



СЕРПЕЛ

100

А. М. КОДУНОВ

СЕРПЕЛ АСОЛОН  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
АКАДЕМИЯ

Анатолий Коршунов

Секреты долгой молодости профессора Никитина

Рассказ о профессоре Константине Филипповиче Никитине, о встречах с ним интересен и поучителен. Это своего рода руководство к тому, как с помощью регулярных занятий физической культурой, рационального питания и закаливания продлить жизнь и до глубокой старости сохранить молодой задор и физическую активность.

Брошюра интересна по двум причинам. Во-первых, наряду с прочими полезными сведениями, в ней приводится гимнастический комплекс упражнений для профилактики остеохондроза (и для решения проблем с позвоночником вообще), что сегодня для многих актуально. Во-вторых, К.Ф. Никитин — это не выдуманный персонаж, а реальный человек, проживший 97 лет, и тем самым доказавший эффективность своей системы на собственном примере.

Константин Филиппович Никитин (1901, Самара — 1998, Сочи) — врач-невропатолог, доктор медицинских наук, один из пионеров советского бокса, создатель системы оздоровления организма. На первом чемпионате СССР по боксу в 1926 занял второе место, проиграв финальный бой Я. Брауну. Окончил ГЦОЛИФК и медицинский институт. Доктор медицинских наук, профессор института курортологии в Сочи.

Предисловие

В 1982 году я летел в Сочи к профессору Константину Филипповичу Никитину не без некоторой тревоги. Дело в том, что в одном из первых выпусков «Клуба любителей бега» «Советского спорта» (аж в 1971 году) — я в ту пору вел эти выпуски — было опубликовано интервью с профессором. Взял его мой коллега Юрий Уваров, кстати, сам отменный бегун. Уварову тогда не было еще сорока лет, а профессору уже исполнилось семьдесят. Так вот, в один из дней мой коллега решил совершить совместную пробежку с профессором и, должен заметить, испытал немало неприятных минут. Профессор не только не уступил ему на дистанции, но и заставил изрядно попотеть. Мой коллега был достаточно честолюбивым человеком и не любил проигрывать. Ему пришлось собрать в кулак всю волю и все силы, чтобы не отстать от Никитина.

Впрочем, повторяю, то было в 1971 году... Правда, лет пять спустя профессор стал едва ли не главным героем книги журналиста Стива Шенкмана «Мы — мужчины». Но с тех пор прошло еще шесть лет. «Сейчас профессору за восемьдесят, — думал я. — Интересно, как обошлось с ним время? Насколько он изменился? Бегаёт ли, как прежде? Занимается ли с гириями? Да нет, какие там могут быть гири... А вдруг болен, прикован к постели? Мало ли что: все-таки речь идет об отрезке жизни, когда каждый прожитый год приходится приравнивать к двум, а то и к трем... Отрезок этот, увы, называется старостью».

Телефонный звонок убеждает меня в том, что профессор здоров. Готов встретиться. Ждет завтра... Да, одно обстоятельство: прежде мы не были знакомы с профессором, но я много читал о нем, хорошо представлял по фотографиям... И вот в назначенный час я на тихой, петляющей высоко над оживленными курортными магистралями, улочке Есауленко.

Дом № 6, квартира 2... Легкие шаги за дверь. И передо мной среднего роста, сухощавый, подтянутый, нет, нет, ни в коей мере не старый мужчина. Я вглядываюсь в черты лица, пытаюсь уловить сходство с представляемым по фотографии портретом. Никитин или нет? Может быть, сын? Брат? Но где же тогда профессор? «Наверное, отдыхает в плетеном кресле-качалке, дремлет, разморенный теплом, или читает», — предполагаю я, пытаюсь заглянуть в глубину квартиры: вдруг профессор замешкался и сейчас выйдет...

Человек протягивает мне жилистую руку.

— Профессор Никитин...

Снова и снова возвращаясь теперь к нашему очному знакомству с профессором, я вспоминаю именно протянутую мне едва тронутую загаром крепкую руку и чуть насмешливое выражение глаз моего визави, где-то по-мальчишески забавляющегося произведенным впечатлением.

...И вот мы сидим с профессором в просторной гостиной и неторопливо беседуем о прожитом десятилетии.

— Вы не ощущаете бремени лет? — участливо спрашиваю я, неожиданно для себя впадая вдруг в роль врача, присевшего у постели пациента в твердой уверенности, что облеишь страдания последнего уже невозможно.

— Абсолютно, — весело говорит профессор.

— Но, может быть, наблюдаете снижение каких-то физических показателей?

Я все еще остаюсь в роли врача.

— Если брать последнее десятилетие, то, пожалуй, не наблюдаю.

— Однако вы, наверное, и не прибавляете?

Мне кажется, что профессор несколько переоценивает свои физические возможности. Все-таки ему 81 год!

— Это как подойти к вопросу...

Профессор воспринимает диалог явно иронически.

— Что значит, как подойти?

— Ну, например, мои суставы сегодня в лучшем состоянии, более подвижны, нежели в 70 лет... Да-да, и не удивляйтесь, пожалуйста, — просто я уделяю им в последние годы гораздо больше внимания, нежели прежде.

СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ, раскрывая который, профессор демонстрирует специальный гимнастический комплекс

— Обращали ли вы когда-нибудь внимание на действительно старых людей? Я имею в виду не возраст, а именно физическое состояние. Что прежде всего бросается в глаза? — спрашивает меня профессор и сам же отвечает. — Нет, нет, не лица, изрезанные морщинами... Походка — вот что. Она выдает старость. Ограниченные движения, лишённые мягкости и законченности, словно фразы, оборванные на полуслове. И, конечно, фигуры —

скрюченные, согбенные, искореженные временем. Отчего это? С годами изнашиваются позвоночные диски, деформируются, обрастают отложениями солей. В результате — ущемление нервных окончаний, что в свою очередь ведет к многочисленным недугам. То же самое происходит со всеми суставами. И пока есть только один способ остановить этот обязательно сопутствующий старости процесс — физкультура. А точнее — специально направленная на глубокую проработку суставов гимнастика.

— Разумеется, — продолжает профессор, — лучше всего шагать с этой гимнастикой по жизни с рождения. Но так почти не бывает. Дети не знают, что такое старость. Трудно заставить думать о ней и молодых людей. Человек чаще всего начинает вспоминать о грядущей старости или о необходимости, скажем так, профилактики старости, когда прозвенит какой-нибудь неприятный «звоночек». Что ж, тут и нужно начинать занятия...

— Вы говорите о зарядке? — пытаюсь уточнить я.

— И да и нет. Дело в том, что зарядка, которую транслируют ежедневно по радио и телевидению, во-первых, слишком незначительна по нагрузке, а во-вторых, отнюдь не отвечает тем целям, которые преследую я. Это, скорее, гимнастика для пробуждения — не более. Моя гимнастика может длиться от 30 минут и до часа, в зависимости от самочувствия... И не пытайтесь упрекать меня в расточительстве времени. Час-два в день для физических упражнений может и должен находить каждый, даже самый занятой человек. Мы все равно к этому придем.

У меня появляется мысль, и я делюсь ею с профессором:

— А что если мы продемонстрируем вашу гимнастику читателям целиком?

— Предупреждаю — это довольно долго.

— Долго так долго, но все же попробуем.

Никитин выходит из гостиной, через несколько минут возвращается одетый в простенький спортивный костюм и с одеялом под мышкой. Мы направляемся в комнату, расположенную рядом и почти пустую. Профессор расстилает одеяло на полу и начинает своеобразный показательный урок:

— Прежде всего, когда заниматься? Я лично предпочитаю утро. Практически я начинаю с пробуждающей зарядки, которая постепенно переходит в серьезную тренировку. В принципе же можно использовать любое свободное время. Допустимо даже делить комплекс в течение дня на несколько частей. Равно как необязательно проделывать и каждый день. Скажем, если у меня плохое самочувствие или просто нет желания, я ограничиваюсь только зарядкой. Правда, это бывает редко.

