) и майка либо майка в сочетании с брюками-трико. В прохладный день целесообразно тренироваться в трикотажном или шерстяном спортивном костюме. От ветра и морозящего дождя надежно предохраняют брезентовые «штормовки», куртки и костюмы из капрона и других синтетических тканей.

Зимой лучше всего использовать лыжную экипировку. Особый покрой лыжного костюма плотно облегает фигуру, имеет удлиненные рукава, достаточно высокий воротник и резинки в нижней части брюк, что обеспечивает хорошие теплозащитные свойства и позволяет обойтись без дополнительной куртки. Другой вариант — свитер, рейтузы и ветрозащитная куртка.

В комплект туристской одежды входит специальный туристский или обычный шерстяной тренировочный костюм, комплект запасного белья, рубашка-ковбойка, шорты, свитер, плащ-накидка с капюшоном, шерстяные и трикотажные носки.

Для занятий плаванием женщинам достаточно иметь купальный костюм, а мужчинам — плавки, изготовленные из прочного эластичного материала.

Для прогулок, экскурсий, физкультурминуток в режиме рабочего дня, подвижных игр с детьми в выходные дни подходит обычная повседневная одежда. Перед этим, если есть возможность, желательно снять пиджак (курточку или -жакет), расстегнуть верхнюю пуговицу на рубашке, закатать рукава, несколько ослабить брючный ремень.

Дополнительное «снаряжение» каждого физкультурника: в жару — светлый головной убор с козырьком, в плавательном бассейне — резиновые шапочка и тапочки, в мороз — шерстяная шапочка, прикрывающая уши, и рукавицы.

Нательное белье служит своеобразным поглотителем выделения потовых и сальных желез. Наиболее полно удовлетворяют гигиеническим требованиям натуральные ткани. Ткани из смешанных и синтетических волокон уступают льну, хлопку, шерсти. Для занятий физическими упражнениями нелишне иметь трикотажные трусики-плавки, а женщинам к тому же хлопчатобумажный бюстгалтер. Для катания на лыжах или коньках подбирают по погоде фланелевое либо шерстяное белье. Нательное белье из синтетических материалов для спортивных занятий не годится.

Обувь защищает стопу от механических повреждений, охлаждения и загрязнения. Для повседневной носки, а тем более для занятий физическими упражнениями рекомендуется легкая, прочная, эластичная, хорошо вентилируемая обувь. Она обязательно должна соответствовать погодным условиям. Неудобная обувь — причина потертостей, опрелостей, мозолей, отморожений и плоскостопия. Особенно важно, чтобы все виды обуви не имели на внутренней поверхности грубых швов,

складок и выпуклостей.

Все большую популярность приобретает обувь из полимеров. Такая обувь красива, удобна, прочна. Однако материалы, которые идут на изготовление верха для обуви, обладают низкими воздухопроницаемостью и влагоемкостью. Чтобы предупредить переохлаждение ног в холодную погоду и, наоборот, перегрев в теплую, обувь из синтетических и искусственных материалов лучше всего надевать на шерстяные или хлопчатобумажные носки или чулки, хорошо поглощающие влагу. В сапоги или туфли можно вложить войлочные или меховые стельки, хорошо впитывающие пот и влагу.

Важное требование к спортивной обуви — достаточная ширина ее мыса. Узконосая нарушает кровообращение, вызывает чрезмерную перегрузку стопы при беге, прыжках, резких изменениях направления движений. Подъем у ботинок должен соответствовать подъему стопы.

Для прогулок и занятий подвижными играми подходят сандалии, босоножки, туфли на гибкой подошве, имеющие прорези, отверстия либо матерчатый верх. Невысокий каблук — 2—3 см — позволяет равномерно распределить вес тела на всю площадь опоры. Демисезонная обувь (сапожки из резины, синтетических материалов, комбинированного покроя) и зимняя пригодны для спортивных занятий на улице, но в помещении должна обязательно сниматься, уступая место обычным туфлям. Тем, кто страдает полиатритом, грибковыми заболеваниями стоп, варикозным расширением вен, не следует долго ходить в резиновой обуви и особенно обуви из синтетических материалов. Бесформенная обувь (мягкие тапочки, туфли-плетенки и др.) для физических упражнений не годится. Не подходит она и тем, кто большую часть времени работает стоя.

Лучшая обувь для походов — туристские ботинки на рифленой подошве. В сухую погоду можно также использовать кроссовые туфли, так называемую обувь для досуга, а весной и осенью необходимо надевать резиновые сапоги. В любом путешествии важно иметь запасную пару

легкой обуви, чтобы можно было переобуться на привале.

В нашей стране выпускается два типа лыжной обуви. Первый имеет резиновую формованную подошву, ширину носка 71, 75, 79 мм, толщину 12 мм; второй — формованную пластмассовую подошву, ширину носка 50 мм, толщину 7 мм. Предпочтительнее выбрать обувь первого типа, так как второй вариант предназначен преимущественно для квалифицированных лыжников-гонщиков.

Следует учесть, что и легкоатлетические туфли-шиповки также предназначены для спортсменов высокого класса.

Заманчива идея оздоровительного бега без обуви по фунтовым дорожкам, газону или по эластичному искусственному покрытию, которое находит все более широкое применение даже на открытых стадионах. При беге босиком отсутствует дополнительная нагрузка на стопу. Однако на трассе с жестким покрытием (асфальт, бетон, гравий и пр.) специальная обувь необходима.

