

# ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

1988/7-8

П. С. Пасечный

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

В. Н. Мошков

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ



**ЗНАНИЕ** НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ



НОВОЕ В ЖИЗНИ,  
НАУКЕ, ЕХНИКЕ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

# ***ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ***

7-8/1988

Издается  
с 1979 г.

**П. С. Пасечный**

**ПУТЕШЕСТВУЙТЕ  
НА ЗДОРОВЬЕ!**

Издательство «Знание» Москва 1990

Автор: ПАСЕЧНЫЙ Пантелей Степанович — заслуженный работник культуры РСФСР, кандидат педагогических наук, доцент Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, автор более 200 научных и научно-популярных работ по проблемам физической культуры и спорта, туризма, в том числе 18 книг и брошюр.

Рецензент: Ш т ю р м е р Ю. А. — заместитель начальника управления Центрального совета по туризму и экскурсиям ВЦСПС, мастер спорта СССР по туризму.

Редактор: Николаев В. Р.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение	3
Из истории развития туризма и экскурсий	5
Материальная база туризма	17
Туристские маршруты	26
Транспортные путешествия	30
Самодетельный туризм	40
Экскурсии	53
В путешествие — всей семьей	58
Международный туризм	61
Туризм на новом этапе	69
Вместо заключения	73
Приложение	75
Советуем прочитать	94

## **ВВЕДЕНИЕ**

Путешествия, походы, экскурсии стали одним из любимых видов активного отдыха советских людей. Это объясняется тем, что туризм отличается многообразием средств для восстановления и развития физических и духовных сил человека, способен удовлетворить культурные запросы людей самых разных возрастов и профессий. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, положительные эмоции — все это благотворно сказывается на здоровье, а значит, и на производительности труда.

Напомним, что право граждан на туризм как разновидность отдыха впервые законодательно закреплено в 41-й статье Конституции СССР, что свидетельствует о его государственной важности.

Туристский поход положительно воздействует на организм. Тишина лесов, простор полей, аромат и краски садов — все это неповторимое многообразие красот родной природы заставляет забыть о будничных делах и заботах, создает приподнятое настроение, раскрепощает нервную систему. Такое переключение необходимо людям не только творческого, умственного, но и физического труда.

Вот что, к примеру, говорит о благотворном влиянии туризма на здоровье, творческое долголетие и трудоспособность лауреат Ленинской премии, Герой Социалистического Труда академик Б. В. Петровский: «Жизнь — это движение. А потому в борьбе за здоровье человека нет, по-моему, более действенных мер, чем физическая культура. И не случайно наше социалистическое государство не жалеет средств на возведение различного рода спортивных сооружений, подготовку специалистов физической культуры, способных со знанием дела воспитывать человека коммунистического завтра, в котором духовное богатство и

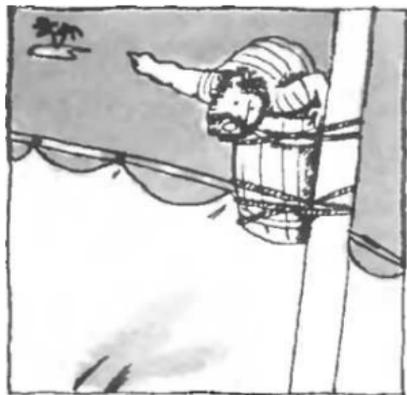
моральная чистота сочетались бы с физическим совершенством. Тренированный человек не так скоро утомляется, реже подвергается различным психическим травмам и болезням.

Заниматься физкультурой, а также туризмом я призываю еще и потому, что сам почти полвека активно увлекался ими. Был на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии, на Урале, во многих других местах. И закалка, полученная в походах, помогла мне в годы Великой Отечественной войны, когда я, хирург, чуть ли не трое суток не отходил от операционного стола.

Да и сейчас еще туризм работает на меня. Ведь все самые сложные дела, а если приходится, то и самые трудные операции я назначаю на понедельник. Понедельник у меня самый легкий день, потому что не только воскресенье, а и субботние дни я провожу в лыжных или пеших прогулках, походах, после которых чувствую себя необыкновенно бодрым».

Труженик нашего социалистического государства имеет в году более 120 дней отдыха. Помочь каждому человеку разумно их провести — одна из важных обязанностей туристско-экскурсионных учреждений. Для этого надо полнее использовать возможности путешествий, экскурсий, походов для организации содержательного, активного отдыха трудящихся, учащейся молодежи, повышения их культурного уровня и укрепления здоровья.

Хочется надеяться, что эта книжка будет способствовать пополнению рядов многочисленной армии путешественников, ибо туризм — неотъемлемая и составная часть здорового образа жизни.



## ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

### И ЭКСКУРСИЙ

*Самое важное... это — не забывать основной исторической связи, смотреть на каждый вопрос с точки зрения того, как известное явление в истории возникло, какие главные этапы в своем развитии это явление проходило, и с точки зрения этого его развития смотреть, чем данная вещь стала теперь.*

*В. И. ЛЕНИН (П. С. С Т . 39  
С.67)*

Слово «туризм» происходит от французского «тур» — прогулка, поездка. В немецком языке «туризм» — это проведение отдыха в путешествиях, в итальянском — путешествие из любопытства. Большая Советская Энциклопедия определяет «туризм» как путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха, средство духовного, культурного и социального развития личности.

В определении туризма выделяются два понятия — поездка и поход, которые на практике имеют существенные различия.

**П о х о д** — это путешествие по маршруту с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, байдарке, велосипеде и т. д.). Походы бывают по плановым и самодеятельным маршрутам.

**П о е з д к а** — путешествие по туристско-экскурсионному маршруту с использованием транспортных средств.

Плановые маршруты организуются туристско-экскурсионными учреждениями и обеспечиваются полным или частичным туристско-экскурсионным обслуживанием. Походы по самодеятельным туристским маршрутам проводят сами участники с помощью туристских секций, клубов туристов и т.

д.

Туризм как социальное явление возник в конце

XVII — начале XVIII в., когда учащиеся школ некоторых европейских стран стали совершать пешеходные прогулки на природу. Но потребовалось еще около двух столетий, чтобы из прогулок и непродолжительных горных путешествий туризм превратился в мощное, хорошо организованное движение. Одним из первых объединились в 1857 г. в альпийский клуб любители горных путешествий Лондона. В 60-х годах так называемые горные клубы создаются во Франции, Швейцарии, Италии, Норвегии, в ряде других стран Европы и Америки.

В 70-х годах XIX столетия в школьном обучении стали использоваться пешеходные прогулки и у нас в России. Одной из первых в этом отношении была Александровская учительская школа Тифлиса. С 1885 г. начала проводить путешествия по Днепру, а позднее и по другим местам России Киево-Печерская гимназия. С 90-х годов регулярно участвовали в различных путешествиях слушатели Петербургского лесного коммерческого училища, других учебных заведений.

Примерно в ту же пору в стране получили распространение горные путешествия. В 1877 г. в Тифлисе организуется первый альпийский клуб при Кавказском обществе естествознания.

Дерево, посаженное однажды, пускало все более глубокие корни. В 1890 г. создается Крымский горный клуб в Одессе с отделениями в Ялте и Севастополе, а в 1902 г. — в Екатеринославе (ныне Днепропетровск).

К концу XIX — началу XX в. в стране возникли предпосылки для объединения любителей путешествий в единую централизованную организацию. В результате появились два «штаба» — Российское общество туристов и Русское горное общество.

Особо следует остановиться на первом из них. Оно было образовано в 1885 г., поначалу именовалось Обществом велосипедистов-туристов (Русский туринг-клуб) и имело своей задачей «распространение в России циклизма и применение велосипеда к практическим целям, содействие туризму вообще и туризму велосипедному в частности». В 1901 г. Русский туринг

клуб преобразовали в Российское общество туристов (РОТ). Оно имело свои отделения в Петербурге, Москве, Владикавказе (ныне Орджоникидзе), Пятигорске, Сочи, Верном (ныне Алма-Ата). Создателями общества были всемирно известные ученые Д. Н. Ану-чин, В. И. Вернадский, П. П. Семенов-Тян-Шанский. В работе общества активно участвовал писатель и журналист В. А. Гиляровский, членом общества во Владикавказе состоял С. М. Киров, который и сам поднялся на Казбек и Эльбрус. Общество, объединившее, как видим, многих передовых людей, ставило перед собой целью «развитие туризма в России с задачей пробуждения интереса к нашему Отечеству как внутри страны, так и за границей».

Российское общество туристов и Русское горное общество не были массовыми туристскими организациями, они насчитывали всего около 5 тыс. человек.

Около полувека составила история отечественного туризма дореволюционной России. Однако, как и в годы своего зарождения, туристские путешествия оставались малочисленными, были привилегией имущих классов и недоступными для многомиллионных масс трудового народа.

Великая Октябрьская социалистическая революция вызвала глубочайшие перемены в духовной жизни людей, в их социальном самосознании. Этому способствовала прежде всего политика Коммунистической партии и Советского правительства.

Главными задачами развернувшейся в стране культурной революции были утверждение в сознании широких масс марксистско-ленинского мировоззрения, ликвидация темноты и невежества народа, переход к всеобщей грамотности, приобщение широких масс к достижениям передовой культуры, в том числе культуры физической. В этой большой государственной работе подобающее место занял туризм.

С 1919 г. Народный комиссариат просвещения РСФСР активно развернул работу по вовлечению школьников в походы и экскурсии, создав для управления этим важнейшим делом Центральное бюро дальних экскурсий. В период с 1922 по 1925 г. массовые

прогулки для рабочих и служащих начали организовывать советские профсоюзы. Возобновило свою деятельность на новых, социалистических началах Российское общество туристов. А в 1929 г. на его основе при активной поддержке Ленинского комсомола родилось общество пролетарского туризма (ОПТ РСФСР). Возникла принципиально новая система управления туризмом, основой которой стали туристские ячейки предприятий, учреждений, учебных заведений, других трудовых коллективов. В марте 1930 г. новая организация преобразовалась во Всесоюзное добровольное общество пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). В его уставе были указаны главные цели: всемерное развитие организованного туризма и экскурсий в целях содействия политическому, производственному и культурному просвещению трудящихся масс, вовлечению их в активную работу по социалистическому строительству, широкое ознакомление с его успехами, исследование и изучение экономики, географии и этнографии страны, организация культурного отдыха трудящихся. Как видим, здесь обозначены направления, которые остаются определяющими и до сих пор.