Как видите, я лежу. Первые упражнения вообще лучше проделывать лежа на коврике или даже в постели. Это и полезнее, и легче психологически. Еще одно общее правило, особенно важное для немолодых людей: амплитуда движений нарастает постепенно и достигает максимума примерно к четвертому-пятому повторениям.

Итак, начнем. Я лежу, руки за головой. Сгибаю левую ногу в колене, пытаюсь достать коленом груди. Теперь правую. Правую и левую — вместе. С каждым разом все энергичнее. Наконец, обхватив колени руками, притягиваю их к груди максимально. И это, и другие упражнения я повторяю от 8-10 до 15–20 раз (рис. 1).

Пойдем далее. По-прежнему лежа, я попеременно поднимаю вверх то левую, то правую ногу. По 10 раз каждой ногой (рис. 2).

Теперь, опять-таки лежа, сгибая ноги в коленях и отрывая пятки от пола, — волнообразные движения: к себе, от себя (рис. 3). Вы заметили — все упражнения, в основном, для мышц брюшного пресса. Начало, казалось бы, странное. Дело в том, что ночью во время сна кровь приливает к внутренним органам, особенно к печени. Нужно разогнать ее к мышцам. Эти и последующие упражнения дают лучший эффект.

Но я продолжаю. Четвертое упражнение: все еще лежа — подъем прямых ног. Поочередно левую, правую, вместе. Но теперь амплитуда значительно шире. Поднимая ноги, я отрываю от пола таз, стараюсь достать пальцами ног пол за головой. Достать левой, правой, двумя ногами вместе. Где-то на четвертом-пятом повторении я достаю... Это уже не только для брюшного пресса, но и для гибкости, эластичности позвоночника (рис. 4).

Еще упражнение того же типа. Но теперь, стараясь не отрывать пяток от пола, я поднимаю туловище. Все выше, наклоняюсь все глубже и, наконец, до касания пальцами рук носков ног. Опять-таки, помимо работы брюшных мышц и мышц спины, здесь прекрасно растягивается, разминается позвоночник (рис. 5).

Займемся теперь основательно тазобедренными суставами. Тут тоже целая серия упражнений.

Я лежу, руки за головой. Отвожу в сторону левую ногу, правую. Два раза левую, два раза правую. Три раза, четыре... до десяти раз каждой ногой (рис. 6). Кстати, это упражнение и последующие из серии прекрасным образом ликвидируют отложения солей и помогают, поверьте мне, избавиться от радикулита. Я ведь помимо института физкультуры закончил еще и медицинский институт. Моя специальность — невропатология. Первая диссертация — кандидатская — касалась именно вопросов лечения радикулита с помощью специальной гимнастики и мацестинских ванн. Правда, ощутимые улучшения приходят нескоро. Нужен, как минимум, год упорных занятий. Я лично проделываю свой гимнастический комплекс, постоянно совершенствуя его, уже 15 лет.

Но вернемся к серии. Ноги в стороны я отводил... Теперь «ножницы». Я делаю движения прямыми ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости, поднимая их все выше до прямого угла (рис. 7).

Вот прекрасное упражнение: я лежу, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Переваливаю ноги вправо, влево. Все глубже, до касания коленями пола. Смотрите: лопатки, туловище при этом не смещаются (рис. 8).

Скрестные движения ногами. Чуть приподняли пятки от пола. Левая нога — вправо, правая — влево, попеременно то левая сверху, то правая (рис. 9).

«Маятник». Изумительное упражнение для лечения радикулита. Пятки едва касаются пола, ноги прямые и вместе. Движения влево-вправо, амплитуда как можно шире, но туловище опять-таки следует удерживать в исходном положении (рис. 10).

Ну и, наконец, круговые движения прямыми ногами. Причем я постепенно поднимаю их все выше и выше (рис. 11).

Согласитесь: каждое взятое отдельно упражнение, в общем-то, несложное. Да и повторений не слишком много. Максимум — 20. Но заметьте — упражнений было уже одиннадцать и во всех так или иначе в работу включались мышцы живота. Значит, этим мышцам мы задали серьезную нагрузку. Очень серьезную!

Но, может быть, проще выполнять какое-то одно упражнение, повторяя его многократно? Дело в том, что наши суставы в обыденной жизни работают лишь на 30–40 процентов возможной амплитуды. А необходимо, чтобы они работали на все 100 процентов. Вот почему

для каждого сустава нужна именно серия упражнений — чтобы сустав прорабатывался в различных плоскостях, под разными углами.

Что ж, давайте-ка отдохнем...

Профессор ложится поясницей на плотный валик и, эдак лениво перекатываясь на нем, объясняет:

— Самомассаж поясничного отдела позвоночника. Попробуйте. Замечательный прием. Только не напрягайтесь и не торопитесь...

После отдыха — очень сложное упражнение. Я все еще лежу. Опираясь затылком и пятками о пол, стараюсь приподнять туловище. Руки ладонями вниз вытянуты вдоль тела. Это же упражнение усложняю — сгибаю ноги в коленях. Теперь можно приподняться выше. 8-10 повторений. Меняю положение рук. Ладони опираются о пол около головы. Приподнимаюсь еще выше. Встаю почти на «мост». И, наконец (но это уже только для подготовленных людей), стоя на «мосту», руки на груди — сгибание и разгибание шеи, переступаю ногами вправо, затем влево (рис. 12)...

Ну, знаете ли! Я не верил своим глазам. Мне нередко доводилось бывать на тренировках борцов. Могучие парни, бугрясь литыми мышцами и напрягая геркулесовы шеи, раскачивались на «мостах» — упражнение это обязательно входит в каждое занятие. Но передо мной то же самое с необыкновенной легкостью проделывал отнюдь не Геркулес, а по-мальчишески худощавый и, главное, 80-летний человек.

— Профессор, — не найдя ничего лучшего, робко спрашиваю я, — а как здесь дышать?

Профессор опускается на коврик и спокойно говорит:

— Представьте — достаточно глубоко и ритмично. Во всех случаях я делаю глубокий вдох через нос и сильный полный выдох через рот. Кстати, иногда я делаю вдох в позе, в которой, следуя классическим рекомендациям, следует делать выдох. Например в глубоком наклоне... Это так называемое парадоксальное дыхание, и два-три упражнения в комплексе проделывать на таком дыхании очень полезно, особенно, между прочим, спортсменам-борцам, велосипедистам, боксерам...

— Простите, — говорю я в надежде наконец-то овладеть положением. — Но известный врач Константин Николаевич Бутейко категорически против глубокого дыхания. Глубокое дыхание, — продолжаю блистать я эрудицией, — вымывает из легких углекислый газ, который, как мы выясняем сейчас, едва ли не важнее кислорода...

Я уже готовлюсь изложить профессору теорию Бутейко, как он весело обрывает меня:

— Знаю, знаю... Но из теории Бутейко пока известно только одно: его метод дыхания приносит в некоторых случаях облегчение астматическим больным. Все остальные версии относительно так называемых болезней глубокого дыхания, к которым уважаемый доктор относит более ста пятидесяти наименований, в том числе и рак, не имеют научного подтверждения. Так что давайте лучше вернемся к нашей гимнастике.

...Обратите внимание — я сажусь. Несколько упражнений в положении сидя по типу уже проделанных лежа. Скрестные движения ногами, «ножницы», сгибания ног до касания коленями груди (рис. 13, 14, 15)... Зачем? Я говорил: чтобы проработать суставы в несколько иных плоскостях.

Всё — встали. Если не ошибаюсь, шестнадцатое упражнение — одно из моих любимых. Для формирования осанки и, опять-таки, гибкости позвоночника. Смотрите: я встаю к стене так,

чтобы ее касались пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок. Теперь, не отрывая указанных «точек» от стены, поднимаю руки так, чтобы коснуться ее еще и ладонями (рис. 16)... Легко, да? Попробуйте.