Для физкультурных занятий следует иметь отдельный комплект простых и шерстяных носков. Они должны быть достаточно мягкими, без грубых швов и штопки.

Подбор экипировки осуществляется в соответствии с ростом и полнотой физкультурников. Порядок маркировки трикотажных и швейных изделий сейчас несколько изменился. На ярлыке указывается три показателя: рост, обхват груди и обхват талии (у женской одежды — обхват бедер). Детская одежда маркируется двумя цифрами: рост и окружность груди. Важно учесть, что существующие стандарты допускают отклонения по каждому параметру до 2—3 см.

Спортивная обувь, как правило, подбирается так, чтобы можно было использовать стельки (лучше — войлочные) и две пары носков — простые и шерстяные.

При выборе перчаток и рукавиц измеряют обхват кисти правой руки в самом широком месте и округляют полученный результат до целых цифр.

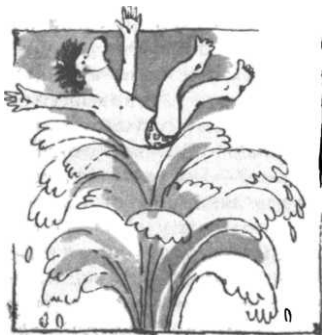
Спортивная одежда и обувь предназначены исключительно для занятий физическими упражнениями. Исследованиями установлено, что длительная ходьба в кроссовках и кедах

вызывают болевые ощущения в ногах. В жаркую погоду наблюдается интенсивное выделение из такой обуви химических веществ, а при ходьбе по асфальту на синтетической подошве возникает значительный электростатический заряд.

Гетры и гольфы, плотно облекая голень, предохраняют мышцы ног от растяжений и надрывов. Но при длительном ношении они существенно затрудняют кровообращение.

Горнолыжные комбинезоны, куртки и брюки из синтетических тканей предназначены для защиты от мороза и сильного ветра. В теплом помещении эта одежда приводит к повышенному потоотделению, образованию потертостей и гнойничков. Синтетические материалы при длительной носке электризуются, а статическое электричество резко ухудшает самочувствие.

Завершая разговор об одежде и обуви, хочется подчеркнуть простую, но очень важную истину — новая мода снисходительна и терпима. Но одного не прощает: излишней озабоченности своей одеждой.



ИСТОЧНИКИ БОДРОСТИ

*Баня для нас, хоккеистов, —
лучшая поликлиника.*

*А. В. Тарасов,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР*

Для быстрого восстановления сил после напряженной работы или изнурительных тренировок применяются различные оздоровительные средства — подлинными источниками

бодрости. Познакомьтесь с некоторыми из них.

Гидропроцедуры. Рекомендуется прежде всего использовать душ, теплые и контрастные ванны, оздоровительное плавание.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Различное сочетание этих факторов, естественно, дает разный эффект. Так, горячий и продолжительный душ понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует на организм успокаивающе. Кратковременный холодный и горячий душ повышает тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Эффективное средство восстановления — контрастный душ. Методика его применения такова: 1 мин — горячая вода (свыше 40°C), затем 5—10 с — холодная (12—15°C) и т. д. Продолжительность всей процедуры — 5—7 мин.

Теплые ванны (38—39° С) способствуют быстрому восстановлению сил. Их рекомендуется принимать после спортивных занятий или на ночь, продолжительность 10—15 мин.

Оздоровительное плавание при температуре воды 26—28°C способствует снятию утомления, положительно влияет на состояние здоровья и закаленность организма.

Контрастные процедуры принимают в двух ваннах (бассейнах): горячей (температура воды 42° С) и холодной (температура воды 12— 16° С). Вначале человек находится в горячей ванне — 2—3 мин, затем в холодной — 1—1,5 мин. Менять ванну можно до 7 раз. Процедуру заканчивают холодной ванной с последующим энергичным растиранием тела сухим полотенцем. Контрастные ванны желательно принимать ежедневно или через день.

Хвойные ванны, помимо термического и механического эффекта, оказывают на организм своеобразное воздействие — раздражают периферические окончания кожных рецепторов. Ароматические вещества хвои успокаивают центральную нервную систему. Для приготовления хвойной

ванны в воде растворяют 1—2 таблетки сухого или 100 мл жидкого хвойного экстракта. Температура воды должна быть 35—37° С. Продолжительность процедуры 10—15 мин. Ванны желательно принимать ежедневно или через день. Курс оздоровления состоит из 15—20 процедур.

Парная баня с березовым или дубовым веником, пряным духом издревле пользовалась заслуженным признанием как здравница против всякого рода болезней. До изнеможения стегали себя наши деды и прадеды на высоких полках вениками. Распарившись, бросались в снег или в студеною воду, затем снова в жар...

Для русского человека баня была больше, чем просто гигиеническое средство. Она давала отдых натруженному телу, облегчала душевную усталость. Свидетельство тому — остроумные народные поговорки: «Кости распарить — все тело поправить», «Баня болезнь из тела гонит», «Помылся, как вновь народился», «Баня парит, баня правит, баня все поправит», «Который день паришься, тот день не старишься».

Все это соответствует истине. Давно доказано, что баня стимулирует и тонизирует организм, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, улучшает общее самочувствие, отлично тренирует терморегуляторный механизм.

Поклонников парной бани и в наши дни хоть отбавляй. Целительный жар по-прежнему притягивает к себе огромные потоки людей, хотя многие живут в благоустроенных квартирах, где к их услугам и ванна и душ.