Появление подлинного штаба народного туризма самым благоприятным образом сказалось на его массовости. В середине 30-х годов в походах и экскурсиях по стране участвовали уже миллионы людей труда. Систематически расширялась сеть производственных ячеек, появлялись новые формы их работы.

Создание ОПТЭ содействовало значительному повышению политической и трудовой активности туристов. Туризм становился все более заметным элементом физического воспитания трудящихся.

В целях дальнейшего организационного, кадрового и материального укрепления советского туристского движения Центральный Исполнительный Комитет СССР принял 17 апреля 1936 г. постановление о передаче туристско-экскурсионного дела в ведение советских профсоюзов. Руководство массовым самодеятельным туризмом было возложено на Высший Совет физической культуры (ВСФК).

Советские профсоюзы, создав в 1936—1938 гг. систему туристско-экскурсионных управлений, осуществили ряд мер по организационному укреплению туризма. В этих целях в январе 1938 г. ВЦСПС принял решение о введении туристских ячеек в состав коллективов физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений и финансировании их работы за счет фабрично-заводских местных комитетов.

Центральное туристско-экскурсионное управление ВЦСПС активно занималось организацией массового туризма, местных и дальних путешествий, экскурсий. В то же время в коллективах физической культуры на промышленных предприятиях и учреждениях, учебных заведениях были созданы туристские секции, которые работали под руководством советов добровольных спортивных обществ профсоюзов.

К 1940 г. профсоюзы создали несколько тысяч туристских секций на заводах, фабриках, шахтах, стройках, в учебных заведениях, организовали во многих районах страны туристско-экскурсионные маршруты, на которых функционировало 165 палаточных туристских баз и туристских лагерей, они обслуживали 200 тыс. человек в год.

В послевоенный период шел активный процесс восстановления разрушенных в ходе войны и строительства новых туристских объектов. Возобновила работу Всесоюзная секция туристов. В 1945 г. туристско-экскурсионные управления (ТЭУ) были созданы в Москве, Ленинграде, Крыму, на Северном Кавказе, в Краснодарском крае, Грузинской ССР, а затем и других союзных республиках, краях и областях.

В 1956 г. туристско-экскурсионными организациями профсоюзов было обслужено 179,3 тыс. туристов и 2,4 млн. экскурсантов, объем услуг составил 7,6 млн. руб., число туристских баз достигло 109, а мест в них — 15 тыс. В то время туристы в основном размещались в палатках.

В 1960 г. уже было обслужено 627,4 тыс. туристов, а объем услуг составил 17,8 млн. руб. Удвоилось число туристских баз: их стало 222 с числом мест 36,4 тыс.

В 60-е годы активно развиваются транспортные

путешествия. Туристские организации профсоюзов организуют путешествия на теплоходах, а с 1960 г. впервые стали арендовать у Министерства путей сообщения СССР поезда для путешествий по железнодорожным маршрутам.

Выполняя задачи, поставленные партией и правительством перед профсоюзами, ВЦСПС, советы и комитеты профсоюзов, туристско-экскурсионные управления провели в 60-х годах большую организационную работу по расширению туристско-экскурсионных учреждений.

20 июля 1962 г. Президиум ВЦСПС принял постановление «О дальнейшем развитии туризма». В нем были подведены итоги работы туристско-экскурсионных управлений и добровольных спортивных обществ профсоюзов, а также определены меры, способствующие укреплению материальной базы, расширению массовости туризма.

По согласованию с Центральным советом союза спортивных обществ и организаций СССР в ведение профсоюзов был передан самодеятельный туризм. В связи с этим при ВЦСПС был создан Центральный совет по туризму, в состав которого вошли представители государственных и общественных организаций и учреждений, соучаствующих в обслуживании туристов.

К 1965 г. практически во всех союзных и автономных республиках, краях и областях были созданы советы по туризму.

В этот период расширялась и экскурсионная работа. В целях улучшения руководства столь важным разделом работы в крупных городах образовывались новые экскурсионные учреждения — бюро путешествий и экскурсий. Они стали организовывать путешествия и экскурсии, для чего арендовали гостиницы и предприятия общественного питания.

За период с 1961 по 1965 г. значительно возросло число обслуженных туристов и достигло 3 млн. человек. Более чем в 4 раза по сравнению с предыдущим пятилетием увеличились объемы экскурсионного обслуживания и капиталовложений. Центральный совет

по туризму располагал 82 туристскими теплоходами, в стране действовало 240 железнодорожных туристских рейсов.

Переход рабочих и служащих на пятидневную рабочую неделю, растущее благосостояние советских людей создавали благоприятные условия для развития туризма, особенно путешествий и экскурсий в выходные и праздничные дни. Появилась необходимость в увеличении транспортных путешествий, расширении географии туризма за счет освоения новых районов Сибири, Средней Азии, Дальнего Востока, переходе от строительства отдельных турбаз к сооружению крупных туристских хозяйств и комплексов. В эти годы сложились предпосылки для превращения туризма в крупную отрасль обслуживания населения.

На XIV съезде профсоюзов СССР, который состоялся в феврале-марте 1968 г., было указано, что предстоит в самые ближайшие годы резко увеличить число людей, охваченных туризмом и экскурсиями, создать новые базы отдыха и туризма в областях, краях и республиках, построить крупные туристские хозяйства в Подмоскovie, на озере Селигер, в Домбае и Приэльбрусье, Закарпатье, на озере Байкал, на Дальнем Востоке, в Средней Азии и Казахстане.

В результате уже в 1969 г. было организовано около 1 тыс. туристских железнодорожных и более 4 тыс. авиационных рейсов, свыше 6 тыс. автобусных путешествий. Туристско-экскурсионными организациями профсоюзов обслужено 7,2 млн. туристов и 28,5 млн. экскурсантов, объем услуг составил 202,5 млн. руб.

Однако все возрастающий спрос на туристские путевки, путешествия и экскурсии опережал возможности туристских учреждений.

Крупной вехой в развитии туризма и экскурсий явилось принятое 30 мая 1969 г. постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране». В нем было признано целесообразным, чтобы руководство туризмом и экскурсионной работой, организацией путешествий и экскурсий в стране осуществлял ВЦСПС при активном участии широких масс

трудящихся и учащейся молодежи. Этот документ явился большой программой приумножения туристской индустрии: назывались конкретные меры по расширению сети и улучшению деятельности туристских и экскурсионных учреждений, созданию мощной материальной базы туризма, увеличению транспортных путешествий и экскурсий. Профсоюзным, советским и хозяйственным организациям было предложено создавать пригородные зоны отдыха, туристско-оздоровительные лагеря, широко развивать пункты проката туристского инвентаря и снаряжения.

19 августа 1969 г. Президиум ВЦСПС утвердил новое Положение о Центральном, республиканских, краевых, областных и городских (районных) советах по туризму и экскурсиям. На Центральный совет по туризму и экскурсиям, созданный постановлением президиума ВЦСПС, были возложены задачи по массовому развитию туризма и экскурсий среди трудящихся и учащейся молодежи.

В решениях XXIV съезда КПСС развитию туризма и экскурсий уделялось особое внимание. Партия и правительство считали необходимым осуществить мероприятия по широкому развитию туризма, укрепить его материальную базу, расширить строительство гостиниц, кемпингов и других объектов для обслуживания туристов.

Претворение в жизнь этих задач было связано с необходимостью развивать речные, морские, железнодорожные, автомобильные и воздушные туристские маршруты.

В 1971—1975 гг. развитие туризма и экскурсий шло особенно быстрыми темпами: ежегодно объем оказываемых услуг увеличивался на одну треть и в последнем году девятой пятилетки превысил 1 млрд руб. В 1975 г. было обслужено уже 25,4 млн. туристов и 128 млн. экскурсантов, совершено около 10 тыс. железнодорожных и почти 24 тыс. авиарейсов, свыше 200 тыс. автобусных путешествий.

В стране была создана широкая сеть туристских хозяйств и туристско-экскурсионных учреждений: к концу девятой пятилетки функционировало более

140 советов по туризму и экскурсиям и был образован целый ряд автохозяйств с общим парком автомобилей свыше 5 тыс. единиц. Количество турбаз возросло с 592 в 1970 г. до 943 в 1975 г., а число мест в них удвоилось и достигло 300,1 тыс. Качественно изменилось обслуживание туристов. Объем услуг в расчете на один человеко-день увеличился примерно с 7 до 9 руб., что свидетельствовало о повышении комфорта, улучшении питания, коммунально-бытового обслуживания, расширении экскурсионных и культурных программ, увеличении протяженности путешествий.

Важные задачи перед туристско-экскурсионной отраслью поставил XXV съезд КПСС. В материалах партийного форума говорилось о необходимости увеличения санаторно-курортных учреждений, домов отдыха, пансионатов и профилакториев, а также гостиниц в городах и особенно в туристских и курортных центрах, зонах массового отдыха. Предусматривалось дальнейшее развитие туризма и экскурсионного обслуживания, продолжение строительства туристских комплексов и баз, мотелей и кемпингов, расширение производства спортивного и туристского инвентаря.

Выполняя эти задачи, ВЦСПС, профсоюзы и их туристско-экскурсионные организации проделали большую работу. Только в строительстве туристских объектов за годы десятой пятилетки было вложено 606 млн. руб., что позволило ввести в эксплуатацию в туристских гостиницах, базах и кемпингах дополнительно 63 тыс. мест.

К концу пятилетки туристско-экскурсионные организации профсоюзов располагали 963 туристскими учреждениями, способными одновременно принять 361 тыс. человек. Среди новостроек пятилетки — Олимпийские комплексы в Москве: «Измайлово» на 10 тыс. мест, 33-этажная гостиница Центральный Дом туриста, гостиница «Салют»; гостиница «Гавань» в Ленинграде, а также крупные туристские гостиницы в Ереване, Тбилиси, Ашхабаде, Кисловодске, Красноярске, Омске, Ростове-на-Дону, Бухаре, Нальчике, Севастополе, Барановичах и многих других городах Советского Союза.

