

ОТ БОЛЕЗНЕЙ В ПРОРУБЬ

За четверть века моржевания ни одного больничного



ФОТО Ю. АЛЕКСЕЕВ

В ЖУРНАЛИСТСКИХ КРУГАХ имя главного редактора «Строительной газеты» Петра Дегтярева хорошо известно: пятьдесят лет он отдал своей любимой газете и, несмотря на свои восемьдесят лет, является ее главным редактором.

Петр Андреевич на зависть молодым коллегам энергичен, подтянут, его редакторской хватке можно только позавидовать. Он убежден, что уверенно шагать по ступеням жизни ему помогают спортивная закалка и многолетнее увлечение зимним плаванием.

— Случилось это 24 года назад, — вспоминает Петр Дегтярев. — Тот год был для меня трагическим: весной умер отец, осенью — мама. Состояние было подавленным, нервная система расшатана. И стал я подумывать, как ее укрепить. Слышал, читал, что верное средство — закалявшие организм. Я тогда жил рядом с парком, где бегал по утрам. Там же был и пруд, в котором крутлый год купа-

Моржей в Магнитке пруд пруди

лись моржи. Решил к ним присоединиться. Начал плавать с расчетом дотянуть до поздней осени. Сентябрь прошел, октябрь. Седьмого ноября вновь подхожу к пруду. Накануне выпал снежок, у воды уже сугробы. Разделся, а войти в воду все не решился. И тут подошел молодой парень и говорит: «Ну чего медлишь? Нурыяй!» И я решился. Так состоялось мое первое зимнее боевое крещение. А чуть позже я уже был официально посвящен в моржи при московском клубе любителей зимнего плавания, руководил которым в то время Герой Советского Союза 72-летний Никита Каратуца.

— Сколько времени проводите в проруби или холодной воде?

— Обычно 2–3 минуты, иногда больше. В сильный мороз и минуты достаточно. Чтобы проплыть любимую дистанцию моржей — 25 метров, надо затратить 4–5 минут. А первые погружения исчислялись секундами. К купанию в проруби привыкать надо постепенно, каждый раз чуть-чуть увеличивая пребывание в воде — надо знать

меру. Ни в коем случае не проявляйте ненужного героизма и не переохлаждайтесь. И в заплах моржей я не сразу стал принимать участие. Но, если честно, то меня всегда интересовали не столько рекорды и спортивные призы, сколько здоровье. С молодых лет активно занимался физкультурой и спортом, никогда не курил и сдержанно отношусь к алкоголю.

— И каков режим дня у главного редактора «Строительной газеты» в восемьдесят лет?

— Встаю в шесть утра — и на спортплощадку. Немного бегая, делаю гимнастические упражнения, поднимаю гантели. Часто и с большим удовольствием занимаюсь на тренажерах в атлетических залах. Затем — водные процедуры, благо пруд рядом. И все это каждый день в любую погоду. А в выходные занятия физкультурой уделяю времени больше, стараюсь по вечерам подольше поплавать в бассейне. К девяти-десяти часам я на работе. Уезжаю из редакции часов в семь.

— Каких правил, как опытейший морж, придерживаетесь, прежде чем окунуться в ледяную купель?

— До того как погрузиться в холодную прорубь, стараюсь хорошенько разогреться — до пота. Это важное условие. Почему? Известно, что при согревании кровеносные сосуды расширяются, а в холодной воде сужаются. Так что без хорошей разминки лучше в воду не лезть. Это важно и для сосудов головного мозга, а потому на разминку выхожу непременно в лыжной шапочке. А вот плаваю без головного убора. Уже дома после купания непременно принимаю теплый душ. Должен заметить, что в семидесяти случаях из ста иди из теплого дома к проруби мне вовсе не хочется. Приходится себя заставлять. Зато потом, после купания, говорю себе: «Ну какой же ты дурак — не хотел плавать!» Потому что состояние — просто чудесное!

— А есть система в питании?

— Никакой особой нет, ем все, что жена предложит. Правда, в выходные у меня разгрузочные дни. Утром выпиваю стакан сока и до обеда не ем. За те 24 года, что сделался моржом, ни разу не брал бюллетень, хотя до этого случалось не раз. 18 лет уже не был в отпуске, но ничего, держу нагрузку. Спортивная закалка, дух преодоления не раз выручали меня и в самые трудные времена, когда на кону стояла судьба нашей газеты.

— Тема вашей докторской диссертации: экология и строительство. Вас волнуют проблемы экологии?

— Как строителя — да. Кто больше других вторгается во владения природы? Конечно, строители. На Западе уже давно стали появляться так называемые умные дома, которые начинены автоматической техникой. Она регулирует температуру, влажность воздуха, озонирование и многое другое. У нас же по-прежнему законопачены окна, воздух не циркулирует. На том же Западе широко используют нанотехнологии, которые позволяют создавать экологически чистые строительные материалы. И слава богу, что в этом мы, россияне, сдвинулись с мертвой точки. Человеку нужна здоровая среда обитания. Это, можно сказать, фундамент здорового образа жизни.