В парных банях температура воздуха обычно 50—60° С при влажности 80—100%, а суховоздушных 70—90° С при влажности 10—15%. Причем температура и влажность воздуха — взаимосвязанные факторы: увеличение одного из них требует снижения другого. Только так можно сохранить оптимальный микроклимат. Более высокая температура и влажность

воздуха резко усиливают процессы теплообмена, перевозбуждают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушают нормальный ход терморегуляторной реакции и физиологических процессов. Повышение же влажности воздуха оказывает на теплоотдачу более выраженное действие, чем повышение температуры.

Теперь несколько практических советов. До входа в парильню надо принять горячий душ, но нельзя мочить голову и пользоваться мылом. Такая процедура смягчит переход к более высоким температурам.

После этого зайти в парилку, где сначала немного побыть внизу, а затем, прогревшись, подняться на верхнюю полку и находиться там в зависимости от самочувствия 5—7 мин. Первый заход делается для основательного прогревания тела — до покраснения кожи и появления пота, второй и третий желательно проводить с применением веника. Эта своеобразная форма массажа позволяет быстрее разогреть тело и локально воздействовать на тот или иной участок.

Желательно пользоваться березовым или дубовым веником, предварительно распарив его горячей водой. Париться лучше вдвоем, один из партнеров ложится на живот, а второй, взяв в руку веник, проводит различные приемы. Первый прием — поглаживание — выполняется веником от стоп к ягодицам и затем по спине к рукам и обратно по бокам. После 3—4 таких серий — постегивания. Затем надо перевернуться на спину и повторить все приемы в той же последовательности.

В парильне рекомендуется также выполнять похлестывания и тепловые компрессы. Приподняв веник, слегка 3—4 раза похлестывают им по телу. После этого на короткое время прижимают веник к телу. Такие компрессы начинают со спины и последовательно выполняют на пояснице, ягодицах, наружных поверхностях бедер.

Перед выходом из парильни следует около 5 мин походить внизу, вытирая пот. После парной можно мыться с мылом и мочалкой и заканчивать процедуру прохладным душем.

Количество заходов в парильню не более 2—3, длительность пребывания зависит от индивидуальных особенностей, желания и самочувствия. Новичкам рекомендуется заходить в парильню лишь 1 раз на 5—7 мин.

На горячие камни и полки неплохо разбрызгивать ароматические вещества, например, эвкалиптовую настойку, весьма полезную для верхних дыхательных путей. Ароматические вещества добавляют в теплую воду, выливаемую на горячие камни из расчета 1 ч. л. эвкалиптовой настойки, или 10—20 капель ментолового масла, или 1,5 стакана кваса на 2—3 л воды.

Еще раз хочется подчеркнуть, что нельзя злоупотреблять длительным пребыванием в парильне. После бани необходим кратковременный отдых.

Рекомендуется также строго выполнять следующие общегигиенические требования: не посещать баню сразу после обильного приема пищи; незадолго до сна; в состоянии сильного утомления; натошак или в болезненном состоянии; не принимать до и после бани спиртных напитков.

Массаж и самомассаж — испытанные средства борьбы с утомлением и повышения работоспособности, широко используются также для профилактики и лечения травм.

Положительное влияние массажа объясняется тем, что при этом происходит воздействие на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, благодаря им — на центральную нервную систему, а через нее — на функциональное состояние всех органов и систем. В результате улучшается кровообращение и питание кожи, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц: они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада. Увеличивается эластичность и прочность связок, улучшается подвижность в суставах. Ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее и у него быстрее восстанавливаются силы.

Лучше, если массаж делает специалист. Однако отдельные приемы можно выполнять и самостоятельно, т. е. заняться самомассажем. Какие же основные правила необходимо соблюдать при этом?

Прежде всего руки и тело должны быть чистыми: желательно перед массажем принять теплый душ. А для того чтобы кожа была достаточно скользкой и в целях предохранения ее от раздражения, обычно применяют детскую присыпку, тальк, рисовую пудру, борный вазелин.

Тело во время массажа должно занимать удобное положение, мышцы необходимо предельно расслабить. Массажные движения всегда выполняются по току крови и лимфы. Руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным областям; ноги — к подколенной и паховой областям; грудь — от грудины в сторону к подмышкам; спина — от позвоночника в стороны к подмышкам; прямые мышцы живота — сверху вниз, а косые — снизу вверх; шея — от волосяного покрова вниз.

Начинают массаж обычно с больших участков тела.

Лимфатические узлы массировать нельзя.

В спортивном массаже применяют следующие приемы: поглаживание, выжимание, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, разминание, потряхивание, ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание), потряхивание и встряхивание. Выполняются они в той последовательности, как перечислены. Заканчивают массаж, как и начинают, поглаживанием.

Общегигиенический массаж проводится после соревновательного периода для укрепления здоровья и ухода за телом. Продолжается он обычно 30—40 мин. Основное время отводится на такие приемы, как разминание, растирание и выжимание.

Тренировочный массаж выполняется систематически для сохранения высокой спортивной работоспособности спустя 1,5—2 ч после тренировки

в течение 40—60 мин. За 1—2 дня до соревнований массаж не проводится. Применяются все массажные приемы, но большей частью разминание. Продолжительность массирования отдельных участков тела зависит от вида спорта и характера занятий.