Для туристов было разработано свыше 11,5 тыс. разнообразных маршрутов, которые прошли по всем географическим зонам и районам страны: от полярных архипелагов до Средней Азии, от Камчатки и Сахалина до Прибалтики и Карпат.

Дальнейшее развитие получили транспортные путешествия. К концу пятилетки туристско-экскурсионные организации профсоюзов использовали 800 железнодорожных поездов-составов, 153 морских и речных судна, 60 тыс. авиарейсов, 10,5 тыс. автобусов.

Все большей популярностью среди трудящихся стал пользоваться семейный активный отдых. В 1977 г. для приема родителей с детьми было выделено в собственных туристских хозяйствах 55 тыс. мест и обслужено 750 тыс. туристов, а к концу пятилетки количество мест для родителей с детьми на туристских базах увеличилось до 102 тыс. Это позволило туристско-экскурсионным организациям профсоюзов обслужить более 1 млн. трудящихся. В целях улучшения обслуживания туристов, отдыхающих с детьми, в туристских хозяйствах были построены новые детские, спортивные, игровые площадки, оборудованы игротеки, пополнены детской и юношеской литературой библиотеки, выделен в прокатные пункты детский инвентарь.

За пятилетие значительно расширилось обслуживание автотуристов. К концу 1980 г. их число приблизилось к 20 тыс. Для автотуристов были разработаны маршруты в Прибалтику, Крым, на Черноморское побережье Грузии и в другие места.

Учитывая интересы различных категорий трудящихся и учащейся молодежи, из года в год расширяется тематика экскурсий. Только за годы девятой и десятой пятилеток число тем экскурсий возросло с 5 до 18 тыс. Это историко-революционные, военно-патриотические, литературные, природоведческие, искусствоведческие и производственно-экономические экскурсии.

При разработке новых туристских и экскурсионных маршрутов особое внимание направлено на ознакомление трудящихся с местами, связанными с

жизнью и деятельностью В. И. Ленина и его соратников, с историко-революционными событиями, с героизмом советского народа в годы Великой Отечественной войны.

Улучшению экскурсионного обслуживания населения способствовало в значительной мере создание в крупных промышленных центрах и районах страны экскурсионных бюро и бюро путешествий и экскурсий, количество которых возросло с 219 в 1970 г. до 691 в 1980 г. Вместе с увеличением числа экскурсионных учреждений продолжался неуклонный рост объема экскурсионного обслуживания. За годы десятой пятилетки было обслужено свыше 700 млн. экскурсантов.

Профсоюзы и их туристско-экскурсионные организации приняли самое активное участие в подготовке и проведении XXII Олимпийских игр в Москве. К Олимпиаде значительно расширилась и укрепилась материальная база туризма. В Москве, Ленинграде, Киеве, Минске, Таллине и в городах, по которым проходили туристские маршруты, наряду с реконструкцией действующих гостиниц и кемпингов были построены крупные и оригинальные по архитектурному и инженерному замыслу новые туристские объекты и комплексы.

ЦК КПСС, Совет Министров СССР и ВЦСПС приняли 31 октября 1980 г. постановление «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране», в котором были определены задачи развития отрасли на одиннадцатую пятилетку. Намечалось значительно расширить и укрепить материально-техническую базу туризма, улучшить качество обслуживания населения, совершенствовать структуру туристско-экскурсионной отрасли. Тогда же был создан Российский республиканский совет по туризму и экскурсиям, а в Профиздате ВЦСПС организована специализированная редакция по выпуску туристской литературы.

В одиннадцатой пятилетке на развитие материальной базы предусматривалось израсходовать 550 млн. руб., построить около 180 новых туристских гостиниц,

баз и кемпингов, ввести в эксплуатацию свыше 80 тыс. мест. Значительно увеличилось количество автохозяйств, канатных дорог, для показа туристам были оборудованы новые пещеры. Большой размах получило сооружение туристских комплексов в Закарпатье, на Северном Кавказе, в Узбекистане, Сибири, на побережьях Балтийского, Черного и Каспийского морей, озера Байкал, в древних русских и среднеазиатских городах.

К концу одиннадцатой пятилетки объем предоставленных услуг превысил 2 млрд. руб., а за всю пятилетку — более 8 млрд. 200 млн. руб. Количество обслуженных туристов в 1985 г. составило 38,5 млн., а экскурсантов — 208 млн. человек.

Большое значение имело расширение научных исследований в области туризма, более детального и глубокого изучения проблем организации отдыха трудящихся, улучшения планирования и руководства туризма в стране. Проблемами научных разработок занималась Всесоюзная научно-исследовательская лаборатория туризма и экскурсий (ВНИЛТЭ). Внедрялась и автоматизированная система ОАСУ «Турист».

Туристско-экскурсионные учреждения, руководствуясь указаниями Коммунистической партии, Советского правительства, уделяют повседневное внимание повышению идейного уровня туристско-экскурсионных мероприятий. С этой целью ежегодно разрабатываются новые интересные и содержательные маршруты по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, организуются экскурсии по адресам передового опыта, накопленного на промышленных предприятиях, стройках, в сельском хозяйстве, научных учреждениях и других объектах социалистического строительства. Все работники туристско-экскурсионной службы активно включились в пропаганду решений XXVII съезда КПСС и других важных партийных документов наших дней.

## МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА ТУРИЗМА



*Осуществить строительство новых туристских комплексов, гостиниц, баз и кемпингов. Полностью удовлетворить потребности населения в инвентаре и снаряжении для туризма. Улучшить обеспечение туристско-экскурсионных организаций транспортными средствами.*

*Из Основных направлений экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года*

Массовое развитие туризма вызвало многообразную хозяйственную и социально-культурную деятельность, которую проводят различные учреждения и предприятия, сфера обслуживания, а также транспортные министерства и ведомства. Это и есть так называемая туристская индустрия, или индустрия отдыха, которая обеспечивает удовлетворение нужд как организованных (плановых), так и самостоятельных туристов и экскурсантов. К ней относятся и учреждения, осуществляющие руководство развитием туризма и экскурсий как в Советском Союзе для советских граждан, так и работу с иностранными туристами.

Центральный совет по туризму и экскурсиям — крупнейшая туристская организация как у нас в стране, так и в мире, отвечающая за массовое развитие планового и самостоятельного туризма и экскурсий в СССР. Кроме того, она осуществляет совместно с «Интуристом» направление советских граждан в зарубежные страны и прием иностранных туристов, направляемых в СССР рабочими и профсоюзными туристскими фирмами.

Центральный совет по туризму и экскурсиям является хозрасчетной организацией, работающей под руководством ВЦСПС. Имеет широко разветвленную сеть республиканских, краевых, городских и районных

советов по туризму и экскурсиям; более чем в 960 городах — бюро путешествий и экскурсий; около 1000 собственных и арендованных туристских комплексов, гостиниц, баз, кемпингов почти на 440 тыс. мест; более 120 автохозяйств и свыше 13 тыс. автомашин, в том числе более 8 тыс. автобусов; пункты проката туристского инвентаря и снаряжения; контрольно-спасательную службу. Развитию самостоятельного туризма способствуют созданные городские и районные туристские клубы.

Для руководства туристско-экскурсионной работой образованы Центральный, республиканские, краевые, областные, городские и районные советы по туризму и экскурсиям, численность и состав которых утверждаются соответственно ВЦСПС, республиканскими, краевыми и областными советами по туризму и экскурсиям.

Подведомственными Центральному совету по туризму и экскурсиям организациями являются: Институт повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций (ИПК «Турист»); Всесоюзная научно-исследовательская лаборатория по туризму и экскурсиям (ВНИЛТЭ); Федерация туризма; Центральное бюро реализации туристско-экскурсионных путевок; Центральное рекламно-информационное бюро «Турист» (ЦРИБ); Центральный учебно-методический кабинет по пропаганде туризма и экскурсий; Институт «Туристпроект».

Центральный совет по туризму и экскурсиям разрабатывает планы развития туризма, руководящие материалы, инструкции. Центральный и местные советы по туризму и экскурсиям, бюро путешествий и экскурсий организуют и утверждают туристские и экскурсионные маршруты, определяют стоимость путевок и вносят в советы профсоюзов свои предложения для утверждения, распределяют и реализуют путевки, организуют поездки туристов по СССР и их обслуживание в пути и местах отдыха.

Центральный совет по туризму и экскурсиям рассматривает и вносит на утверждение Госкомспорта СССР разрядные требования по туристским спортивным

походам Единой всесоюзной спортивной классификации и присвоению звания мастер спорта СССР по туризму.

Для координации деятельности туристских организаций, заинтересованных министерств и ведомств, улучшения методического руководства туризмом решением ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 31 октября 1980 г. при ВЦСПС создан Межведомственный совет по туризму и экскурсиям, который призван способствовать дальнейшему развитию материальной базы туризма и лучшей организации обслуживания туристов и экскурсантов.

Межведомственный совет подготавливает и вносит в ВЦСПС предложения для решения в государственных плановых и хозяйственных органах вопросов расширения материально-технической базы туризма, подготовки кадров, обеспечения транспортными средствами путешествий, увеличения объема производства товаров туристского назначения, их качества, улучшения организации торговли и общественного питания на туристских объектах, а также решает целый ряд других важных вопросов.

Понятно, что без создания материальной базы туризма нельзя вести речь о его серьезном развитии. Поэтому ЦК КПСС, Советское правительство, профсоюзы всегда уделяли этому большое внимание.

В период 1967—1971 гг., например, израсходовано на строительство, благоустройство и оснащение турбаз, гостиниц, кемпингов 230 млн. руб. Это почти в 3,5 раза больше, чем в предшествующий период между съездами профсоюзов.