Я встаю к стене. Касаюсь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, но не икрами.

— В чем дело, профессор? — спрашиваю я.

— Гм, — игриво говорит профессор, — у вас, молодой человек (мне почти пятьдесят. — А. К.), либо недоразвиты икроножные мышцы, либо несколько переразвиты ягодичные. Упражнение же подразумевает гармонию... Но вы поднимайте руки, поднимайте.

Я поднимаю. И убеждаюсь, что упражнение отнюдь не легкое. Чтобы сохранить на местах «точки», мне приходится изрядно напрягаться, и я чувствую, как растягиваются мышцы и связки верхней половины туловища...

— Ничего, — продолжает профессор, — сейчас я задам вам задачу посложнее. Я встаю спиной к стене на расстоянии ступни от нее. Прогибаясь назад, касаюсь стены ладонями. Подчеркиваю — ладонями. Нетрудно? Тогда отойдем еще на ступню...

Никитин прогибается и снова касается стены ладонями. Отходит еще на ступню! До стены почти метр. «А что если он сейчас рухнет и ушибется, — думаю я, — как быть?»

— Может, довольно, — пытаюсь остановить профессора.

Поздно: он прогибается и достает ладонями стену (рис. 17). Отталкиваясь от нее руками, выпрямляется. Говорит:

— Сейчас я отмерю расстояние 1 метр 20 сантиметров... — Вы знаете, он достал до стены и вернулся в исходное положение, но я не советую вам первое время проделывать этот трюк без страховки. Когда профессор, победоносно поглядывая на меня, предложил последовать его примеру, я сделал вид, что не расслышал предложения.

Профессор же сделал вид, что ничего мне не предлагал, и не без гордости заметил:

— Помните, я говорил о том, что мои суставы за последнее время стали подвижнее?... Так вот, в 70 лет я мог достать до стены, отойдя не более чем на метр... Впрочем, двинемся дальше: наклоны вперед. Восемнадцатое упражнение.

Ноги выпрямлены, на ширине плеч. Сначала я нагибаюсь неглубоко, затем ниже, еще ниже, до касания пола кончиками пальцев, косточками согнутых пальцев и, наконец, кулаками.

— Да, нелегко, — поощряю я профессора и, включаясь в игру, делаю «выпад» — наклоняюсь, достаю до пола ладонями.

В глазах профессора загораются озорные искорки.

— Вы чуточку согнули колени, — парирует он и с подчеркнута прямыми ногами наклоняется в свою очередь и тоже достает до пола ладонями (рис. 18).

«Удивительно, — думаю я, — чтобы в 80 лет человек сохранял и спортивный азарт, и истинно бойцовский дух...»

— Теперь наклоны назад, наклоны в стороны (рис. 19, 20)...

Заметьте, несколько лет назад, наклоняясь строго в стороны, я доставал пальцами рук только до чашечек коленей, а сейчас — на ладонь ниже. Значит, в любом возрасте у человека

остаются какие-то резервы для физического совершенствования. В любом, подчеркиваю. Ведь, по идее, как? Наступает период, когда все функции человека начинают медленно, но неуклонно угасать, слабеют мышцы, снижаются такие качества, как реакция, скорость, утрачивается гибкость, все более и более ограничивается подвижность суставов. Если вы не боретесь с этим процессом, то волей-неволей оказываетесь в положении обладателя «шагреновой кожи». Только сжимается она не с исполненными желаниями, а просто со временем.

Выиграть у времени, разумеется, нельзя. Однако при помощи физических упражнений можно приостановить процесс, и это тоже будет равносильно выигрышу. Кое в чем можно даже продвинуться вперед. Скажем, в случае с теми же наклонами. Уже победа. И, представьте, она доставляет мне истинное удовольствие. Короче говоря, при помощи физических упражнений я веду со временем спортивную борьбу. Именно спортивную. И эта борьба наполняет мою жизнь определенным содержанием. Вот почему я понимаю людей, которые в преклонном возрасте добиваются права на участие в состязаниях, и не понимаю организаторов, которые делают все, чтобы этого права их лишить. Не спорю, возможно, вид старого человека, медленно и, казалось бы, бессмысленно бегущего по дорожке стадиона, не слишком эстетичен. Но не забывайте: в груди этого ветерана бушует то же пламя борьбы, что и в груди того, кто много раньше первым порвал ленточку на финише.

После столь пламенной тирады профессор выглядит умиротворенным, и с нарочитой деловитостью он говорит:

— Так... Перейдем к следующему упражнению. К двадцать первому. Я не ошибаюсь? И тоже отчасти для позвоночника. Он — предмет нашей главной заботы. Целенаправленная гимнастика позволяет если не вовсе избавиться от остеохондроза, который с возрастом «наживает» почти каждый человек, то, по крайней мере, свести к минимуму его последствия... Но продолжим занятия, — строго обрывает сам себя профессор. — Стоя, руки на поясе, перебирая последовательно ступнями (носки — пятки, носки — пятки...), развести ноги как можно шире. Я лично могу сесть и в «шпагат» (рис. 21)...

В профессоре снова просыпается забияка — «шпагат» в 80 лет?! Видели вы что-либо подобное?!

— Но, во-первых, — продолжает Константин Филиппович, — это будет другое упражнение, а во-вторых, я не советую брать «шпагат» на вооружение, дабы избежать травм... Итак, ноги разведены. А теперь их нужно таким же образом свести. Повторив это упражнение 8-10 раз, я его усложню: в разножке сгибаю левую ногу, приседаю на ней, выпрямляю, приседаю на правой... Спину я при этом все время удерживаю прямой (рис. 22).

Теперь приседания. Обычные приседания (рис. 23). Круговые вращения туловищем влево-вправо. Развороты туловища. Развороты в наклоне. Сначала до касания руками носков ног, а далее — и пяток. Наконец, отжимания от пола — 2-3 подхода по 12-15 раз в каждом (рис. 24-27). Завершается серия упражнением на координацию.

Смотрите: я стою, руки согнуты и прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки. Энергично вытянуть, даже выбросить, руки вперед, разжать пальцы, вернуться в исходное положение. То же самое — руки вниз, в стороны, вверх. И я стараюсь при этом, чтобы голова сопровождала движения рук... Начинать упражнение нужно энергично, но спокойно, а затем все ускорять и ускорять темп (рис. 28)...

А теперь можно отдохнуть.

Профессор вновь ложится на валик и, неторопливо перекатываясь на нем, читает мне лекцию о необходимости гимнастики для всех, в том числе и для тех, кто регулярно бегают трусцой.



— Так, — говорит профессор, поднимаясь. — Занятие продолжается. Теперь на очереди у нас шейный отдел позвоночника и плечевой пояс.

Для шеи у меня специальный мини-комплекс, который служит прекрасной профилактикой остеохондроза. Лично я проделываю его несколько раз в день — он занимает не более трех-пяти минут. Сначала наклоны головы вверх-вниз. Я называю это упражнение «Да». Затем повороты влево-вправо: «Нет». Кстати, эти упражнения требуют известной осторожности. Особенно следующее — «Ай-ай-ай!» — покачивания головой влево и вправо, постепенно увеличивая амплитуду. Ну и, наконец, последнее — круговые движения головой в левую и в правую стороны (рис. 29–32).

— Профессор, — говорю я, — что-то у вас странно получается — будто все упражнения предназначены для борьбы с остеохондрозом. Что же он, у каждого, что ли, человека?

Константин Филиппович на минуту задумывается.

— Ну, у каждого — это, может быть, слишком. Но если я скажу — почти у каждого, то, наверное, не ошибусь. Что же касается упражнений, то и тут вы заметили правильно: большинство из них предназначены и в том числе для профилактики остеохондроза и даже борьбы с ним.

— Но подъемы-то ног из положения лежа, — протестую я. — Это же для мышц брюшного пресса. Причем здесь остеохондроз?!