Предварительный массаж применяется перед тренировками и соревнованиями для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке. В зависимости от конкретной обстановки и задач используют различные его виды. Так, *разминочный* массаж делается за 3—5 мин до начала физических упражнений. При чрезмерном возбуждении перед стартом, когда человеком овладевает так называемая «предстартовая лихорадка», прибегают к *успокаивающему* массажу для снижения возбуждения. При угнетенном состоянии («стартовая апатия»), наоборот, выполняется тонизирующий массаж. Согревающий массаж проводится перед тренировкой или соревнованиями для быстрого и глубокого согревания мышц.

Восстановительный массаж полезен после тренировок и соревнований. Он способствует быстрейшему восстановлению работоспособности. При значительном утомлении массаж лучше сделать через 1—2 ч после нагрузки в теплом помещении. Основной прием — разминание. Кратковременный восстановительный массаж можно проводить и во время перерывов между забегами, попытками, схватками, заплывами.

Массаж при спортивных повреждениях назначается врачом. Используются поглаживание, растирание, разминания, активно-пассивные движения.

Физкультурники должны знать, что массаж противопоказан при острых лихорадочных заболеваниях, воспалительных процессах, кожных болезнях, новообразованиях. Во всех сомнительных случаях непременно следует посоветоваться с врачом.



РАЗРУШИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом.

Л. Н. Толстой

Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от

всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь в данном случае о привычках, которые, подобно подлым врагам, исподволь подтачивают здоровье. К самым распространенным относится прежде всего употребление алкогольных напитков, курение, наркотики. Это — коварнейшие разрушители здоровья, физических сил человека. Они резко отрицательно сказываются на трудовой и творческой деятельности людей, влекут за собой опаснейшие заболевания.

Вредные привычки — большое социальное зло.

Основоположник научной педагогики в России К. Д. Ушинский в свое время с горечью констатировал: «Сколько превосходных начинаний и даже отличных людей пало под бременем дурных привычек». К сожалению, эти слова ученого актуальны и для наших дней.

Искоренить зелье

Бытуют предрассудки, будто алкогольные напитки обладают положительными свойствами: они, мол, бодрят, веселят, утешают, аппетит нагоняют и даже служат источником «вдохновения». Такого рода рас суждения — весьма распространенное заблуждение. Наоборот, употребление «горячительных» напитков чревато тяжелейшими последствиями.

Чем коварен алкоголь? Он разрушает важнейшие органы и системы человеческого организма, в том числе и центральную нервную. Плохо очищенный спирт, который получают путем брожения из крахмалосодержащих хлебных злаков и овощей либо синтетически, содержит ядовитые примеси. Особенно много их в самогоне.

Установлено и другое. Около 90% алкоголя, принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть — кишечник. Как правило, спустя 1—1,5 ч после приема спиртного максимальная его концентрация отмечается в крови (в плазме и красных кровяных шариках) и других биологических жидкостях. В исследованиях, проведенных при помощи меченых атомов, показано, что в крови алкоголь находится сравнительно недолго. Зато он накапливается и надолго задерживается (от 28 ч до 15 дней даже после однократной выпивки) в важнейших органах — мозгу, печени, сердце и др. Повторные выпивки задерживают алкоголь в этих органах на еще более длительный срок.

Человек, пристрастившийся к спиртным напиткам, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него понижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, резко расстраивается координация движений, учащаются пульс и дыхание. А если к этому добавить, что в состоянии опьянения человек теряет над собой контроль, ведет себя развязно и способен совершить различные антиобщественные поступки, то становится совершенно ясно, что так же, как и другие уродливые явления, алкоголь несовместим с понятиями о здоровом образе жизни и физической культуры.

Алкоголь — коварный враг, наркотик, который противопоказан и физкультурникам, и спортсменам. Даже небольшие его дозы, как показали исследования, снижают работоспособность и уровень показателей наиболее важных психофизических функций, а следовательно, отрицательно сказываются на спортивных результатах.

В зарубежной литературе приводятся убедительные данные специальных наблюдений. Так, конькобежцы и пловцы перед стартом выпивали по литру пива. После этого соревновательная скорость у них снижалась на 20%. Сходные данные были получены при приеме гребцами 100 г водки. Спортивные результаты у них при гребле на байдарках и каноэ ухудшались на 20—30%.

Поучительны и другие эксперименты. Мотоциклистам предложили за определенный промежуток времени нажать возможно большее количество раз на акселератор. Потом они проделали то же самое, приняв немного алкоголя. В итоге количество движений за тот же период заметно уменьшилось.

А вот какие данные получены при наблюдениях над группой футболистов: после выпитой кружки пива скорость сложной двигательной реакции у них снизилась в среднем на 12—16%, точность реакции на движущийся объект — на 17—21%, точность мышечных усилий — на 14—19%.

Прием алкоголя не способствует и снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований. Наоборот, тормозит восстановительные процессы и приводит к снижению уровня физической работоспособности в течение длительного времени.

Злоупотребление спиртными напитками влечет за собой травматизм, несчастные случаи на производстве и в быту, во время тренировок, психические заболевания, отрицательно сказывается на волевых качествах человека, нередко приводит его к аморальным действиям, преступлениям. Знаменитый футболист, лауреат популярного международного конкурса «Золотой мяч» 1957 и 1959 гг. Альфредо ди Стефано с горечью писал о том, что слишком много талантливых мастеров кожаного мяча погубил алкоголь. И напротив, отказ от спиртных напитков многим сохранил футбольное долголетие.