В десятой пятилетке в строительство туристских объектов было вложено 606 млн. руб., что позволило ввести в эксплуатацию 63 тыс. мест. Кроме того, 115 млн. руб. израсходовано на благоустройство, реконструкцию и переоснащение действующих туристских баз, гостиниц и кемпингов.

Комплексное сочетание развития собственной материальной базы с расширением аренды дало возможность увеличить одновременный прием трудящихся и членов их семей в туристских хозяйствах профсоюзов

с 157 тыс. в 1970 г. до 443 тыс. в 1987 г.

За последние годы значительно изменилась структура материальной базы туризма. В ней теперь широко представлены предприятия торговли и общественного питания, канатные дороги, автотранспортные, сельскохозяйственные предприятия, проектные мастерские и ремонтно-строительные управления. Ныне туристско-экскурсионные учреждения профсоюзов располагают 126 специализированными автохозяйствами, в которых насчитывается свыше 8 тыс. автобусов; столовыми, ресторанами, барами и кафе более чем на 160 тыс. мест; собственными промышленными предприятиями по производству туристского инвентаря и снаряжения.

Вступили в строй новые туристские комплексы в Приэльбрусье, Домбае, на озере Селигер, туристские гостиницы в городах Алма-Ате, Хабаровске, Риге, Ереване, Львове, Улан-Удэ, Мурманске, Сухуми, Минске, Уфе, Кременчуге, Ростове-на-Дону и ряде других мест. Построены новые современные турбазы в Белорусской, Украинской, Грузинской, Казахской союзных республиках, в Краснодарском, Красноярском и Приморском краях, Башкирской и Кабардино-Балкарской АССР, Владимирской, Калининской, Костромской, Ленинградской, Пензенской, Ростовской и Читинской областях. Открыто для всеобщего обозрения уникальное сооружение — Новоафонская пещера. Построены десятки канатно-кресельных дорог. Новые комплексы гостеприимно раскрыли свои двери в Москве, Ленинграде, Киеве, Кисловодске, в центрах туризма и альпинизма — Домбае и Приэльбрусье и в других районах страны.

В десятой пятилетке вошли в строй новые туристские гостиницы, базы и кемпинги в городах Тбилиси, Пятигорске, Ставрополе, Краснодаре, Смоленске, Костроме, Севастополе, Бухаре, Одессе, Красноярске, Донецке, Махачкале и др. Расширилась сеть туристских хозяйств на 4 тыс. мест в районах Урала, Сибири и Дальнего Востока, на 9,7 тыс. мест в Нечерноземной зоне РСФСР. Были построены также крупные туристские объекты «Интуриста» и «Спутника» в Москве,

Ленинграде, Киеве, Минске, Ялте, Дагомысе и других городах. Туристские комплексы располагают ресторанами, кафе, барами, киноконцертными залами, туристско-экскурсионными службами, спортивно-оздоровительными, коммунально-бытовыми и другими видами обслуживания.

Большое внимание уделяется также модернизации и переоснащению действующих предприятий. На эти цели ежегодно расходуется 50—60 млн. руб. В числе реконструированных и капитально отремонтированных — спальные корпуса, столовые и пищеблоки, инженерные сети и сооружения санитарно-бытового назначения, котельные и прачечные, здания и площадки для культмассовой и физкультурно-оздоровительной работы. В результате принятых мер удельный вес круглогодичных туристских хозяйств увеличился почти до 45%, а обеспеченность местами на предприятиях питания — до 80% на одно место проживания.

Ввод в эксплуатацию новых гостиниц, турбаз, кемпингов позволил значительно увеличить количество обслуживаемых туристов, улучшить их культурно-бытовые условия и расширить объем предоставляемых услуг.

В результате проделанной работы туристско-экскурсионное дело превратилось в крупную отрасль обслуживания населения, стало действенной формой пропаганды завоеваний Великого Октября, важным средством воспитания трудящихся, укрепления их здоровья.

Понятно, что качество обслуживания туристов во многом зависит от правильного подбора и расстановки кадров, их политической зрелости и квалификации, глубины знания порученного им дела.

В настоящее время в туристско-экскурсионных организациях профсоюзов занято свыше 220 тыс. штатных и нештатных работников более 60 различных специальностей и профессий. Туристско-экскурсионные организации насчитывают более 2000 различных учреждений, предприятий и хозяйств. Поэтому привлечение новых людей к работе в туристско-экскурсионных

учреждениях, любящих и знающих туризм и экскурсии, имеет важное значение.

Сейчас все туристско-экскурсионные организации осуществляют обслуживание населения по полной программе, т. е. принимают и отправляют туристов и экскурсантов, организуют активный отдых в праздничные и выходные дни, обслуживают родителей с детьми, сельских тружеников, учащуюся молодежь, развивают самостоятельный туризм, создают материальную базу, широко используют арендованный транспорт, гостиничный и жилой фонд, как правило, в комплексе решают идейно-воспитательные, культурно-образовательные, оздоровительные, экономические и хозяйственные задачи.

Пока широкая материальная база туризма только еще создавалась, руководителями могли быть люди различной профессиональной подготовки. Теперь же, когда в распоряжении туристско-экскурсионных организаций около тысячи гостиниц, баз, кемпингов, способных принять одновременно примерно 440 тыс. человек, когда организованные туристские потоки движутся почти по 30 тыс. маршрутов, требования к руководящим кадрам значительно возросли.

Поэтому Госкоминтурист, «Спутник», Центральный совет по туризму и экскурсиям за последние годы приняли ряд мер, направленных на значительное улучшение работы с кадрами, их воспитание и обучение. Так, были созданы институты повышения квалификации и их филиалы, профтехучилища. В 1973 г. при Высшей школе профсоюзного движения имени Н. М. Шверника открылся факультет по подготовке кадров с высшим экономическим образованием для туристско-экскурсионных организаций со специализацией по экономике и организации туристско-экскурсионной работы, на котором сейчас обучается около 800 человек. Подготовка кадров проводится и при Высшей профсоюзной школе культуры ВЦСПС в Ленинграде.

На географических факультетах Ростовского и Белорусского государственных университетов осуществляется подготовка кадров со специализацией по краеведению,

методике и организации экскурсионного дела.

Для высших учебных заведений утвержден учебный план по подготовке экскурсоводов и инструкторов туризма на факультетах общественных профессий.

В соответствии с планом межведомственного и межреспубликанского распределения в последние годы Госплан СССР ежегодно выделяет для работы в туристско-экскурсионных учреждениях выпускников почти из ста вузов и техникумов 25—30 специальностей, в том числе и специалистов по организации общественного питания, технологии приготовления пищи, бухгалтерских работников, а также экономистов, преподавателей физической культуры, географов, культурно-просветительных работников.

При туристско-экскурсионных организациях в настоящее время открыто свыше 200 курсов по подготовке экскурсоводов, групповодов, организаторов путешествий и экскурсий, инструкторов по туризму.

Ежегодно на различных семинарах проходят подготовку и переподготовку тысячи общественных туристских кадров.

В институте повышения квалификации, подготовки и переподготовки руководящих работников, специалистов, организаторов туризма и экскурсий, а также на курсах и семинарах общественного туристско-экскурсионного актива ежегодно готовится около 100 тыс. человек.

Важное место в работе туристско-экскурсионных организаций занимают пропаганда и реклама. С этой целью широко используются печать, телевидение, радиовещание, кинематограф, устная и наглядная агитация, технические средства информации для ознакомления представителей всех возрастов и профессий с наиболее полезным и доступным видом активного отдыха — туризмом и экскурсиями.

Госкоминтурист, Бюро международного молодежного туризма СССР (БММТ) «Спутник», Центральный совет по туризму и экскурсиям поддерживают тесные контакты с центральной печатью, Центральным

телевидением, Всесоюзным радио, крупнейшими издательствами и киностудиями страны, творческими союзами журналистов, кинематографистов, художников, композиторов, обществом «Знание», а республиканские, краевые, областные, туристско-экскурсионные организации — с соответствующими подразделениями на местах, помогая органам массовой информации в разработке туристско-экскурсионной тематики, проведении массовых конкурсов на лучшую публикацию, радио- и телепередачу, кинофильм, книжное издание, песню.

Центральный совет по туризму и экскурсиям совместно с Правлением Всесоюзного общества «Знание» в марте 1986 г. приняли постановление «Об усилении пропаганды туризма и экскурсий», которым предусматривается расширение лекционной пропаганды, издание брошюр и материалов в помощь лекторам по проблемам туризма и экскурсий, проведение семинаров по вопросам совершенствования пропаганды туризма и экскурсий и другие меры.

При Союзе журналистов СССР образована Всесоюзная секция журналистов, пишущих о туризме, такие же секции почти повсеместно созданы в республиках, краях и областях.

С журналистами ежегодно проводятся пленумы, семинары, пресс-конференции, ознакомительные поездки. В результате количество публикаций по туристско-экскурсионной тематике значительно возросло. На страницах центральной и местной печати помещается ежегодно около 20 тыс. материалов, передается в эфир только по программе «Маяк» свыше 600 радиосообщений. Телепередачи с сюжетами на туристско-экскурсионную тему включаются в программы «Время», «Клуб путешественников», «А ну-ка, девушки», «Если хочешь быть здоров» и др.

Широкий резонанс получили всесоюзные конкурсы на лучшую туристскую песню, фотографию, самодеятельный туристский инвентарь, сувенирную продукцию, а также выставки с экспозициями на соответствующие темы. Лучшие туристские песни изданы отдельной грампластинкой.

В Москве в Центральном Доме туриста открыта постоянно действующая специализированная выставка «Туризм и экскурсии», на которой представлены экспонаты, рассказывающие о деятельности и перспективах развития туристско-экскурсионной отрасли.

ВЦСПС издает специальный журнал «Турист», в котором отражаются вопросы организации и содержания туристско-экскурсионной работы, а Госкоминтурист — журнал «Путешествие в СССР».

При Центральном совете по туризму и экскурсиям создано Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», выпускающее плакаты, буклеты, проспекты, учебные пособия и методические рекомендации, сувенирную продукцию.