... Думается, беседа с Петром Дегтяревым о том, как стать сильным и здоровым в любом возрасте, пойдет на пользу. Многие магнитогорцы уже давно поверили в целебные и оздоровительные качества ледяной купели. Об этом говорят факты: если еще лет пять-шесть назад число любителей зимнего плавания можно было пересчитать по пальцам, то ныне уже можно сбиться со счета. В Крещение в прорубь, которая была приготовлена на заводском пруду спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск», окунались сотни человек. Очередь в прорубь выстраивалась и на спасательной станции, и на базе ДЮСШ-2 по водным видам спорта. Не пустуют проруби и в будние дни. Среди тех, кто поверил в целебность ледяной воды, и бывший глава Правобережного района Николай Шуляк. Он сегодня ежедневно обливается холодной водой и стал «своим» человеком в проруби. Единственное, о чем жалеет Николай Михайлович, что путь к оздоровлению не начал гораздо раньше. Об оздоровительных «подвигах» Николая Шуляка мы еще расскажем.

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

Мифы бодибилдинга

МЕТОДИКА

ЕЩЕ В ШЕСТИДЕСЯТЫЕ годы бодибилдинг, как и карате, были запрещены и не входили в оздоровительную часть физкультурной программы бывшего СССР.

Но бодибилдинг существовал, правда, под другим названием — прикрытие — атлетическая гимнастика. А сами спортивные залы-качалки ютились в различных подвальных помещениях. И только в девяностые годы, после распада Союза, поняли, что бодибилдинг просто незаменим для укрепления здоровья, ловкости, силы и красоты тела. Стали официально открывать тренажерные залы с современным спортивным оборудованием.

Бодибилдинг в настоящее время — распространенный вид спорта. И хотя в наше время имеется много методической литературы по бодибилдингу, по-прежнему, как в давние годы, существует множество самых различных мифов о нем, и это сдерживает наплыв в тренажерные залы. А ведь бодибилдингом могут заниматься люди любого возраста и физической подготовки. До сих пор в памяти такой пример. Несколько лет назад в тренажерный зал «Самсон» спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск» пришел 88-летний старикан и принес с собой медицинскую справку-разрешение. Тренеры опешили: «Зачем, дедушка, тебе это надо?» «Очень надо», — ответил он. — Через два года буду отмечать девяностолетие и хочу на юбилей выглядеть достойно!» Тренеры, конечно, давали шалашную нагрузку, но до своего юбилея этот упрямый дед ходил на занятия исправно и добился прогресса.

Но вернемся к мифам. Их «разоблачение» предоставим мастеру спорта, неоднократно призеру по женскому бодибилдингу чемпионатов области и Урала, финалистке чемпионата России, руководителю тренажерного клуба «Самсон» спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск» Ларисе Денисовой.



Миф первый: тренировки с отягощениями делают человека закрепошенным.

Если вы будете четко соблюдать методику, то не только потеряете, но и разовьете гибкость! Для этого надо работать строго технично, с полной амплитудой движений с небольшими весами, чтобы связки и мышцы получали максимальную растяжку. А вот при работе с большими весами амплитуда движения заметно сократится. Это, действительно, приведет к некоторой потере гибкости. Но и здесь есть выход. Надо между подходами и в конце тренировки делать упражнения без веса на растяжку.

Кстати, в нашем тренажерном зале широко практикуют программу для развития гибкости всех групп мышц. Занятия стретчингом (растяжка) проводят как индивидуально, так и малогрупповым методом.

Миф второй: занятия бодибилдингом делают женщин похожими на мужчин.

Это полный бред. Фактически же мышцы, наращиваемые представительницами слабого пола, только подчеркивают их привлекательность. У женщин небольшое количество строящего мышцы мужского гормона тестостерона и избыток феминизирующих — буквально «обеспечивающих наличие вторичных женских половых признаков» — гормонов, таких как эстроген. Данное соотношение препятствует формированию мускулатуры по мужскому типу в результате тренировок с отягощением. Другое дело, если женщина сама принимает гормоны с целью увеличения объема мускулатуры, тогда у нее появляются вторичные мужские половые признаки. Если барышни не принимают никаких стероидов, то благодаря занятиям бодибилдингом они делают свое тело намного красивее.

Миф третий: тренировки с отягощениями делают человека медлительным.