Не только олимпийцы завтрашнего дня, но и те, кто лишь приобщается к физической культуре, должны брать пример с таких прославленных ветеранов, как прыгун с шестом Николай Озолин, стайер Феодосии Ванин, борец Александр Мазур,

конькобежец Константин Кудрявцев. Они никогда не позволяли себе «расслабиться» за винной чаркой. Да и для нынешнего поколения знаменосцев советского спорта трезвость — норма жизни! Иначе и не может быть. Разве смог бы, скажем, Сергей Бубка столько лет одерживать блестящие победы на крупнейших международных соревнованиях, уверенно штурмовать в прыжках с шестом мировые рекорды, если бы отступил от привычного режима колоссальных по объему тренировок?

Употребление алкогольных напитков разрушает здоровье, резко тормозит рост спортивных результатов. Следовательно, на всех стадионах, в плавательных бассейнах, на игровых площадках — везде, где люди собираются для того, чтобы набраться свежих сил, бодрости, укрепить здоровье, повысить свое спортивное мастерство, «зеленому змию» — не место!

Не травите себя табаком

Заблуждается и тот, кто полагает, что курение — безвредно, что оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Нет, курение — вредная и опасная привычка! Как показали научные исследования, наблюдающееся при курении в первое время повышение возбудимости коры головного мозга затем сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака.

Коварен дымок сигареты! Вместе с ним в организм поступает более тридцати вредных веществ — никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислоты, этилен, изопрен, угарный и углекислый газы, различные смолы, радиоактивный полоний и др. Оседая в легких и попадая в кровь, они, понятно, оказывают на организм разрушительное влияние. Особой токсичностью отличается никотин. Этот сильнейший яд вредно действует на все органы и в первую очередь на центральную нервную систему. Под его влиянием происходит сужение кровеносных сосудов, в том числе и тех, которые снабжают кровью жизненно важные органы — мозг,

сердце, почки. К тому же высокая концентрация твердых частиц засоряет бронхи, раздражает слизистые оболочки.

Аргументов против курения очень много. Но, пожалуй, самый веский — высокая вероятность возникновения рака дыхательных путей. Ежегодно рак легких уносит миллион жизней! Это — тяжелейшая, трудно излечимая форма раковой болезни. Исследования Международного агентства по изучению рака при ООН, проведенные в ряде французских провинций, где особенно высока заболеваемость злокачественными опухолями, выявили четкую связь их образования с чрезмерным употреблением спиртного и курением. А разве не поучительно завещание знаменитого американского актера Юла Бриннера, обнародованное телевидением США? Незадолго до своей кончины, наступившей в октябре 1985 г. от рака легких, Бриннер записал на пленку короткое полуминутное выступление — обращение к своим соотечественникам. В нем, в частности, он предостерегал: «Теперь, когда я умер, я предупреждаю вас: не курите. Если бы я не курил, у меня бы не было рака. Я в этом совершенно уверен».

Рак дыхательных путей, согласно научным данным, у курильщиков возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Подсчитано также, что суммарная частота возникновения рака легких прямо пропорциональна количеству потребляемого табака и длительности курения.

Поразмышляйте и над такими цифрами. Почти треть всех болезней у мужчин после 45 лет вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков 40—49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60—64-летних — в 19 раз. У 50-летнего человека, выкуривающего за день пачку сигарет, вдвое больше шансов преждевременно умереть, чем у его некурящего ровесника. Английский союз врачей скрупулезно подсчитал, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5—6 мин. Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, следовательно, сокращает свою жизнь на 5 лет; 10 сигарет — на 5,5; 20—30 —

на 6,2 г.; до 40 сигарет — на 8,3 г. Словом, хотите долго жить — откажитесь от табака, так же как и от алкоголя. Прислушайтесь к мудрому назиданию индийского писателя и политического деятеля М. Ганди: «С тех пор, как я стал взрослым, я никогда не испытывал желания курить и считал всегда привычку курения варварским, грязным и вредным делом». К сожалению, более половины мужчин во многих странах курит.

Среди женщин курящих меньше. Однако в Европе и Северной Америке курильщиц около 30%. И это число, к сожалению, продолжает расти. Тенденция, прямо надо сказать, тревожная. Ведь женский организм более подвержен пагубному воздействию табака. Это заметно даже по внешним признакам: у курильщиц быстро грубеет голос, портится цвет лица, появляются морщины, зубы желтеют, изо рта дурно пахнет. Можно даже сказать, из-за курения она теряет женственность, организм ее быстро увядает.

А если женщина готовится стать матерью? Тогда под угрозой здоровье не только ее, но и будущего ребенка. У курящих женщин часто осложняется беременность, случаются преждевременные роды. Табачный дым отравляет не только организм матери, но и наносит непоправимый вред развивающемуся плоду. Ядовитые вещества попадают в кровь матери, откуда и передаются плоду. А новорожденные? Табачное зелье в их организм проникает с материнским молоком.

Социологи определили, что привычка к курению у молодежи складывается под влиянием трех факторов: проживание в окружении курящих людей; курящие родители; курящие друзья. Подавляющее большинство — 96% курящих мужчин — пристрастились к табаку в 8—9 лет, каждый третий — в 14—17 лет. Более 60% женщин также приобрели привычку к курению в подростковом возрасте.

Долг родителей и старших товарищей, прежде всего врачей и тренеров, преподавателей, своевременно, всеми средствами убедить детей и подростков в ошибочности сделанного шага, личным примером оградить детей от пагубной привычки.