— А что такое вообще остеохондроз?

Я чувствую, профессору не терпится подняться на трибуну для очередной лекции.

— Гм, — обращаюсь я к скудным собственным знаниям по данному предмету, — вероятнее всего — следствие отложения солей в области позвоночника. Соли же в свою очередь — продукт нарушения обмена веществ...

— Увы, — торжествует профессор, — вы находитесь в том же приятном заблуждении, что и многие медики. На самом же деле остеохондроз — сложное, с многочисленными симптомами и проявлениями заболевание, в основе которого лежат изменения структуры, или, как мы называем, — дегенеративные изменения межпозвонковых дисков. Вы представляете, что это за диски? — обращается ко мне Никитин.

— Такие прокладки из хряща, — неуверенно отвечаю я.

— Правильно, — неожиданно одобряет ответ профессор, — прокладочки. Только не простые. Каждая состоит из весьма плотного фиброзного кольца, внутри которого размещается пульпозное ядро. А вот сверху и снизу диск действительно прикрыт тоненькими пластинками хряща. Гиалинового.

Профессор, позабыв о гимнастике, с азартом ведет свой назидательный монолог, не обращая внимания на то, что я не успеваю подчас записывать.

— Диски — это удивительные детали в строении человеческого скелета, — улавливаю я мысли профессора. — Вы знаете, что ежедневно к вечеру становитесь на 2–3 сантиметра короче, нежели утром. На позвоночник постоянно давит вес вашего тела. Диски — каждый — чуточку сжимаются, но за ночь они расправляются. И все в основном за счет свойств пульпозного ядра. Оно гидрофильно. А жидкости, известно, практически не поддаются сжатию. Именно диски — хорошее их состояние — и обеспечивают подвижность позвоночника.

— А разве может у них быть плохое состояние? — спрашиваю я, пугаясь собственной

наивности.

— Ничто не вечно в природе! — торжественно произносит профессор. — Пульпозное ядро, испытывая огромное давление, в свою очередь оказывает давление на фиброзное кольцо, и то тоже находится в постоянном напряжении. В этом силовом, скажем так, поле задействованы и окружающие позвоночник связки, мышцы. Вы заметили, кто чаще всего подвержен тяжелым случаям остеохондроза?

Не дожидаясь моего ответа, профессор продолжает:

— Люди, слабые физически. Фиброзные кольца постоянно нуждаются в «смазке». Это различные биологические жидкости, кровь. Если мышцы развиты плохо, то, помимо отсутствия физического натяжения, не поступает в достаточном количестве и «смазка». Кольца начинают сохнуть, покрываться трещинками, пульпозное ядро смещается. Вот вам и остеохондроз. Ну а если фиброзное кольцо треснет и пульпозное ядро из него вывалится — тут уж просто кричи «Караул!».

— Хорошо, профессор, — говорю я, — но брюшной-то пресс здесь причем?

— Как это причем? — волнуется профессор. — Позвоночный столб — это мачта на яхте. Представляете? А связки и мышцы — своего рода ванты. Ослабнет одна — и вся оснастка летит к черту. Крепкие мышцы брюшного пресса позволяют поддерживать нормальное внутрибрюшное давление. Это обстоятельство не только благотворно воздействует на внутренние органы, но и вносит свою лепту в равновесие сил, определяющих стабильность в области позвоночника.

— В таком случае, — шучу я, — теперь буду «качать» пресс и только пресс...

— Но следующие упражнения у нас, — профессор вспоминает о позабытой на время гимнастике, — для мышц плечевого пояса. Они, кстати, тоже очень важны в плане борьбы с остеохондрозом.

«Мельница», вращения рук вперед, назад, подъемы рук через стороны до хлопка ладонями, рывки руками в стороны, можно с поворотами туловища (рис. 33–37). Кстати, здесь не запрещается дать волю фантазии и придумать немало собственных упражнений. Главное, мы говорили, — проработать суставы под разными углами, в разных плоскостях. Между прочим, в этой серии я делаю не менее ста движений.

38-е упражнение — для голеностопных суставов. Я держусь рукой за спинку стула и приподнимаюсь на носках, постепенно разводя их все шире и шире, затем свожу, начиная разводить пятки. Опять-таки удерживаясь за стул, махи ногами вперед-назад. Стоя лицом к стулу, скрестные махи. Отведения ног в стороны. Вот хорошее упражнение: я сгибаю ногу в колене и описываю коленом круги. Наконец, приседания и подскоки (рис. 38–45). Все. 45 упражнений позади. Гимнастика окончена. Теперь душ — и за работу...

На этом, однако, моя встреча с профессором в тот день в Сочи не завершилась. Дора Ильинична — жена Никитина — усадила нас пить чай. В распахнутые настежь окна веяло ласковым теплом и ароматом цветущего миндаля. Где-то там, далеко внизу, угадывалось невидимое море. Обстановка располагала к воспоминаниям, и в конце-концов профессор в них пустился. Оказалось, был Никитин некогда чемпионом Самары по французской борьбе (профессор делал упор на «французской», никак не желая употреблять термин «классической») и чемпионом Поволжья по боксу в легкой весовой категории. В 1919 году стал абсолютным чемпионом Самары в этом виде спорта, хотя весил 64 килограмма.

Сколько же прошло с тех пор лет?... Профессор вспоминал удивительные детали, которые, несомненно, делали честь его памяти. Но не только это изумляло меня. Минуло много лет, а

Константин Филиппович сохранил юношеский вес — 72 килограмма при росте 174 сантиметра.

— Вы, вероятно, всю жизнь придерживались строгой диеты, — говорю я не без некоторого недоумения, наблюдая, как профессор за обе щеки уписывает сдобную булочку.

— Никогда не придерживался, — быстро и весело, словно давно ожидая вопроса, отвечает профессор, демонстративно отправляя остатки булочки по назначению, — просто я всегда вел достаточно активный образ жизни, тратил много энергии, потому и мог позволить себе есть все что угодно. Кроме того, я неуклонно исповедовал одно правило — есть в меру, не переполняя желудок. Показатель — весы. Я никогда не позволял себе весить более 74 килограммов. Если же такой грех случался, я затягивал пояс потуже и проводил две-три хорошие беговые тренировки.

Дора Ильинична приносит семейный альбом, и я рассматриваю старые выцветшие фотографии. На одной из них, явно позируя, профессор запечатлен в боксерской стойке. Мышцы напряжены и очерчены рельефно, как в анатомическом атласе.

— Да, говорю я, — а вы были ничего... Культуристы могли бы позавидовать...

— Причем здесь культуристы, — возражает профессор. — Просто я, сколько себя помню, занимался с тяжестями по системе дяди Вани Лебедева. Я и до сих пор занимаюсь.

СЕКРЕТ ВТОРОЙ, раскрывая который, профессор ловко поднимает пудовые гири

— Но, наверное, не с двухпудовой гирей, — пытаюсь я выразить сомнение, — как десять лет назад?..

— Почему же? И с двухпудовой тоже...

В который уже раз наблюдаю я, как в глазах Никитина загораются озорные искорки.

— Попробуйте, — предлагает он и сгибает в локте руку.

Под тонким рукавом рубашки неожиданно для столь хрупкого внешне человека, вздуваясь, выпукло округляется бицепс — упругий клубок мышц.

— Пройдемте-ка в мой зал...

Профессор доволен произведенным эффектом. Широким картинным жестом он приглашает меня на балкон.

Чего здесь только нет! Подбоченился в уголке коренастый двухпудовик. Изящные пудовички, словно близнецы-братья, пристроились рядышком. Поодаль аккуратно разложены разного веса «бульдоги» — литые гантели. Самые крупные — 9-килограммовые. Тут же пружинные «сандовы». У стены — металлическая палка. Около нее — некогда модный обруч для «хула-хупа»...