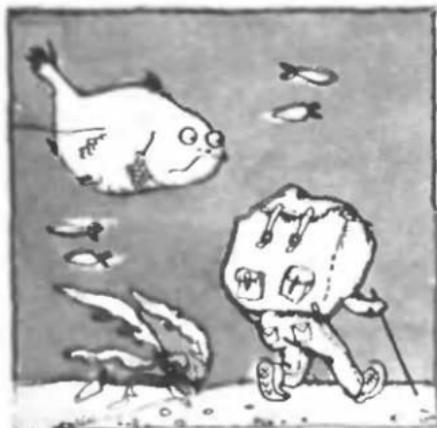
Постоянно проводится работа по координации планирования и улучшению содержания книжных туристских изданий, выпускаемых издательствами Профиздат, «Физкультура и спорт» и др., туристских карт-схем, издаваемых Главным управлением геодезии и картографии при Совете Министров СССР. За минувшее пятилетие было издано более тысячи наименований туристской литературы общим тиражом свыше 60 млн. экземпляров.

По заказу Госкоминтуриста и ЦС по туризму и экскурсиям выпускаются документальные цветные кинофильмы, которые затем тиражируются и поступают в сеть кинопроката.

Все это, вместе взятое, тоже способствует дальнейшему развитию туристско-экскурсионной отрасли нашей страны.

В заключение этого раздела хочется напомнить читателям, что «Комплексной программой развития товаров народного потребления и сферы услуг на 1986—2000 годы» и постановлением ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ «О мерах по развитию туризма и совершенствованию туристско-экскурсионного обслуживания населения в стране в 1986—1990 годах и на период до 2000 года» предусмотрено дальнейшее укрепление материальной базы туризма, повышение качества, расширение форм и видов туристско-экскурсионных услуг.

## ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ



*Антарктика, Атлантика  
Зовут, зовут меня куда-то...*

*Юлий КИМ*

Туристский маршрут — это план путешествия. Разработка его — далеко не простое дело. Маршрут должен быть интересным и безопасным. Поэтому Центральный совет по туризму и экскурсиям, его органы на местах тщательно работают над выбором и освоением новых маршрутов, которые бы отвечали самым высоким требованиям и пожеланиям трудящихся.

За последние годы география туризма заметно расширилась. Новые маршруты пролегли по районам Карелии, Кольского полуострова. Севера европейской части страны, по просторам Сибири, Дальнего Востока, Средней Азии, Закавказья, Алтая, к озеру Байкал, в Якутию. Разработаны они с таким расчетом, чтобы, совершая путешествие, миллионы рабочих, колхозников, служащих, студентов, учащихся профессионально-технических училищ и общеобразовательных школ не только хорошо отдохнули, но и лучше познали историю своей Родины, революционные, боевые и трудовые традиции советского народа, познакомились с достопримечательными местами, увидели, как претворяются в жизнь решения XXVII съезда КПСС.

Наличие большого количества маршрутов позволяет ежегодно обслуживать свыше 42 млн. плановых туристов, которые совершают путешествия пешком, на лодках, плотах и байдарках, велосипедах, снегоходах, а также на лошадях или с использованием железнодорожного

транспорта, авиации, автобусов, речного и морского флота.

Туристские путешествия классифицируются по следующим признакам.

По способу передвижения: активные (пешком, на лыжах, велосипедах, лодках, плотах, лошадях, автомашинах, мотоциклах) и с использованием общественного транспорта — железнодорожного, водного, автобусного, авиационного. В зависимости от способа активного передвижения определяются и виды туризма: пешеходный; горный; лыжный; водный — на гребных, парусных, моторных судах и плотах; велосипедный; автотуризм; спелеотуризм.

Туристские маршруты, как уже отмечалось, делятся на самодеятельные и плановые.

Самодетельные маршруты туристы разрабатывают сами, изучив литературу и географические карты, обеспечивают его материальную часть, самостоятельно организуют хозяйственно-бытовое и туристско-экскурсионное обслуживание.

Плановые туристские маршруты утверждаются Центральным или республиканскими, краевыми и областными советами по туризму и экскурсиям. Плановые туристские маршруты — это вид путешествия, который заранее разработан, спланирован по срокам, с учетом расходов мест размещения, питания, когда предусмотрены посещения определенных достопримечательных мест, график переходов или переездов между пунктами.

География туристских маршрутов обширна. Это путешествия по местам, связанным с жизнью и деятельностью В. И. Ленина и его соратников, по местам боев гражданской и Великой Отечественной войн. Участники туристских маршрутов знакомятся с грандиозными стройками, с достижениями советского народа в созидательном строительстве, с историческими, литературными, архитектурными памятниками, с разнообразной природой нашей необъятной страны.

Обязательным условием плановых маршрутов является предварительное приобретение соответствующих путевок, срок которых зависит от продолжительности

туристского маршрута. Следует подчеркнуть, что значительная часть путевок выдается трудящимся профсоюзными организациями на льготных условиях — за 30% их стоимости (остальная часть оплачивается за счет средств профсоюзов). Передовикам производства и малооплачиваемым категориям рабочих и служащих путевки выдаются в основном бесплатно.

В зависимости от района путешествия, его продолжительности, содержания и других факторов туристские маршруты могут быть линейные, кольцевые и радиальные.

Л и н е й н ы е м а р ш р у т ы начинаются в одном пункте, например в городе Пятигорске, проходят через перевалы Кавказа, и заканчиваются в другом — в Грузии, на берегу Черного моря. Такие маршруты проходят, как правило, через несколько турбаз, расположенных в различных районах.

К о л ь ц е в ы е м а р ш р у т ы начинаются и заканчиваются в одном пункте. В качестве примера можно привести путешествия «По Золотому кольцу», «Вокруг Кавказа», по Алтаю, по Закарпатыю и др.

Во время радиальных маршрутов турист находится на одной туристской базе и отсюда совершает несколько походов и экскурсий.

Туристские путешествия делятся на групповые (по 10—40 человек) и массовые (свыше 40 человек), а также по территориальному признаку — на местные, как правило, проходящие в районах постоянного местожительства туристов, и дальние, когда до начального пункта маршрута путешествия нужно проехать значительное расстояние.

В связи с резко возросшей популярностью туризма в стране и строительством широкой сети турбаз плановые туристские маршруты в настоящее время имеются в каждой области, крае, республике Советского Союза. Если раньше на Сахалин, Камчатку, в Восточную Сибирь, Туркмению, Таджикистан, на озеро Байкал можно было совершать путешествия только по собственной инициативе, то сейчас посетить эти и другие интересные места нашей Родины

стало возможным по путевке. В то же время все новые и новые туристские маршруты организуются в известных районах страны — на Черноморском побережье, Северном Кавказе, в Крыму, Прибалтике, на Украине и др.

Миллионы любителей горных лыж ежегодно заполняют снежные склоны традиционных туристских центров, многие отправляются отдыхать по турпутевкам. Расширяется география этих центров, охватывая все новые районы Северного Кавказа, Закарпатья, Средней Азии, Алтая, Урала, Сибири, Кольского полуострова. В Приэльбрусье маятниковая дорога протянулась на целый километр от станции «Мир» до высоты 3600 м. В Чимгане, близ Ташкента, введен в строй туристский центр с канатно-кресельной дорогой и десятью бугельными подъемниками. В Мурманской области открылся всесоюзный Хибинский горнолыжный маршрут.

А вот другой — Красноярский горнолыжный. Что он из себя представляет? Маршрут рассчитан на 15 дней. За это время туристы знакомятся с городом на Енисее, посещают Дивногорск, Красноярскую ГЭС, совершают экскурсию в заповедник «Столбы» и, самое главное, осваивают трассы. К их услугам одна из самых протяженных в стране канатно-кресельная дорога в Бобровом логу, канатно-буксировочные подъемники. Едут туда как новички, впервые ставшие на горные лыжи, так и опытные спортсмены. Созданы три группы, программа занятий в которых зависит от того, в какой степени владеют горными лыжами гости. Ведут занятия опытные инструкторы. А в конце заезда — соревнования, на которых туристы демонстрируют все, чему они научились за прошедшие полмесяца.

В последнее время стали популярными путешествия на лошадях. Конные маршруты организуют Горно-Алтайский, Башкирский, Адыгейский, Карачаево-Черкесский, Эльбрусский и другие советы по туризму и экскурсиям. Эта форма туристского обслуживания пользуется большим успехом, особенно среди жителей крупных городов.

Поиск новых маршрутов, средств и способов передвижения идет постоянно. В стране появилось много туристских новинок — это конно-санные маршруты, путешествия на мотонартах «Буран». В настоящее время разрабатывается маршрут с передвижением на верблюдах.

## ТРАНСПОРТНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ



*А я еду, а я еду за мечтами. За  
мечтами и за запахом  
тайги...*

**Юрий КУКИН**

С каждым годом все больше и больше трудящихся и учащейся молодежи предпочитают проводить свой отпуск или выходные и праздничные дни в путешествиях на автобусах, самолетах, теплоходах и туристских поездах. Введение в стране пятидневной рабочей недели способствовало дальнейшему развитию транспортных путешествий в отдаленные районы страны, в том числе по маршрутам выходного дня.

Особенно быстрыми темпами такой туризм начал развиваться в 1969 г., после принятия постановления ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране», в котором было обращено особое внимание на расширение транспортных путешествий. Важность развития этого вида услуг населению была отмечена и в последующих документах.

О популярности транспортных путешествий говорят цифры — ежегодно в них принимают участие около 20 млн. человек.

Автобусные маршруты давно уже полюбили туристам. Их обслуживают автохозяйства системы Центрального совета по туризму и экскурсиям. Кроме того, ежегодно сотни мягких, радиофицированных «Икарусов» и «ЛАЗов» выделяются для групповых поездок трудящихся по памятным и достопримечательным местам предприятиями министерств автомобильного транспорта союзных республик.

Вот что, например, представляет собой один из туристских автобусных маршрутов Москва — Горки Ленинские — Константинове. Относительно небольшой по протяженности, он при этом весьма познавателен.