И еще одно положение следует усвоить, о чем предостерегал Н. А. Семашко: «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других». Действительно, лишь четверть табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальное отравляет окружающую среду, наносит ущерб здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Из-за этого у некурящих ухудшается самочувствие, возникает головокружение, снижаются внимание и работоспособность.

Некурящий человек, который вынужден сидеть в накуренном помещении, всего за час как бы «выкуривает» примерно четыре сигареты. Не случайно возник особый термин — «пассивный курильщик». Если прежде специалисты изучали пагубные последствия табака для самого курильщика, то теперь они уделяют большое внимание его окружению. Проблема приобрела особую актуальность после того, как были обнаружены индикаторы интоксикации. Так, дым чужих сигарет, поглощаемый беременной женщиной, влияет на развитие плода. Или такой факт: более высокий процент заболевания раком легких зарегистрирован среди некурящих женщин, чьи мужья много курят.

Отрицательное воздействие никотина еще значительнее для физкультурников и спортсменов. Табачный дым и другие его компоненты подавляют именно те физиологические механизмы, которые обеспечивают работоспособность человека. Речь идет в первую очередь о дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах. Употребление табака отрицательно сказывается на выносливости спортсмена.

Дыхательные, циркуляторные расстройства, нарушение деятельности органов пищеварения, вызываемые употреблением табака, отрицательно влияют на спортивные достижения, снижают работоспособность атлетов. В результате массовых обследований было установлено, что у футболистов, к примеру, длительное время злоупотреблявших табаком, по сравнению с некурящими, более низкий уровень самых важных психофизиологических функций, связанных, в частности,

с быстротой и точностью движений: так, скорость сложной двигательной реакции ниже на 8—14%, точность реакции на движущийся объект — на 16— 21 %, точность мышечных усилий — на 11—15%. Человек с сигаретой получает от тренировок и оздоровительных занятий, разумеется, меньше пользы, чем тот, кто никогда не курил или нашел в себе силы навсегда расстаться с сигаретой.

Отказ от табака — необходимое условие обретения добротного здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Задача всех физкультурных подразделений — сделать все, чтобы подавляющее большинство юношей и девушек вовсе не начинали курить. Поскольку дети увлечены спортом, им надо постоянно напоминать, что стремление к мастерству несовместимо с курением. Их кумиры — знаменитые чемпионы — люди, как правило, некурящие. Так, Петр Болотников, Никита Симонян, Владислав Третьяк и многие другие правофланговые советского спорта никогда не прикасались к табаку. И это, безусловно, помогло им продлить свой век на беговой дорожке, футбольном поле, ледяной площадке.

Стимуляторы! Нет, враги!

Да, только так, только как чрезвычайно опасного врага каждый здравомыслящий человек должен рассматривать наркотики. Пристрастие к ним, даже эпизодическое, оказывает губительное воздействие на организм и может привести к тяжелому заболеванию — наркомании. К наркотикам относятся опиум и его производные, препараты индийской конопли, а также некоторые снотворные. Эти вещества в случае необходимости используются в медицине, так как временно ослабляют боль, успокаивают, улучшают сон, а иногда дают возбуждающий эффект. Однако вопрос о применении их в лечебных целях решает только врач.

При превышении терапевтических доз или изменении способа введения наркотиков в организм они вызывают

особое состояние эйфории. Наряду с подъемом настроения появляется легкая степень помрачения сознания (оглушение), искажение восприятия сложных и простых явлений, ухудшается внимание, расстраивается мышление, нарушается координация движений.

Коварное действие наркотиков состоит в том, что незаметно развивается неодолимая тяга к ним, это характеризуется рядом признаков. Во-первых, привычные дозы уже не дают желаемого эффекта. Во-вторых, возникает непреодолимое влечение к данному препарату и стремление получить его, несмотря ни на что. В-третьих, при лишении наркотика развивается тяжелое состояние, которое характеризуется физической слабостью, тоской, бессонницей.

Привыкание к наркотикам нередко возникает у некоторых людей при лечении этими препаратами. После выздоровления они продолжают испытывать потребность в наркотиках, хотя необходимость их применения по медицинским показаниям уже миновала. Другая опасность — частое и бесконтрольное употребление снотворных средств. Привыкание к этим, далеко не безвредным препаратам не сулит ничего хорошего. В больших дозах они оказывают токсическое действие на организм. Поэтому использовать снотворные средства нужно только по медицинским показаниям и при постоянном контроле врача.

Однако чаще всего роковым шагом на пути к наркомании становится однократный прием наркотика из-за любопытства, из желания испытать его действие либо с целью подражания. Уместно здесь вспомнить слова немецкого мыслителя и драматурга Г. Лессинга: «Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным».

При длительном употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями в различных органах. Постепенно наступает психическое и физическое истощение. Закоренелым наркоманам присущи: повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушенная координация движений, дрожание рук, потливость.

Заметно снижаются у них умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоманы быстро деградируют как личности и доходят порой до тяжких преступлений.

У нас в стране принимаются меры, чтобы исключить возможность употребления наркотиков. Так, разрешенные к практическому применению наркотические средства назначаются только по строгим медицинским показаниям и на короткий срок. Все виды производства и распределения наркотиков сосредоточены в государственных органах. Законодательством предусмотрено строгое наказание за нелегальное изготовление, хранение и продажу любого вида наркотиков. Тем не менее наркомания существует. А потому каждый культурный человек, каждый физкультурник и спортсмен должен четко знать о губительном действии наркотиков и всегда помнить, что неосторожное обращение с ними ведет к исключительно тяжелым последствиям.