Неверно. Практически все профессиональные спортсмены, независимо от вида спорта, активно применяют тренировки с отягощениями по программе бодибилдинга и значительно улучшают свою результативность. Если бы это делало их медлительными, они никогда не прибегали бы к таким тренировкам. Кроме того, научно доказано, что сильная мышца может сокращаться намного быстрее, чем слабая. Например, победитель турниров по бодибилдингу «Мистер Америка» и «Мистер Мир» Робби Робинсон пробежал 90 метров за 9,5 секунды!

Припарка и заварка

НА ЗАМЕТКУ

О зеленом чае. 5–6 чашек зеленого чая в день без сахара помогут похудеть. Настоем зеленого чая можно делать примочки для ног при варикозе. Зеленым чаем (и черным) промывают глаза при воспалениях и нагноениях. Припарки из свежей заварки зеленого чая, наложенные на воспаленное место (синяк, ушиб, опухоль), снимают отек и болезненность.

Целебный «подмор».

Горсть пчел, погибших по разным причинам, запросто можно собрать прямо возле улья. Мертвые пчелы — ценное сырье. Пасечники знают об этом. Пчел заваривают кипятком практически в произвольной пропорции. Например, две горсти на литр воды. Пьют, процедив настой через ситечко. В этом настое есть минералы и витамины. Напиток помогает выздоравливать при самых различных заболеваниях, поскольку поднимает иммунитет, жизненные силы человека.

СТРАНА СОВЕТОВ

Зарядка делового человека

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА не столько бодрит, сколько удоражит нервы — считают некоторые деловые люди: руководители, хозяйственники, бизнесмены.

Накануне был нервный и напряженный день, ночью что-то додумывалось. Только успокоился, заснул — уже булльиный звонит. А тут еще и зарядка...

Проснувшись, не торопитесь вставать. Полежите, подумайте, например, так: «Сегодня решаются трудные вопросы. Я готов их решить. Я толковый специалист. Я добрый и сильный. Дело мне по плечу... Я еще крепок, но надо выкроить время и для зарядки...»

Теперь можно встать и все же сделать несколько упражнений, чтобы все передуманное не осталось сном. Но не следует превращать зарядку в напряженную утреннюю тренировку, после которой в течение всего дня может присутствовать ощущение усталости и нервозности.

Женщинам я бы тоже не рекомендовал после пробуждения сразу бросаться в бытовую круговерть, а мысленно себя приласкать, полюбоваться собой: мол, симпатична и хороша, дружелюбна и нужна близким, хорошая работница... А еще — что «сегодня же выкрою несколько минут для фигуры и физкультуры!»

Закаливание на дому

МОРЖЕВАНИЕ — не только экстравагантное, но и очень сильное средство закаливания. К нему надо не только серьезно готовиться, но и приспособиться к новому образу жизни.

Впрочем, не каждому такой вид закаливания, как, например, купание в проруби или обливание холодной водой, подходит. И все-таки закаливание — это необходимый компонент здорового образа жизни, поэтому можно попробовать вот такой простой и надежный способ. Утром примите теплый душ или ванну, затем вытрите кожу, продолжите утренний туалет. «Перепад температур» при таком постепенном остывании после водной процедуры может оказаться даже большим, чем при нырянии в прорубь.

Время для физкультуры

ВЫ ВЫШЛИ на улицу. Торопитесь на работу. Но почему бы не вспомнить об осанке, дыхании, правильной походке.

Кстати, зачем стоять на остановке, а потом ехать в переполненном автобусе, маршрутке и трамвае, если намного приятнее и полезнее пройти хотя бы часть пути пешком?

В свободное время старайтесь больше гулять на свежем воздухе и не бойтесь капризов погоды. Надо только одежду и обувь подбирать соответствующие.

Мужчины, приосаньтесь! Те, кто служил в армии, вспомните строевую выправку. Горделивую и мужественную осанку сохраняйте во время всей прогулки.

А вы, женщины, забудьте про лишние килограммы и все заботы, представьте себя, например, балериной... И легким шагом, чуть касаясь земли, продолжайте прогулку.

Ходьбу можно разнообразить: чередовать быструю и медленную, идти то на носках, то слегка приседая, делая широкие размашистые шаги. Не забывайте о руках — при ходьбе ими можно размахивать, сгибать и разгибать, отводить вверх и в стороны. Такие физкультурные прогулки, как вы вскоре убедитесь, бодрят и тело, и дух.

Легкое сердце живет долго.

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Эффективный футбол



ФОТО АНДРЕЯ СЕРГЕЯКОВА

ИССЛЕДОВАНИЕ

УЧЕННЫЕ ДЕПАРТАМЕНТА спортивной медицины университета Копенгагена по заданию Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА) провели научное исследование, цель которого — установить, насколько полезна игра в футбол.

В течение трех месяцев ученые наблюдали за командой игроков-любителей в возрасте от 20 до 40 лет. В контрольную группу вошли и любители бега. Всем участникам замеряли уровень физической подготовки, массу мышц и жировой ткани, артериальное давление, содержание инсулина в крови и т. д.