Невольное волнение охватывает каждого человека в Горках Ленинских. Здесь, в бывшей усадьбе на берегу Пахры, провел последние годы жизни «величайший из всех прошедших по земле людей». Вокруг дома — прекрасный парк, в котором Владимир Ильич любил гулять. В одном из его уголков находится беседка, где он обычно отдыхал. Непосредственно к парку примыкает фруктовый сад. На втором этаже дома — рабочий кабинет Ленина. Вокруг дома-музея создана заповедная зона.

...А вот уже за окном автобуса широта рязанских раздолий. Эти места — родина Сергея Есенина. Здесь, на высоком берегу Оки, среди незабываемо поэтичной природы раскинулось его родное село Константинове. В мемориальном музее — небогатая обстановка деревенского дома, множество фотографий на стенах, запечатлевших поэта в разные годы его жизни. Рядом во дворе — избушка-временка, где было написано немало стихов, чуть поодаль — «состарившийся плетень», амбар и рига, столь часто им упоминаемые. И конечно, березы, березы... Побывав в Константинове, вы особенно проникновенно почувствуете есенинскую поэзию.

По славным, героическим этапам отечественной истории, далекой и совсем близкой, проходит автобусный маршрут Москва — Большие Вяземы — Руза —

Можайск — Бородино — Петрищево — Верея — Гагарин. Отправившись к западу от столицы, вы попадаете в окрестности села Бородино, напоминающего о событиях Отечественной войны 1812 г. На северо-восточной окраине села расположены памятники лейб-гвардии егерскому экипажу, первым принявшему удар французского войска. К 100-летию Бородинского сражения на легендарном поле воздвигнуто около 40 памятников войсковым соединениям, участвовавшим в битве. Бородинский военно-исторический музей хранит многие реликвии, документы и произведения искусства, рассказывающие об этом переломном моменте войны 1812 г., во время которого, по словам Наполеона, «французы стяжали славу победителей, а русские завоевали право быть непобедимыми».

Прекрасна панорама древнего русского города Вереи, запоминаются чудесные пейзажи Рузы и современный облик Можайска — промышленного подмосковного города, возле которого были остановлены фашистские полчища, рвавшие к Москве в 1941 г. В селе Петрищево туристы познакомятся с мемориальным музеем Зои Космодемьянской.

Чуть дальше на запад — гжатская земля, на которой родился Юрий Алексеевич Гагарин. Теперь город Гжатск носит его имя. В доме, в котором жил будущий космонавт, организован мемориальный музей, в центре города высится бронзовая фигура первого в мире космонавта.

А разве оставит вас равнодушным путешествие по «Золотому кольцу»? Так назван кольцевой автобусный маршрут от Москвы через древнерусские города Загорск, Переславль-Залесский, Ростов Великий, Ярославль, Кострому, Иваново, Суздаль и Владимир. За бережное отношение и сохранность памятников прошлого, за развитие туризма Суздаль первым из городов был удостоен «Золотого яблока» — почетной награды международной организации писателей и журналистов, пишущих о туризме.

Не менее автобусных турпоездки популярны путешествия на туристских поездах, которые часто еще называют «турбазами на колесах».

И это не случайно: ведь путешествие по маршруту проходит в своеобразных условиях — в поезде, где организовано и размещение туристов в уютных «комнатах-купе», и питание в вагонах-ресторанах (их 2—3 на состав).

Туристско-экскурсионные поезда дальнего следования находятся в пути 6—20 суток. Их маршруты проложены по местам жизни и деятельности В. И. Ленина и его соратников, по путям боевой и трудовой славы советского народа, проходят по городам, знаменитым своей архитектурой, памятниками истории и культуры, музеями.

Такие составы отправляются в путь по расписанию, согласованному советами по туризму и экскурсиям с железнодорожниками. Они имеют начальную и конечную точки маршрута. В городе, откуда начинается поездка, туристы совершают экскурсии, знакомятся с достопримечательностями, а затем садятся в поезд и едут по маршруту, указанному в путевке. Их путешествие сопровождается интересной путевой радиоинформацией, приятной музыкой. На длительных остановках в больших городах состав переводят на специальный путь — так называемый пункт отстоя туристских поездов. Рядом с платформой — комфортабельная база, где к услугам туристов душевые, комната быта, парикмахерская, где для них созданы все необходимые условия для отдыха. А вскоре экскурсионные автобусы повезут путешественников знакомиться с городом, его достопримечательностями, музеями, выставочными залами. Из конечной точки маршрута туристы разъезжаются по домам, причем существенным удобством является то, что билеты на обратную дорогу приобретаются для них заранее.

Сколько можно увидеть и узнать за неделю-другую такого путешествия, если учесть, что туристские поезда, как правило, едут в вечернее время или ночью, а утром или днем прибывают к пунктам отстоя! Сколько состоится запоминающихся встреч, сколько накопится впечатлений! Ежегодно тысячи и тысячи туристов совершают путешествия по европейской части СССР (туристские маршруты охватывают

практически всю ее территорию), Казахстану и Средней Азии и обслуживает их более тысячи поездов.

Этот вид железнодорожного туризма имеет несомненную перспективу. Комфортабельные базы для туристов, путешествующих на поездах, построены в Алма-Ате, Фрунзе, Ташкенте, Киеве, Одессе, Каунасе, Волгограде, Черкассах, Ленинграде, Новгороде, Пскове, Минске, Бресте, Феодосии и многих других городах. Пункты стоянок туристских поездов будут сооружаться в Тбилиси, Костроме, Новосибирске, Кутаиси, Гори, Гагре, Бухаре, Ургенче, еще в ряде городов. Перспективу железнодорожного туризма мы видим в кольцевых маршрутах. Пока в стране действуют четыре таких маршрута: из Москвы — по древним русским городам, по городам Белоруссии и Прибалтики, по городам России и Украины; из Алма-Аты — по городам Казахстана и Средней Азии. (Первоочередное право приобретения путевок на них предоставляется жителям Поволжья, Урала, Сибири и Дальнего Востока.)

Железнодорожный туризм имеет еще несколько разновидностей.

Для небольших по времени туристских поездок, как правило, 2—5-дневных, перевозка путешественников организуется не только в специальных туристских поездах, но и в так называемых графиковых поездах и осуществляется в обычных составах, следующих по установленному на данный период расписанию.

Кроме того, большой популярностью, особенно среди жителей крупных промышленных городов, пользуются поезда «Здоровье». Впервые они появились в 1966 г.: тогда 23 поезда обслужили 317 тыс. человек. А вот данные за 1985 г.: более двух тысяч составов, курсирующих по 180 маршрутам, вывезли за город свыше 3 млн. трудящихся.

Поезда «Здоровье» — это, по сути, коллективный отдых — интересный, веселый, насыщенный различными мероприятиями. Поезд и привезет к месту отдыха, и в назначенный час увезет туристов. Днем состав

становится своеобразной гостиницей на колесах, где можно переодеться, оставить вещи, полежать, почитать.

Полюбились путешественникам также всевозможные разновидности поездов «Здоровье», получивших название «Грибник», «Лыжник», «Рыбак» и др. Как легко догадаться уже по одним названиям, они имеют целевое назначение: один состав предоставляется в распоряжение тех, кто хочет покататься на лыжах и санках, другой — любителям рыбной ловли, третий — заядлым грибникам или собирателям ягод. Как хорошо вернуться домой не только посвежевшим, но и с полным лукошком даров природы.

Несколько лет назад в Грузии впервые начали курсировать театральные поезда, которые сейчас получили широкое распространение. Их назначение — не увозить за город, а, наоборот, привозить в крупные города жителей сел, поселков, небольших городков. В течение дня они побывают на экскурсиях (путевая информация, кстати, дается и по дороге) и на спектаклях, цирковых представлениях, встретятся с шефами — тружениками промышленных предприятий. В общем, вариантов у такой поездки немало.

**А в и а ц и о н н ы й т у р и з м** — дитя нашего времени. Именно авиация сделала XX в. скоростным, сократила огромные расстояния. Тысячи групп туристов ежегодно совершают увлекательные воздушные путешествия в самые разные и чаще всего отдаленные уголки Советского Союза. К их услугам и широкофюзеляжный ИЛ-86 — аэробус, как его еще называют, вмещающий 350 пассажиров, и магистральный ТУ-154, и трансконтинентальный ИЛ-62, и стремительный ЯК-42.

Немногие часы требуются, чтобы долететь из Риги, скажем, в Южно-Сахалинск, из Архангельска в Одессу, из Благовещенска в Вильнюс, из Калининграда в Иркутск, из Ленинграда в Петропавловск-Камчатский. Во время полета путешественники не скучают: бортпроводники рассказывают о достопримечательностях городов, над которыми пролетают туристы.

Министерство гражданской авиации СССР в содружестве с Центральным советом по туризму и экскурсиям находят новые оригинальные формы обслуживания туристов.

Известен огромный интерес путешественников к заповедным Кижам. Но как провести, экскурсию в зимнее время года, когда замерзшее Онежское озеро закрывает водный путь к острову?

На помощь пришел Аэрофлот, точнее, его так называемая малая авиация. АН-2 теперь совершает зимой регулярные экскурсионные авиарейсы из Петрозаводска в Кижы — будто волшебник переносит путешественников по воздуху прямо в сказку. Туристам предоставляется возможность познакомиться с уникальным архитектурным памятником в пору, когда он стоит в снежном убранстве, почувствовать зимнее очарование онежского Севера.

Подобные авиамаршруты — на ярких самолетах, вертолетах — действуют на Алтае, в Крыму, в Краснодарском крае. А из Петропавловска-Камчатского начинается воздушная экскурсия на самолете АН-2 и вертолетах МИ-4 и МИ-8 к знаменитым на весь мир вулканам, уникальным гейзерам, ледникам.

Есть еще один из самых любимых видов активного отдыха трудящихся — это путешествия на теплоходах по рекам страны. В 1959 г. был проложен первый речной маршрут. За ту навигацию 10 судов перевезли 12 тыс. путешественников. А в сезон 1987 г. уже почти 2 млн. человек совершили поездки на 140 теплоходах, арендованных у речников. Около 150 тыс. км «голубых дорог» страны освоено ныне туристами.