Не менее опасны для здоровья спортсмена и стимуляторы, относящиеся к группе так называемых допингов, которые впервые стали применять «профи». Одними из первых потребителей запрещенных препаратов были велосипедисты. Еще в Риме на Олимпиаде-60 допинг привел к гибели датского велогонщика Енсена. Через несколько лет та же участь на велогонке Тур де Франс постигла английского профессионала Симпсона. Не остались в стороне и представители других видов спорта. Так, допинговая смерть прямо на ринге скосила ряд боксеров-профессионалов.

Подобно раковой опухоли допинг стал разъедать спорт, подтачивать организм атлетов. Американские специалисты из колледжа спортивной медицины на основе тщательного анализа проведенных в ряде стран исследований и высказываний «за» и «против» применения анаболических стероидов с целью повышения уровня работоспособности человека пришли к выводу, что злоупотребление этими препаратами может привести к нарушению функций, например сердца, печени, половых органов, к другим пагубным последствиям. Особую опасность представляет применение

анаболических стероидов спортсменками, тем более юными, у которых процесс роста и развития еще не закончился. Побочные действия препаратов проявляются маскулинизацией, нарушением нормального процесса роста, изменением голоса, оволосением по мужскому типу и т. д. При приеме стероидов происходит к тому же нарушение менструального цикла.

Вывод один: с допингом необходимо вести непримиримую борьбу! Такая война объявлена. Имеются списки официально запрещенных препаратов. На крупных международных и национальных соревнованиях стали устраивать проверки для выявления любителей допинга. Наконец, допинг-контроль стал обязателен при фиксировании мировых и олимпийских рекордов. Однако по мере того как медики разрабатывают методики обнаружения в организме атлетов запрещенных веществ, современные «алхимики» стремятся создать препараты, которые невозможно было бы обнаружить при проверке.

Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета не только запрещает определенные препараты и наказывает нарушителей запрета, но и стремится предложить альтернативные способы достижения атлетами наивысшей физической и психологической формы за счет эффективных, научно разработанных методов тренировки. «Здоровье атлета — это ценнейший капитал, и наша задача не эмпирически, а строго на научной основе разработать методику сбережения его на тренировках, во время выступлений и после них, — говорил в Москве на 11 Международном симпозиуме по современным проблемам допинг-контроля, которому предшествовала сессия медицинской комиссии МОК, ее президент принц Александр де Мерод (Бельгия), — чтобы не настал день, когда спорт перестанут называть синонимом здоровья. На выдающихся спортсменов равняются миллионы, и мы не должны забывать об этом».

В последнее время удалось добиться определенных успехов в борьбе с допингом. Во всяком случае заметно снизилось количество положительных результатов при исследовании биопроб на допинг. Этот факт свидетельствует об определенном

прогрессе на пути к чистоте спорта. Направлены усилия и на то, чтобы активизировать научно-практическую работу по осуществлению постоянного допинг-контроля в подготовительный и соревновательный периоды, больше проводить профилактических мероприятий среди врачей, тренеров и спортсменов. Главная цель — упредить зло, наглядно показать, какой вред для здоровья атлетов представляют разного рода сомнительные стимуляторы. В спорте должны торжествовать благородные олимпийские идеалы, а сам спорт не должен служить разменной монетой для дельцов, которым, в сущности, совершенно чужды его интересы.

Алкоголь, курение, наркотики, допинг — разрушители здоровья, в том числе и спортсменов. Отказ от них — необходимое условие достижения высоких результатов в труде, учебе, спорте. Когда у И. П. Павлова спросили, как он дожил до глубокой старости, практически не ведая болезней, мудрый ученый-физиолог убежденно сказал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем — и проживете столько, сколько жил Тициан». Напомним, что итальянский художник, о котором он упомянул, дожил до 104 лет.

Задумайтесь и вы над этим советом...



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

*Без врачебного контроля нет
советской физкультуры.*

Н. А. Семашко

Занятия физическими упражнениями, тренировки и соревнования должны главным образом содействовать

укреплению здоровья. Помогает в этом **врачебный контроль**. Он обеспечивает необходимую эффективность всех физкультурно-оздоровительных мероприятий, правильное проведение занятий физическими упражнениями и спортом.

Систематический врачебный контроль, осуществляемый работниками лечебно-профилактических учреждений общей сети здравоохранения, специалистами врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов, врачами общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ, обязателен для всех физкультурников и спортсменов. Он не только способствует укреплению здоровья занимающихся, но и помогает им выбрать наиболее полезные средства физического воспитания.

Помимо врачебного контроля, важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет **самоконтроль** — регулярные наблюдения, которые проводят за состоянием своего здоровья сами физкультурники и спортсмены. Самоконтроль — за пульсом, дыханием, весом, сном, аппетитом, а также субъективными показателями (настроение, утомляемость, желание тренироваться и т. д.) — позволяет своевременно обнаруживать малейшие признаки перетренированности. Однако не забывайте, что данные самоконтроля только дополняют врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения, а не заменяют их. Не следует поэтому торопиться с выводами — самостоятельно менять привычный режим жизни и оздоровительных занятий. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля лучше обратиться за советом к врачу.

Каковы же правила самоконтроля?