— Профессор, — говорю я, стараясь выглядеть как можно авторитетнее, — вообще-то в вашем возрасте все это, вероятно, не так уж и полезно. Атлетическая гимнастика — занятие для молодежи. Ну от силы — для людей до сорока лет. Даже при том условии, что вы действительно поднимаете все эти гантели и гири, я бы не рискнул прописать атлетическую гимнастику пожилому человеку. Для чего ему мышцы? Заботиться о сердце, о подвижности,

как вы сами доказывали, суставов — это понятно. Мышцы же — лишняя обуза, потребители крови, кислорода... В пожилом возрасте уже незачем их «накачивать». Бегать трусцой, заниматься ходьбой, гимнастикой — прекрасно. Но гири...

— М-да... — озабоченно произносит Никитин, и я ловлю на себе его преисполненный сожаления взгляд. — Вы, между прочим, находитесь в плену всеобщего заблуждения, суть которого сводится к тому, что если, мол, у человека отпала необходимость таскать многопудовые мешки и ворочать бревна, то и мышцы ему не нужны. А между тем, это совершенно неверное представление.

Да знаете вы, что такое — мышцы?! Это, если хотите, тепловая, электрическая и насосная станция. Это неистощимая кладовая энергии. Тончайший прибор, который постоянно передает в головной мозг информацию о малейших изменениях состояния окружающей среды. Нам не хватит дня, чтобы детально разобраться в том, какие функции выполняют мышцы в обеспечении жизнедеятельности организма, — столь эти функции широки и разнообразны. Притом мои знания далеко не полны. Каждый год приносит новые и новые удивительные открытия, касающиеся свойств и назначения мышц. А вы говорите, зачем они. Они необходимы. И ни в коем случае человек на всех ступенях своей жизни не должен допускать того, чтобы мышечная ткань перерождалась в жировую. Вот это действительно мертвая ткань. Мышцы целиком выполняют свои задачи, определенные природой, только тогда, когда они в тонусе, когда они способны сокращаться и расслабляться, подвергаются регулярному тренингу. Вот для чего и нужна атлетическая гимнастика. вспомните о том же остеохондрозе... Разумеется, все дело в подборе веса снарядов. Люди среднего возраста, и особенно пожилого, должны заниматься с отягощениями хотя и с некоторым усилием, но свободно, без задержки дыхания, без натуживания. Такая атлетическая гимнастика, безусловно, полезна и хороша тем, что вы можете заниматься ею дома в любое время года, имея в распоряжении совсем скромный набор снарядов. Что же касается опасности перегрузок, то это как и в беге. Предложите немолодому человеку в темпе пробежать 400 метров, и я отнюдь не поручусь за благополучный исход эксперимента. Однако тот же человек в медленном темпе способен пробежать несколько километров. Ничего, кроме пользы, такой бег ему не принесет.

Точно так же обстоит дело и с атлетической гимнастикой. Не помню уже где, но я читал, что в Болгарии создано несколько групп атлетической гимнастики, в которых занимаются именно пожилые люди — от 60 лет и старше. Результаты просто отменные. Причем вот что тут интересно: можно подобрать снаряды такого веса и задать такой режим работы, когда наряду с силой и силовой выносливостью будет нарастать и выносливость общая, то есть совершенствоваться и сердечнососудистая система.

— Убедили, профессор, — говорю я. — Сдаюсь. Но, может быть, как и в случае со специальной гимнастикой для подвижности суставов и позвоночника, вы покажете свои атлетические упражнения?

— С удовольствием, — соглашается Никитин, — но учтите одно обстоятельство: я представитель старой школы и потому приверженец, в основном, классических упражнений с гирями. Для тех, кто никогда прежде не занимался с тяжестями, но жаждет приступить к атлетическим тренировкам, начинать сразу с гирь, пожалуй, неосмотрительно. Нужно предварительно подготовить мускулатуру к нагрузкам. Вот тут современная атлетическая гимнастика открывает большие возможности, ибо включает в себя широкий круг упражнений с более легкими, нежели гири, снарядами: гантелями, резиновыми амортизаторами, эспандерами, металлическими палками. Некоторые из них вы увидите в моей разминке.

Профессор начинает разминку с легкими пружинными гантелями. Он поднимает руки вперед-вверх, через стороны вверх, стоя на месте. Постоянно объясняет назначение того или иного упражнения.

— Прекрасно прорабатываются дельтовидные мышцы: передние пучки, средние, задние...

Следуют круговые движения руками: вперед, назад...

— Обратите внимание на три момента, — говорит Никитин. — Упражнений может быть много. И количество повторений весьма произвольное — по самочувствию, как говорится, — это разминка. Но... Во-первых, я все упражнения проделываю не спеша, с широкой амплитудой движений. Во-вторых, дышу глубоко и ритмично, стараясь сделать хороший вдох в тот момент, когда грудь развернута, свободна. Движения рук как бы еще более расширяют, раздвигают грудную клетку, позволяя вдохнуть максимум воздуха. В-третьих, я все время сжимаю и разжимаю пальцы рук — отличное занятие для укрепления кистей.

Профессор делает небольшую паузу, прохаживается по балкону, затем берется за литые 9-килограммовые гантели.

— Это продолжение разминки, но теперь снаряды потяжелее. Я начинаю с разводки рук лежа. Очень люблю это упражнение. Для развития грудных мышц нет ничего лучшего.

Константин Филиппович ложится на деревянную скамеечку, лопатками на все тот же упругий валик. Разводит вытянутые вверх прямые руки в стороны, опуская гантели как можно ниже... Могу заверить вас: это достаточно тяжелое упражнение, но профессор проделывает его совершенно свободно, без видимого напряжения... Как бы извиняясь, он поясняет:

— Я, знаете ли, не планировал сегодня атлетическую тренировку. Поэтому я покажу сами упражнения — и только. Что же, все зависит от того, какие цели вы преследуете: развитие силы, увеличение мышечной массы, поддержание формы. В каждом случае свои совершенно определенные методики. Возможно, вы будете разочарованы, но я откажусь от конкретных рекомендаций. Нет, я хорошо представляю режим тренировки для каждого из вариантов, но, во-первых, все же не считаю себя специалистом атлетической гимнастики, а во-вторых, это долгий и довольно сложный разговор. Поэтому остановимся только на том, что делаю я.

Все это профессор произносит, продолжая манипулировать 9-килограммовыми гантелями. Вот перечень упражнений, которые он включил в разминку.

- Подъем «на бицепсы». Из положения стоя, гантели в опущенных руках: не меняя положения локтей, согнуть руки и поднять гантели к груди.
- Выжимание гантелей.
- Подъем «на трицепсы». Из положения стоя, гантели в вытянутых вверх руках: не меняя положения локтей, согнуть руки и опустить гантели вниз за голову. Так называемый французский жим.
- Стоя с металлической палкой на плечах за головой: глубокие наклоны вперед.
- Приседания с металлической палкой на плечах.

Профессор снова прогуливается по балкону, пронзительно втягивая через нос воздух, грудная клетка «ходит» как меха в такт вдоху и выдоху.

— Что, — наконец произносит он, — начнем с двухпудовой?..

— Нет, нет, — машинально протестую я.

«Двухпудовая гиря... — думаю я. — Человеку 81 год. Вот-вот «стукнет» 82...»

И я уже возражаю совершенно решительно.

Неожиданно для меня профессор легко соглашается.

— Хорошо, — говорит он, — вы правы. Сегодня я действительно не подготовлен к занятиям с двухпудовиком. Упражнения в конце концов можно показать и с пудовыми гириями. Тем более что работать с ними я очень люблю... Не знаю, поймете ли вы меня, но во время занятий с тяжестями я испытываю величайшее удовольствие. Приятно ощущать себя все еще сильным. Впрочем, в сторону эмоции, — останавливает себя профессор. — В моем арсенале четыре упражнения. Всего четыре...

Никитин задумывается, о чем-то вспоминая. Улыбается каким-то своим мыслям. Вдруг спрашивает:

— А ведь вы, наверное, считаете гири эдаким неинтеллигентным снарядом — неэстетичным, грубым. У современной молодежи, мне кажется, именно такое отношение к гиревому спорту.