Как выяснилось, игра в футбол в течение часа 2–3 раза в неделю более эффективна, чем занятия бегом.

Руководитель исследования доктор Петер Кроструп считает, что различие в показателях здоровья связано с тем, что при игре в футбол чередуются различные виды физической активности — ходьба, бег, прыжки. Значит, задействованы практически все группы мышц, тогда как у бегунов — лишь отдельные мышцы.

Другое, не менее важное отличие заключается в отношении самих участников к процессу. Бег воспринимается как утомительная работа, а футбол — как развлечение.

... И, похоже, ученые правы. Взять спортивные увлечения наших металлургов: среди них немало поклонников горных и беговых лыж, гребни, меньше — бега. Но пальма первенства однозначно принадлежит действительно футболу. Это мини-футбол, который и зимой, и летом необычайно популярен.

БЕСЕДА С ГИППОКРАТОМ

Рекомендации из далекого прошлого не потеряли актуальности

СКОЛЬКО СУЩЕСТВУЕТ человек на земле, столько стремится быть здоровым, жить долго с пользой для себя и других.

Поэтому многие мысли великих ученых древности, знаменитых врачей о том, как надо поддерживать свой организм в порядке, и ныне звучат очень даже современно. Наш корреспондент «взял интервью» у величайшего врача Эллады, отца современной медицины Гиппократа. Его рекомендации по питанию, закаливанию, упражнениям, данные им еще в четвертом веке до нашей эры, и сегодня не потеряли значимости.

— Два с лишним тысячелетия прошло с тех пор, как вы врачевали в Элладе. Сегодня условия жизни очень изменились. Двадцатый и двадцать первый века — время машин и автома-

ти, и мышцы людей все меньше включаются в хорошую физическую работу. Поэтому уже у молодых людей развиваются различные болезни, от которых в ваше время страдали только пожилые. Моим современникам вечно не хватает времени ни на физические упражнения и спорт, ни чтобы нормально поесть. Посоветуй, Гиппократ, как людям, ведущим такой образ жизни, сохранить и приобрести здоровье?

— Всякий здравомыслящий человек, сознавая, что здоровье дороже всего, должен научиться помогать себе в болезнях... Вот что я советую людям, которым поневоле приходится проводить жизнь беспорядочно и у которых нет возможности, пренебрегая остальным, позаботиться о своем здоровье, которые пользуются пищей и питьем без всякого разбора. Им нужно делать много возможных упражнений: бег, который полагается постоянно увеличивать,

быстрые прогулки после упражнений и медленные — после обеда, продолжительные утренние. Начинать следует с медленного шага, ускорять ход и заканчивая тихим шагом. Нужно не забывать и о том, что сон и бдение сверх меры составляют болезнь.

— В наше время многие жалуются на плохой сон.

— Если спать они не в состоянии, то пусть сделают большую медленную прогулку без остановок и ничего не едят вечером или же немного и без вредных блюд. Кроме того, пусть меньше пьют вина.

— Где вы посоветуете заниматься бегом? Кроме того, в силу особенностей здоровья и комплекции многим бег не рекомендуют. Что делать?

— Прогулки, может быть, самые естественные из остальных упражнений. Прогулки после гимнастических упражнений делают тело чистым и

вызывают похудение. Утренние прогулки — тоже, потому что движущееся тело согревается, а влага испаряется. Если толстые хотят похудеть, то должны натошак делать все физические упражнения. Таким людям подобает пользоваться диетой, не предаваясь излществу ни в пище, ни в питье. Привыкнув к прогулкам, они должны упражняться в быстром беге.

— Некоторые считают, что вредны только крепкие напитки, а, мол, вино и пиво можно употреблять без боязни нанести ущерб здоровью.

— Сладкое вино меньше, чем крепкое, отягощает голову и меньше ее поражает. Но зато оно увеличивает печень и селезенку. Поэтому оно тоже не полезно.

— Как вы относитесь к закаливанию холодом? Есть люди, которые считают, что низкие температуры вредны организму.

— Не надо бояться подвергать себя холоду, избегая при этом чрезмерности. Нехорошо для тела забыть: ведь и деревья, подвергшиеся в свое время холоду, не могут ни принести плодов, ни быть крепкими. Кто часто держит тело в тепле, у того открываются простуды, расслабление мышц, слабость нервов, тупость ума, обмороки...

— Как важна для здоровья парная баня?

— Теплые ванны, принятые натошак, дают похудение и освежают. Паровая ванна в большинстве болезней полезна.

— У нас в России народ любит поговорку: «В здоровом теле — здоровый дух». Насколько эта поговорка верна?

— Если тело пребывает в здоровом и не испытывает каких-либо возмущений, сложение души бывает разумно. От покоя и лениости возрастает трусость, а от упражнений и трудов — храбрость.