За годы, прошедшие со времени первого рейса, значительно расширилась география путешествий. Помимо Европейской части РСФСР, маршруты проложены теперь по рекам Украины и Молдавии, Сибири и Дальнего Востока. Волга, Кама, Дон, Нева, Енисей, Москва-река, Белая, Волхов, Свирь, Северная Двина, Сухона, Вологда, Днепр, Днестр, Иртыш, Обь, Витим, Лена, Амур — вот какой длинный перечень водных артерий, ставших туристскими.

Сам вид отдыха делается все более интересным и познавательным. Экскурсионная программа дает туристам возможность познакомиться с памятными достопримечательными местами, включая ритуальное возложение цветов к монументам героев, павших в годы гражданской и Великой Отечественной войн, чествование участников войны и ветеранов труда из числа путешественников. Туристы могут принять участие в различных мероприятиях: в музыкальных вечерах, веселом празднике Нептуна, в различных конкурсах, викторинах; посмотреть концерты, встретиться с деятелями литературы и искусства. А на «зеленых стоянках», в живописных местах, туристы могут позагорать, поплавать, принять участие в спортивных играх и состязаниях.

Туристский речной флот ежегодно пополняется и модернизируется. Появились новые комфортабельные теплоходы «Антон Чехов», «Советская Россия», «30 лет ГДР», «Валериан Куйбышев» и др. Каюты на них со всеми удобствами, в основном одно- и двухместные, есть и семейные — на трех человек. Широкие прогулочные палубы, киноконцертные и танцевальные залы, музыкальные салоны, рестораны, бары, солярии — все это в распоряжении туристов на любом из названных теплоходов, а «Антон Чехов» к тому же располагает еще бассейном и сауной. Улучшается качество обслуживания и на судах, которые уже давно ходят по маршрутам. За счет пополнения речного флота новыми теплоходами в ближайшее время запланировано увеличить туристские перевозки.

Одновременно улучшается конструкция судов так называемого малого речного флота, в частности, экскурсионно-прогулочных, предназначенных для коротких — в несколько часов или в один день — путешествий. Одна из последних новинок — теплоход для внутригородских и пригородных линий «Волга». Он сочетает в себе качества транспортного пассажирского судна для протяженных линий и комфорт большого прогулочного корабля. К услугам туристов на этом теплоходе буфет с большим залом, просторная прогулочная площадка. Специальный трап позволяет высаживать

путешественников на берег в любом месте, что очень удобно для выхода на загородные экскурсии.

Интересны и привлекательны морские путешествия. Воды «самого синего в мире» Черного моря бороздят многочисленные красавцы-лайнеры, в том числе современные, повышенной комфортабельности теплоходы «Михаил Сулов» и «Константин Симонов». Одесса, Ялта, Севастополь, Новороссийск, Сочи, Сухуми, Батуми — вот далеко не полный перечень городов на их маршрутах, где туристов ожидают яркие впечатления. Популярен круиз на теплоходе «Байкал» по морям и землям Дальнего Востока. Еще бы! Кто не мечтает побывать во Владивостоке, на Сахалине, Камчатке, Курилах, Командорах?!

В июле 1931 г. ледокольный теплоход «Малыгин» положил начало туристскому освоению Арктики. А сейчас каждый сентябрь из Мурманска уходит к берегам Земли Франца-Иосифа белоснежное судно, увозя в край ледников и белого безмолвия сотни туристов. Много желающих попасть на морской маршрут «Арктический рейс» из Мурманска Северным морским путем до Енисея.

Почти 30 различных маршрутов проложили советы по туризму и экскурсиям по морям Советского Союза. Прекрасные суда, арендуемые у Министерства морского флота СССР, находятся в пути по 20 дней, давая людям возможность на себе ощутить ветер дальних странствий.

Бороздят морские воды и многочисленные «Колхиды», «Кометы», «Ракеты». Это экскурсионные суда, рассчитанные на короткие путешествия, такие, скажем, как Архангельск — Соловецкие острова. Туристы знакомятся с городом четырехвековой истории, который называют родиной отечественного судостроения, первым русским портом, всесоюзной лесопилкой, воротами в Арктику; побывают на родине великого М. В. Ломоносова, осмотрят экспозицию музея деревянного зодчества в деревне Малые Корелы. А затем теплоход «Комета» доставляет туристов к Соловецким островам — жемчужине Беломорья.

«Сказка Севера глубока и пленительна. Северные ветры бодры и веселы. Северные озера задумчивы. Северные реки серебристые». В справедливости этих слов Н. Рериха убеждает туристская поездка по маршруту Архангельск — Соловецкие острова на быстроходной «Комете».

Все большей популярностью пользуются комбинированные транспортные путешествия. Причем варианты тут самые различные. Из автобуса можно пересесть, допустим, на речное судно, чтобы совершить прогулку по воде. В местах стоянок турпоездов к составу подаются экскурсионные автобусы. Они же ждут путешественников в аэропортах, в морских и речных портах. А суда типа «река — море» позволяют полюбоваться живописными берегами плавных рек и, не сходя с борта теплохода, ощутить своеобразие морской стихии.

Транспорт стал составной частью туризма. Гибкое же сочетание его разных видов на одном маршруте дает возможность проводить более содержательные и интересные туристские поездки.

Одна из самых последних новинок планового туризма — свадебные путешествия. Молодожены любят проводить «медовый месяц» в поездках, так почему бы не пойти им навстречу? Московский городской совет по туризму и экскурсиям разработал для новобрачных специальные маршруты. Молодожены могут побывать в Волгограде, Виннице, Ростове Великом, Ярославле, Костроме, Переславле-Залесском... За 5—10 дней пути они увидят Волжскую ГЭС и Волго-Донской канал, посетят Мамаев курган и музей-усадьбу Н. А. Некрасова Карабаху, познакомятся с различными экспозициями и достопримечательностями.

В Молдавии часть номеров на некоторых турбазах отвели только для молодоженов. А на Украине к их услугам целый теплоход: две недели он идет по Днепру и Черному морю.

Счастливого плавания!..

## САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ



*Лучше гор могут быть только горы.*

*На которых еще не бывал.*

*Владимир ВЫСОЦКИЙ*

Все популярнее в стране становится и самодеятельный туризм, для которого особенно благоприятные условия возникли в связи с переходом трудящихся на пятидневную рабочую неделю. Правильно организованный и хорошо проведенный туристский поход обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу.

В «Правилах проведения туристских спортивных походов», утвержденных Центральным советом по туризму и экскурсиям, определен порядок проведения походов, организуемых самодеятельными туристскими группами, коллективами физической культуры и спортивными клубами предприятий, учреждений, организаций и учебных заведений, общеобразовательными школами и внешкольными учреждениями, туристскими базами, советами по туризму и экскурсиям, советами Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов, ведомственными физкультурно-спортивными и другими отраслевыми и территориальными организациями.

Туристские группы, готовящиеся к походам, должны получить консультацию в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), после чего организация,

проводящая поход, выдает группе разрешение и маршрутные документы. В порядке возрастающей сложности самостоятельные туристские походы подразделяются на походы некатегорийные (в том числе выходного дня и многодневные) и I, II, III, IV, V, VI категорий сложности. Определять категорию сложности многодневных походов могут только МКК в зависимости от естественных препятствий, встречающихся на трассе маршрута.

Действующая в настоящее время Единая всесоюзная спортивная классификация предусматривает деление походов в зависимости от способа передвижения и условий их совершения на несколько видов. Это — пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, автмототуризм, спелеотуризм.

Пешеходный туризм — в основном летний и самый распространенный из всех видов. Он доступен каждому. Тысячи самостоятельных пешеходных маршрутов проложены по стране. Есть такие, пройти которые могут лишь очень опытные туристы, а есть маршруты простые, по силам даже школьникам.

Штормовка, палатка, рюкзак, котелок — вот почти вся нехитрая экипировка туриста-пешехода. Куда бы потом ни привели туристские тропы, начинается каждый неизменно с похода, отправившись во время каникул, отпуска или в выходной день по несложному маршруту из пункта «А» в пункт «Б». Для тысяч начинающих путешественников самым простым и обычным путем приобщения к туризму остается пеший поход.

Но этот вид стал и наиболее универсальным. Опытнейшие пешеходники проникают в непосещавшиеся прежде отдаленные уголки страны, при необходимости успешно используя элементы водного сплава, применяя технику горного туризма при преодолении перевалов и восхождении на обзорные вершины. Такие комбинированные походы особенно увлекательны. К тому же они значительно расширяют спортивный диапазон и географические рамки пешеходного туризма. Посещая далекие малонаселенные места, путешественники многое делают для

охраны памятников, в том числе русским землепроходцам. Они ведут учет редких зверей и птиц, порой вступают в борьбу даже с такими грозными бедствиями, как лесные пожары, охраняют родную природу. В Арктике и Заполярье, районах с высоким, как выражаются метеорологи, «уровнем жесткости погоды» пешеходники испытывают более совершенные образцы снаряжения, пригодные для осложненных метеоусловий и межсезонья. Так что турист-пешеходник — это во многих отношениях пионер, разведчик, искатель.

**Лыжный туризм** получил в нашей стране широкое распространение. В первую очередь, конечно, в средней полосе, в северных районах, в Сибири, на Дальнем Востоке, где снега много и лежит он долго. Этот вид доступен людям практически всех возрастов, различного уровня тренированности.

Ученые давно доказали, что по силе и разносторонности оздоровительного и эстетического воздействия на организм человека с лыжами могут соперничать лишь немногие виды физических упражнений. Недаром по своей популярности и массовости лыжный туризм занимает одно из первых мест среди всех видов активного отдыха. Подсчитано, что им у нас в стране систематически занимаются только в туристских секциях свыше 1 млн. человек. Туристы-лыжники разработали почти 4 тыс. разнообразных маршрутов по родному краю, в течение каждого зимнего сезона они проводят десятки тысяч походов — от многодневных категорийных до простейших и общедоступных походов выходного дня в пригородной зоне.