Я молчу, ожидая продолжения, справедливо полагая, что оно будет в пользу гирь. Однако профессор избирает иной метод защиты. Ни слова более не говоря, он наклоняется над гирей, кладет на дужку ладонь. Кладет аккуратно и ласково, словно треплет ладонью по затылку шаловливого, но очень любимого сына. Профессор крепко сжимает руку... И, ах! Легкое пружинящее движение, гиря приподнимается над полом, скользит назад между ног профессора, возвращается, плавно проплывает перед моим носом и замирает вверху на вытянутой руке.

— Выбрасывание гири на прямую руку, — отчужденно-казенно называет Никитин упражнение и, несколько оживляясь, поясняет. — Великолепно работают мышцы верхней части спины, широчайшие и длинные мышцы, «дельта»... А сейчас я покажу рывок. Смотрите...

Я люблюсь профессором. Его тело как тонкая стальная пластина — эластичное, гибкое и в то же время крепкое. В движениях легкость и пластичность — никакого видимого напряжения. В работе — артистизм. Да, да, артистизм, иначе не скажешь. И я начинаю понимать, почему профессор избрал именно бессловесный метод защиты. Он поднимает гири красиво.

— Ну а теперь, — говорит профессор после того, как он несколько раз левой и правой рукой вырвал гирю и толкнул, — мое любимое упражнение — жим. Отмена этого движения в тяжелой атлетике, увы, несколько дискредитировала жим в глазах поклонников атлетической гимнастики. Это совершенно неправильно. Жим — прекрасное упражнение. Естественно, когда речь идет об умеренных тяжестях. Нет, наверное, другого такого упражнения, которое одновременно вовлекало бы в работу такое множество мышц: рук, груди, спины... Кстати, так, как я выжимаю гирю, не выжимает никто. Даже дядя Ваня не додумался. Я называю этот жим анатомическим. Главное в нем хват. Я берусь за дужку хватом сверху и разворачиваю гирю так, чтобы локоть был повернут наружу. А далее происходит нечто вроде «выкручивания». Гиря как бы ввинчивается вверх. Смотрите, как легко она «идет»...

Никитин с явным удовольствием поднимает гирю раз, другой. И я вижу, как поглядывает он в угол, где стоит второй пудовичок.

— А знаете, — говорит он, — я, кажется, неплохо размялся...

Профессор направляется в угол, выносит «братца» пудовика на солнышко. Игриво спрашивает у меня:

— Вы разрешите?

И пока я силюсь сообразить, о каком разрешении ведет речь профессор, тот уже легко поднимает пудовички к груди и выжимает их одновременно двумя руками. Выжимает раз, другой, третий... десятый...

— Хватит, — протестую я. — Довольно!

— Профессор аккуратно опускает пудовички на пол. На лбу ни росинки, дыхание ровное. Он смотрит на меня победоносно и, не обращаясь ни к кому, произносит:

— Человек должен быть сильным. Он должен оставаться сильным в любом возрасте.

Вечером в гостинице я пытаюсь осмыслить причину того произвольного и несколько театрализованного протеста и начинаю понимать, что причина заключается в наших традиционных представлениях о физических возможностях 80-летнего человека. Утренняя гимнастика и пешие прогулки — вот и весь круг официально рекомендуемых для людей такого возраста упражнений.

Но что это за возраст — 80 лет? По укоренившимся понятиям — старость. Глубокая старость. Трясущиеся руки, согбенная спина, шаркающая походка, все более утрачиваемые слух и зрение, постепенное, но неуклонное снижение всех функций, возрастные болезни, нередкое одиночество... Словом, что-то вроде холодной, промозглой, мрачной осени перед самым приходом зимы...

Помню, еще мальчишкой, глядя на беспомощных старых людей, я говорил себе, что никогда не соглашусь жить до такой вот старости. Разумеется, сейчас я понимаю или догадываюсь, что жизнь прекрасна на всех ее этапах и что каждому этапу свойственны свои радости. Однако при одном обязательном условии — при условии здоровья.

Так что же это за возраст — 80 лет? Старость? Но ведь профессора никак не отнесешь к старым людям. Безусловно, сегодня он в какой-то мере исключение. Но ведь существуют и долгожители, которые сохраняют ясность ума, бодрость и интерес к жизни и в 100, и в 120 лет. Наконец, есть примеры, когда люди доживали до 150 и даже более лет. Очевидно, где-то в этих границах лежит видовая продолжительность жизни, и 80 лет — это только ее половина. Стало быть, пример Никитина говорит о том, что подобное исключение может — нет, обязательно должно — при соблюдении определенных условий стать нормой для каждого... Да, да, для каждого, кто регулярно на протяжении достаточно долгого времени занимается физической культурой, вообще ведет здоровый образ жизни.

СЕКРЕТ ТРЕТИЙ, раскрывая который, профессор пробегает 400 метров за 1 минуту 49 секунд

— Ну что же вы опаздываете? — встречает меня Никитин. — Я уже размялся.

Однако как убедить молодого человека, не обремененного недугами, мечущегося в постоянном дефиците времени? Как убедить его в том, что еще более уплотнив его, спрессовав, необходимо выкроить и час-полтора в день для тренировок? Как доказать, что это не безумное расточительство в угоду моде или увлечению, а прозорливое, выгодное помещение своеобразного капитала, и прибыль хотя не сиюминутна, но в конечном счете велика неопределимо — здоровье. Увы, мы обращаемся к гимнастике, к бегу, к плаванию чаще всего под бременем лет, болезней, обращаемся как к последнему средству. Конечно, в любом возрасте это обращение не бесполезно. Но как же мы опаздываем, сколько потерь несем!

Обо всем этом я думал в тот вечер в гостинице. Утром мне предстояла встреча с Никитиным на городском стадионе, где у профессора планировалась тренировка по бегу.

На профессоре синий шерстяной костюм, на ногах полукеды, в руках легкоатлетические туфли с укороченными шипами. Я действительно чуть-чуть опоздал и теперь, подозрительно поглядывая на туфли — нечто новенькое в арсенале поклонников оздоровительного бега, — сожалею об этом: мне хотелось посмотреть разминку.

— Расскажите, как вы разминались? — прошу я.

— Обыкновенно, — отвечает профессор. — Две-три минуты легкого бега, затем упражнения: бег семенящий — дриблинг, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки. Каждое упражнение — метров по 30–40, в паузах такое же расстояние прохожу шагом. Я сделал три серии, отдохнул. Во время отдыха, правда, выполнил несколько упражнений для мышц ног и спины и далее пробежал 10 раз по 100 метров с высокого старта. Последние три отрезка за 24,22 и 20 секунд. 100 метров — бегом, на старт — шагом и так далее. Теперь осталось 400 метров в три четверти силы и заключительная часть — еще две-три минуты легкого бега.

— Гм, — недоумеваю я, — но ведь то, что вы делаете, не имеет ничего общего с понятием «оздоровительный бег».

— Не стоит спорить о терминах, — говорит профессор. — Как бы вы ни назвали мой бег, он служит той же цели, что и трусца, — оздоровлению. Но трусцой бегать мне скучно. Я люблю спортивную борьбу — с соперником, со временем. Только такой бег приносит мне истинное удовольствие и создает положительный эмоциональный настрой... Вы разве не знаете — я трижды участвовал в кроссах на призы газеты «Правда».

— Да, да, припоминаю, — действительно припоминаю я, — именно после кросса в 1971 году, когда вы пробежали 3000 метров за 12.50, и состоялось то самое интервью для КЛБ.

— Тут вот что интересно, — уточняет Никитин. — В 1969 году я показал на трехкилометровой дистанции результат 13.32, в 1970 — 13.38. К кроссу 1971 года я готовился специально. Мне хотелось доказать, что человек в любом возрасте способен улучшить свою спортивную форму. Как видите, мне это удалось. Более того, я еще надеюсь повторить тот лучший результат. По крайней мере, вновь специально готовлюсь. Впрочем, я могу остыть: пора на старт. Я побегу круг: первые три «сотки» по 28 секунд, последнюю — за 25.