Проводить наблюдения за пульсом, дыханием, сном, аппетитом следует ежедневно (за весом — еженедельно), желательно в одни и те же часы, лучше утром, а также до и после тренировок. Полезно завести дневник самоконтроля, куда вносятся данные физического развития и показатели состояния здоровья.

Пульс — отражает работу сердечно-сосудистой системы. Наблюдать за ним лучше всего по утрам, лежа в постели. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными — один из симптомов нарушения здоровья. Оценивая пульс, отмечают число ударов в минуту и их ритм.

Частота дыхания — характеризует работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Указывает, помимо частоты, ритм дыхания, наличие одышки, кашля и др.

Физическая нагрузка — фиксируется продолжительностью занятий. Отмечается объем выполненных упражнений (дистанция ходьбы, бега, плавания и т. п.). Указывается время преодоления дистанции.

Вес тела — в начале оздоровительных занятий и тренировок он несколько уменьшается. В дальнейшем за счет прироста мышечной массы возрастает. У юных спортсменов в результате естественного развития организма вес тела постоянно увеличивается.

При систематических тренировках масса тела колеблется в небольших пределах. После занятий она может уменьшаться на 1—2 кг, но затем, после приема пищи, быстро восстанавливается. Вес тела обычно определяется до и после тренировки, а также утром натощак.

Сон — различные его нарушения указывают на отклонения в состоянии режима и переутомление, может возникнуть бессонница. В этом случае необходимо изменить режим тренировок, снизить нагрузки. При стойких и длительных расстройствах обратитесь к врачу. В дневнике самоконтроля отмечайте длительность и глубину сна, бессонницу, как быстро или долго засыпаете.

Аппетит — показатель нормальной работы органов пищеварения и всего организма. Его нарушение указывает на переутомление или какое-либо заболевание.

Примерная схема дневника самоконтроля при занятиях оздоровительным бегом может быть такой (табл. 7).

Оценка состояния здоровья по данным самоконтроля должна проводиться с учетом всех показателей, так как они дополняют друг друга.

Таблица 7

Показатели	Даты занятий			
	1	2	3	и т. д.
Пульс в покое, ЧСС за 1 мин				
Пульс до занятий, ЧСС за 1 мин				
Дистанция бега, км				
Время бега, мин				
Пульс сразу после окончания бега, ЧСС за 1 мин				
Пульс через 10—15 мин после окончания бега, ЧСС за 1 мин				
Частота дыхания за 1 мин				
Самочувствие и работоспособность в течение дня, в баллах				
Сон, в баллах				
Аппетит, в баллах				
Вес, кг				

Самоконтроль, как и другие слагаемые гигиены физкультурника, позволяет повысить оздоровительный эффект тренировочных занятий, обеспечивает повышение работоспособности, предупреждает возникновение спортивных травм.

Царик А. В.

Ц 18 О культуре физической и духовной. — М.: Знание, 1989. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 1).

В книжке раскрываются некоторые аспекты взаимодействия физической культуры с духовной, делается анализ ряда противоречий в развитии физической культуры, обосновывается мысль о значительных возможностях современного человека самостоятельно укреплять свое здоровье, сохранять высокую работоспособность и долго жить.

Адресуется работникам физической культуры, пропагандистам здорового образа жизни, а также широкому кругу читателей.

4201000000

ББК 75.1

Лаптев А. П.

Л 24 Гигиена физкультурника. — М.: Знание, 1989. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 1).

Рассказывается о режиме дня, рациональном питании, спортивной одежде и обуви, личной и общественной гигиене, правилах самоконтроля, профилактике травм при занятиях физическими упражнениями. Даются и другие полезные советы по укреплению здоровья физкультурников и спортсменов.

Рассчитана на массового читателя.

4202000000

ББК 75.0

Анатолий Владимирович Царик
О КУЛЬТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ

Александр Петрович Лаптев
ГИГИЕНА ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Редактор В. Р. Николаев. Художественный редактор П. Л. Храмцов.
Технические редакторы О. А. Найденова, И. Е. Белкина.
Корректор В. И. Гуляева.

Сдано в набор 05.10.88. Подписано к печати 16.12.88. А13926. Формат бумаги 70x100^{1/32} Бумага офсетная № 2. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отт. 15,92. Уч.-изд. л. 9,74. Тираж 257 997 экз. Заказ 2590. Цена 40 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказ, 892501. Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

[URL=<http://fastpic.ru/view/85/2016/1026/2aa358b6bb4ce8bcb4eaaa811e2fac99.png.html>][IMG]<http://i85.fastpic.ru/thumb/2016/1026/99/2aa358b6bb4ce8bcb4eaaa811e2fac99.jpeg>[/IMG]/[URL]

[URL=<http://fastpic.ru/view/85/2016/1026/1b529f1663741d151ebf81affa520088.png.html>][IMG]<http://i85.fastpic.ru/thumb/2016/1026/88/1b529f1663741d151ebf81affa520088.jpeg>[/IMG]/[URL]

[URL=<http://fastpic.ru/view/85/2016/1026/7660a5ed2ab78c3852c89507543f9b0a.png.html>][IMG]<http://i85.fastpic.ru/thumb/2016/1026/0a/7660a5ed2ab78c3852c89507543f9b0a.jpeg>[/IMG]/[URL]

<http://i85.fastpic.ru/big/2016/1026/f1/89c95d1c5ae96235431d1e6f96717df1.jpg>