Профессор трусит к противоположной стороне круга на старт и вот уже, достигнув его черты, резко увеличивает скорость.

Наверное, каждый помнит в школьном учебнике по истории Древнего мира изображенного на амфоре бегущего эллина: широкий шаг, туловище удерживается прямо-прямо, широкий размах рук, пальцы выпрямлены, усиливая впечатление напряжения и скорости. Профессор бежит почти так же, только пальцы сжаты в кулаки. Настоящий спортивный бег!

Признаюсь, мне не удалось отметить время на каждой стометровке. Но общий результат получился точно такой, как и предсказывал профессор, — 1.49.

Никитин по инерции чуть-чуть пробегает вперед и поворачивает к трибуне.

— Ну как, — спрашивает он. — Уложился?.. Посчитаем пульс... 160... Нормально.

Спустя две минуты пульс у профессора уже 72.

Тренировка закончена, и, подгоняемые ветерком с моря, мы идем с Никитиным к автобусной остановке.

— Бег — основа основ в борьбе за здоровье, — говорит он. — Я с огромным уважением отношусь к каждому человеку, который приобщается к бегу, когда бы это приобщение ни состоялось. На первых порах такому человеку нужны выдержка, воля и хороший советчик...



Меня обескураживают наши врачи, которые до сих пор разумные рекомендации, дозировки нагрузок подменяют опасениями, хотя польза бега бесспорна.

— Профессор, — спрашиваю я, — вы говорите сейчас о трусце?

— Именно о трусце, — отвечает Никитин. — С нее начинают. Она безопасна, если, разумеется, у человека в этот момент нет обострений некоторых хронических заболеваний, воспалительных процессов... и если он соблюдает, хотя бы первое время, простую рекомендацию: бежит в темпе, который обеспечивается дыханием через нос...

— И вы придерживаетесь этой рекомендации?

— Уже нет. Я дышу через нос и через рот, но бегаю в более высоком темпе, нежели поклонники трусцы. Скажем, раз в неделю я пробегаю 3 километра за 15 минут. Если самочувствие хорошее, я каждый километр преодолеваю даже быстрее, чем за пять минут. Два раза в году я беру старт на дистанциях 5 или 10 километров. Прежде я любил бегать вечером — лучшее средство снять усталость после трудового дня, но в последнее время после вечерних тренировок стал трудно засыпать. Поэтому перенес занятия на дневные часы. А вообще-то, каждый должен искать оптимальное для себя время тренировок.

Мы неторопливо шагаем с профессором. Он говорит о беге, о профилактике с помощью бега сердечно-сосудистых заболеваний, о борьбе с отложениями солей. Он говорит истины, возможно, и прописные, но которые нуждаются в постоянном повторении.

Впрочем, я позволю себе сделать некоторое отступление, ибо понимаю: читатели, решившие приобщиться к бегу, хотели бы получить более четкие рекомендации. Мы обсуждали их с профессором по пути со стадиона, и я попытаюсь обобщить сейчас все, о чем говорилось.

Константин Филиппович настаивал на так называемых безразмерных рекомендациях для начинающих. Первая, и самая, на мой взгляд, простая, состоит в следующем: вы выбираете для бега темп, при котором можете дышать через нос. Пришлось открыть рот — перейдите на шаг. Дыхание восстановилось — снова перейдите на бег... И так далее, пока не наберете десяти минут. Продолжайте изо дня в день упражнение и, наконец, настанет момент, когда вы сможете все десять минут бежать, дыша через нос. Эти десять минут возьмем за некую точку отсчета. А теперь каждую неделю добавляйте к этому времени бега по минуте. При этом, возможно, будут недели, когда вы окажетесь в состоянии добавлять по две минуты и даже по три... В любом случае через год занятий вы сможете медленно бежать час — это отличная оздоровительная норма.

Есть и другой путь. В качестве эталона вы выбираете дистанцию. Скажем, три, пять километров, а возможно, и все десять. Это какая-то определенная и точно измеренная дистанция. Преодолейте ее всю, чередуя бег с шагом по тому же принципу, что и в первом варианте: дыша через нос. Не хватает воздуха, пришлось раскрыть рот — перейдите на шаг. Успокоились — снова бегом. Поверьте, при самом умеренном упорстве настанет время, когда вы всю дистанцию преодолеете бегом.

Наконец, есть еще одна «безразмерная» рекомендация, в которой предлагается вообще не думать о дыхании: бегите в темпе и до тех пор, пока вы в состоянии поддерживать непринужденную беседу с партнером. Стало трудно говорить — перейдите на шаг. Через некоторое время — снова на бег. И так далее.

Почему профессор так настаивал на дыхании через нос или возможности вести беседу? Просто, если человек никогда прежде не занимался спортом или выходит на тропу бега после многолетнего перерыва в занятиях, очень важно не допустить на этом этапе перетренировки, избежать неприятных ощущений. Практика показывает самое трудное в оздоровительном беге — начало, первые два-три месяца занятий. Те, кто выдерживает этот срок, остаются

потом верными приверженцами бега. Именно об этом говорил профессор по пути со стадиона к автобусной остановке и во время ожидания автобуса. Именно в этот момент я и задал Константину Филипповичу важнейший, на мой взгляд, философский вопрос:

— Вы бегаєте, вообще занимаетесь, чтобы продлить жизнь?

— А как выяснить: продлил я ее с помощью занятий или нет? — профессор становится вдруг необычайно серьезным. — Я занимаюсь, чтобы жить здоровым — в этом главный смысл. Чтобы жить здоровым, понимаете?

К остановке подкатил переполненный автобус. Профессор сделал прощальный жест рукой, вскочил на подножку, как мальчик, вжался меж плотно сгрудившимися телами, створки двери со стоном сдвинулись, и я, оставшись один, зашагал в сторону центра, раздумывая над ответом профессора.

«Жить здоровым... Да, да, в этом благородная гуманная цель занятий, — думал я, вглядываясь в загорелые лица прохожих. — Профессор совершенно прав: жить здоровым — вот главное. Ведь сколько потерь несут обществу болезни! Материальный ущерб — только одна сторона дела. А моральный?.. Скажем, больной человек в семье. Даже оставаясь любимым, он все равно обуза для родных и близких. Их горе, их страдание...»

Вдруг некий брюзжащий голос вторгается в, казалось бы, стройный ход моих мыслей:

— Ну да, как же, верь своему профессору. А где гарантии?

— Какие еще гарантии?! — ничего не понимаю я.

— Обыкновенные. Я вот, как ненормальный, стану бегать — время тратить. Упражнения разные начну делать, хотя мне это скучно. Так вот, где гарантии того, что я все равно не заболею. Я знал одного — и бегал, и гимнастикой занимался, и за питанием следил. Все равно — заболел и умер. А, может, не бегал бы — жил. Я вот, не бегаю и гимнастику не делаю...

— Ах ты, обыватель несчастный, — неслышно кричу я. — Да ты... Что это ты все выворачиваешь наизнанку?! Человек, понимаешь, просто человек, попал в больницу. Лекарства не помогли. Мы что, предъявляем счет? Нет. Списываем на судьбу, на то, что поздно, мол, обратился, что медицина пока бессильна... И физкультура не помогает стопроцентно каждому. Люди ведь разные. Но ты берешь единичный случай и возводишь его в степень, пуская в оборот уже в качестве правила. Запрещенный прием.

— А мне, знаешь, как-то все равно — запрещенный или нет, — продолжает гнуть свою линию голос. — Я не хочу быть даже тем единичным случаем. И потом, я ведь не враг профессора. Просто он меня не убедил. Вся эта идея — жить здоровым — как-то трудно вписывается в наши будни. Во-первых, профессор, наверное, не работает, а во-вторых, я ведь грамотный, читаю рекомендации приверженцев здорового образа жизни: не кури, не пей, то и это не ешь, купайся в проруби, бегай, не нервничай, спи по восемь часов в день. Это надо жить в стерильной среде под стеклянным колпаком. Не нервничай! Скажут тоже...

— Слушай, — прошу я, — кто ты, не знаю, но отвяжись.

— Я-то отвяжусь, — брюзжит оппонент профессора, — а вот как ты? Тебе писать...

Как, как? Я снова еду к Никитину в поисках ответов.

— Константин Филиппович, — едва ли не с порога задаю я вопрос, — вы работаете?

— А в чем, собственно, дело? — профессор явно удивлен, — Мне 81 год. Уже несколько лет

я на пенсии. Иногда консультирую больных.

— Вот видите, — говорю я, — у вас полно свободного времени.

— Ах, вот оно что, — успокаивается профессор. — Вы, верно, подозреваете, что я провел на пенсии всю жизнь. Нет, я как раз очень много работал, не считаясь со временем, и более всего как лечащий врач-невропатолог. В любом случае, однако, я находил время для занятий.

Профессор берет вдруг в руки книгу и ложится на кушетку.

— Уж не собирается ли он читать вслух, — думаю я. Но профессор молчит и наконец спрашивает:

— Что я делал?

— Вероятно, читали, — строю я гениальную догадку.

— Не только, — уже знакомые иронические нотки в голосе Константина Филипповича предупреждают меня о необходимости быть бдительным. — Я, читая, проделал самомассаж ног.

— Но руки у вас были заняты! Вы держали книгу!

— А я проделал самомассаж... ногами. Когда-то я придумал такой способ и часто им пользуюсь. Смотрите внимательно.

Профессор, продолжая читать, быстро и ловко массирует левую ногу правой.

— Икроножная мышца — предмет особой заботы бегунов — великолепно массируется о согнутое колено, верхней передней частью стопы, пяткой. Пяткой же очень удобно массировать переднюю и боковую поверхности голени, где расположены большеберцовая и малоберцовая мышцы. Опять-таки пяткой, помогая рукой, можно хорошо размять переднюю поверхность бедра. Заметьте, при этом также улучшается подвижность голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

— Кстати, — развивает свою мысль профессор, — самомассаж — полезнейшая процедура, которой самодеятельные поклонники физкультуры почему-то пренебрегают. Особенно важен он для тех, кто занимается бегом, атлетической гимнастикой. Да для любого человека. Снять утомление, подготовить мышцы к работе, просто нагрузить их, когда нет иного способа, — все это возможно с помощью самомассажа. Не говорю уже о борьбе с отложениями солей. Посмотрите, как несложно. Скажем, самомассаж поясницы: руки — ладонь в ладонь, растирания в стороны и продольно. Массаж шеи — руки в «замок», растирания и выжимания. Я не собираюсь перечислять все приемы, указывать их последовательность — все это детально описано в десятках брошюр. Для нас с вами главное заключается в том, что для самомассажа не требуется какого-то специального времени — его можно проделывать на рабочем месте, в минуты перерыва, за чтением, сидя у телевизора. Единственное условие — регулярность процедуры.

СЕКРЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ, раскрывая который, профессор говорит о некоторых полезных мелочах и пересматривает лимит времени

Профессор выходит на террасу и возвращается с деревянной палкой.

— Возьмите палку хватом чуть шире плеч, опустите за голову так, чтобы лопатки были максимум сведены. Две-три минуты просто ходите. С той же палкой и контролируя положение лопаток — приседания, наклоны вперед и в стороны. Простые и очень полезные упражнения. Особенно для тех, у кого неправильная осанка. И, опять-таки, для выполнения этих упражнений не обязательно выделять специальное время.

Впрочем, давайте-ка подсчитаем, — говорит профессор. — В неделе 168 часов. 56 из них отведем сну, 50 — работе вместе с дорогой, на которую я оставляю 2 часа. Получается, что в распоряжении у нас 62 свободных часа. Сколько нужно для занятий? Предположим, четыре раза в неделю — гимнастика. Часовая. Три раза — бег. Тоже по часу. И, наконец, два-три раза — атлетическая гимнастика. Отведем по часу и на нее. Десять часов в неделю. Да, это всего лишь прожиточный минимум, но он доступен практически каждому. Стало быть, сетования на недостаток времени — не более чем отговорки, неумение распоряжаться временем.

— Что ж, — соглашаюсь я, — относительно времени вы, пожалуй, правы, но есть возражения и иного порядка...

Я привожу профессору подробности диалога с воображаемым оппонентом.

— М-да, — озабоченно тянет Никитин, — это ваша фантазия или вы имели дело с живым собеседником?

— Фантазия, — отвечаю я, — но, с другой стороны, подобные же сомнения может высказать каждый второй встречный.

— Так, — говорит профессор, — попробуем разобраться. Почему столь мало людей целенаправленно, серьезно занимаются физической культурой? Во-первых, и это один из важных аргументов, психологически мы все еще остаемся в том времени, когда условия жизни полностью обеспечивали потребность человека в движении. Психология меняется медленно, прогресс же, цивилизация, пропуская десятки ступеней, гигантскими шагами идут вверх. Этот стремительный рост требует совершенно иного отношения к спорту, к физической культуре, отношения, которое, несмотря на громадные усилия государства, еще не сформировалось. Я имею в виду население. Согласитесь: все читали и, стало быть, знают о необходимости двигаться, закаливаться, но мало кто на практике следует этим настоятельным рекомендациям. Виновна здесь, кстати, не только психология, но и неумелая подчас наша пропаганда физической культуры. Ей не хватает глубины, конкретности. Мы замкнулись на тезисе «заниматься полезно». У людей же возникают тысячи «почему», на которые они не могут найти ответа. Отсюда рождается недоверие, а подчас и чисто обывательская позиция придуманного вами оппонента. «Я стану заниматься, — говорит такой оппонент, — тратить время, отказывать себе в удовольствиях... Где гарантия, что я буду вознагражден за это?».

Действительно, — продолжает профессор, — стопроцентной гарантии прожить здоровым даже при условии активных занятий физической культурой нет. Но существует такой термин «фактор риска». Так вот, у людей, которые ведут здоровый образ жизни, риск заболеть снижается многократно. Разве это не стимул для занятий?! Наконец, весь этот разговор об отказе от удовольствий... С позиции своего возраста могу сказать, что никакие сиюминутные удовольствия не идут в сравнение с величайшим удовольствием прожить жизнь до конца деятельно, созидая и творя.

Испытать же это удовольствие в полной мере может только здоровый человек. Вот ответ вашему оппоненту.

— Константин Филиппович, — предлагаю я, — давайте сформулируем ваше представление о здоровом образе жизни.

— Давайте, — соглашается профессор, — это несложно. Во-первых, регулярные тренировки. Занятия спортом, физкультурой. Называйте как угодно. Движение, словом. Во-вторых, умеренное питание. В-третьих, отказ от вредных привычек. В-четвертых, закаливание. Лично я еще несколько лет назад купался в море круглый год. Сейчас заканчиваю сезон в конце ноября и начинаю в первых числах мая. И, наконец, пятое — психоэмоциональная сторона. В этом плане у человека должен преобладать оптимистический настрой. Согласен, в современной жизни трудно избежать волнений. Но опасны не они, а очаги застойного возбуждения нервной системы. Когда человек беспрерывно размышляет о неприятном. Вот таких периодов в жизни нужно избегать.

Мы выходим на шоссе. Профессор протягивает мне руку, и вновь я ощущаю ее крепость.

— Запомните, — говорит он мне, — я занимаюсь спортом, чтобы жить здоровым. Здоровье мне нужно для того, чтобы с полной отдачей сил заниматься любым делом. Только в этом истинное счастье. В достижении его, как видите, нет никаких секретов.