**Горный туризм** — один из наиболее сложных видов путешествий, близкий к спорту. Он рассчитан на людей, физически, теоретически и практически подготовленных в альпинистских или горно-туристских лагерях, в походах под руководством опытных мастеров, потому что горные маршруты обычно проходят по тропам со сложными естественными препятствиями: скалами, трещинами, перевалами, снежными склонами, ледниками и т. п.

С другой стороны, горы — это кузница здоровья. Чемпионов долголетия чаще всего встречают в горной местности. Это и не удивительно. Всем известно, какое благотворное действие на человека оказывает чистый горный воздух, родниковая вода, физические нагрузки, красота природы. Даже кратковременное пребывание в горах дает заряд бодрости на годы.

Однако горным туризмом люди занимаются не только для укрепления здоровья. В героические страницы битвы за Кавказ во время Великой Отечественной войны немало ярких эпизодов вписали советские альпинисты и туристы-горники. Сейчас, в мирные годы, они помогают геологам в поисках полезных ископаемых, содействуют в уточнении географических карт, устанавливают опоры ЛЭП, завешивают на скалах сетями отвесы над дорогами и стройплощадками ГЭС, обеспечивают безопасность и подготовку рабочих мест для буровых операций на скалах, участвуют в реставрации высотных сооружений, помогают биологам лечить самые высокие деревья... Такое ныне прикладное назначение горного туризма.

Водный туризм — вид, естественно, сезонный, летний. Он, пожалуй, самый разнообразный по средствам передвижения. Туристы отправляются в путь по морям, рекам и озерам на лодках и плотам, байдарках и катамаранах, ялах, яхтах. Они гребут веслами, управляют парусами, порой тащат свои суда волоком.

Путешествие на байдарках группы мытищинцев из Подмосковья началось в бывшей деревне Крюково, на Ленинградском шоссе, где в суровые годы войны насмерть стояли защитники столицы. Затаив дыхание, слушали ребята взволнованный рассказ экскурсоводов об обороне Москвы. Потом автобусы помчали их в Клин, к Дому-музею П. И. Чайковского, и далее в Вышний Волочек Калининской области. Отсюда водным путем по реке Мсте еще в XVIII в. направлялись грузы в Москву. Путь туристов лежал на один из притоков Мсты, в верховья реки Уверь, через Кончанско-Суворовское. Из этого селения находящийся в ссылке А. В. Суворов отправился в свой

знаменитый швейцарский поход. В трудные дни 1942 г. здесь был открыт Дом-музей великого русского полководца. Окрестности Кончанско-Суворовского очень живописны. А на берегу озера Шерегодро раскинулся палаточный городок, откуда и началась спортивная часть похода. Мытищинцы прошли сложные завалы и опеченские пороги, словом, весь древний водный путь.

По Северной Двине, от приюта «Сийское озеро» ходят романтики на ялах. А самодеятельные туристы Московского института электронной техники предпочитают поход на плотах по алтайской реке Чулышман.

Даже в степях Казахстана появились байдарки. Местные туристы прошли по главной водной артерии Центрального Казахстана — реке Нуре от озера Кургальджинского заповедника, затем по реке Или. Они исследовали Кара-Кенгир. Племена, жившие в пойме этой реки, были известны еще Геродоту. Некоторые герои знаменитой поэмы Фирдоуси «Шах-наме» действовали в районе Джезказганской области. Этот район изобилует древними надгробными памятниками-мавзолеями, сохранились следы деятельности рудокопов, старинных медеплавильных устройств. А по восточно-казахстанской реке Убе путешественники прошли на надувных лодках.

Расширяется география маршрутов по «голубым дорогам» страны, совершенствуется оснащённость туристов-водников: разрабатываются новые способы преодоления порогов и страховки, появляются оригинальные байдарки и катамараны, продумываются варианты размещения на судах.

Такое творчество, поиски новых маршрутов особенно спланируют людей.

Спелеологический туризм — вид очень непростой и в то же время необычайно увлекательный. Не будет преувеличением сказать, что почти всем крупным географическим открытиям на спелеологической карте СССР советская наука обязана туристам-спелеологам. В особенности это касается сложных пещерных систем и глубоких вертикальных шахт.

Чтобы стать спелеологом, необходимо пройти курс специальной подготовки, затем принять участие в несложных подземных путешествиях. А опытные туристы работают теперь в пещерах по 20—30 и даже больше дней. Многим экспедициям сегодня по плечу рекордные глубины. Так, москвичи сумели спуститься глубже 1000 м в пропасти Снежной на Кавказе (подобных пещер в мире около двадцати, Снежная стоит в их перечне на втором месте). К заветному километру близки группы, обследующие другие полости, открытые на Кавказе. А общее число пещер глубже 500 м, найденных поисково-исследовательскими экспедициями в последнее время, удвоилось.

Оказалось, что именно у нас в стране, в Приднестровской Подолии, находятся длиннейшие в мире гипсовые пещеры. Две из них — Озерная и Оптимистическая — долго «боролись» за пальму первенства по длине. Десятки экспедиций провели тернопольские (в Озерную) и львовские (в Оптимистическую) спелеотуристы, выясняя истинные размеры этих гигантских лабиринтов. Казалось, пройдены и сняты все проходы и залы, однако прокопан глинистый заполнитель в одном из тупиков — и снова десятки километров невысказанного клубка коридоров, лазов, залов, снова исследования. Так повторялось несколько раз, и вперед выходила то Озерная, то Оптимистическая. Последние цифры грандиозны: 136 км подземных ходов в Оптимистической и 108 — в Озерной.

Спелеотуризм, конечно, экзотичен, но и труден. На пути первопроходцев нередко встречаются преграды в виде бурных потоков, колодцев, скальных стенок и узких ходов, где едва можно проползти. Преодолевать их приходится без естественного освещения. Спуск в пещеры требует от человека смелости, находчивости, выносливости, ловкости, отличного здоровья, а главное — безупречной специальной подготовки.

Велосипедный туризм получает все большее распространение. Путешествие на велосипеде — это не спортивный скоростной пробег, а именно

поход, имеющий свои особенности. При правильной его организации велосипед становится удобным и приятным средством передвижения. Он позволяет двигаться с меньшей затратой сил на значительное расстояние и уделять больше внимания отдыху на природе, знакомству с интересными достопримечательностями. Универсальность велосипедов как средства передвижения дает возможность прокладывать маршруты практически по любой местности. В зависимости от рельефа, погоды и качества дорог группа людей средней физической подготовки за время своего отпуска преодолевает от 400 до 1000 км. В случае необходимости велосипед можно перевозить почти на всех видах транспорта. Это позволяет организовать выезды в районы, значительно удаленные от места жительства туристов, и пользоваться на некоторых участках поездами, автомобилями, теплоходами. Такой комбинированный поход открывает большие возможности в выборе самостоятельных маршрутов.

Вот некоторые штрихи, характеризующие развитие велотуризма в стране.

Около 150 км специальных дорожек проложено в окрестностях городов и на курортах для велосипедистов Литвы.

Латвийские велотуристы провели свою туриаду на островах Балтийского моря.

Свердловчане проложили вокруг Байкала вело-маршрут V категории сложности.

Харьковчане стали пионерами в организации школьного велотуризма.

Велотуристы Саратова и Подмосковья проводят многоэтапные экспедиции по местам боев Великой Отечественной войны.

Много велопоходов по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа совершили туристы Ленинграда, Казани, Алма-Аты, Уфы, Рязани.

**А в т о м о т о у р и з м** — это явление нашего времени, когда автомобиль и мотоцикл прочно вошли в жизнь и быт советских людей. Он становится

настолько популярным, что без его поклонников невозможно представить современную магистраль. Большинство владельцев индивидуального транспорта поздней весной, летом и ранней осенью проводят свои отпуска и выходные дни в путешествиях по специально разработанным маршрутам — знакомятся с городскими достопримечательностями, памятниками истории, культуры и архитектуры, с интересными уголками природы, а на ночлег останавливаются в стационарных помещениях и палатках. Мотели, кемпинги и прочие сооружения для автомототуристов по возможности предоставляют им свои услуги.

Учитывая стремительный рост автопутешествий, Центральный совет, республиканские, краевые, областные советы по туризму и экскурсиям создают при существующих туристских хозяйствах простейшие кемпинги, отводят свободную территорию на турбазах для стоянок машин и установки палаток самодельных автотуристов.

Для путешественников промышленность выпускает специальные модели мотоциклов, мотороллеров.

Автомототурист совершает интересные походы и путешествия. 3 тыс. км проехали по дорогам Ярославской области участники автопробега «СССР — мое Отечество», организованного областным советом по туризму и экскурсиям. Путешественники побывали в Горках Переславских, куда летом 1894 г. приезжал В. И. Ленин по поводу издания своей рукописи и где сейчас создан музей; в старинном Переславле-Залесском; в одном из центров часовой промышленности страны — Угличе; в древнем Тутаеве; гостили в международном молодежном центре «Ростов Великий» и у юных следопытов из села Серета. Они не только слушали, смотрели, запоминали, но и сами рассказывали о своих трудовых коллективах, о туристских делах и планах, демонстрировали кинопрограмму, составленную из фильмов — лауреатов областных кинофестивалей «Турист».

А группа москвичей совершила интересную поездку на мотоциклах с колясками прямо по... озеру Байкал.

Нет, не по воде, а в апреле, когда озеро еще сковывал прозрачный лед.

Многие создатели «Уралов» — рабочие, инженеры, служащие Ирбитского мотоциклетного завода Свердловской области — объединены в секцию автототуризма при городском турклубе. Они разрабатывают маршруты для испытательных пробегов новых моделей, вносят свои предложения по улучшению конструкции и надежности мотоциклов. Сотни тысяч километров по шоссе и проселочным дорогам, горным серпантинам и пескам пустыни проехали заводские мототуристы. Они участвуют в соревнованиях и слетах, причем не только областных, сами проводят традиционные ралли «Вьюга».

Покоряются пространства путешественникам, которые освоили технику на колесах.

За последнее время самодеятельный туризм в нашей стране получил небывало широкое развитие и стал той основой, на которой развивается советский туризм, в том числе и плановый. Плановый и самодеятельный туризм взаимообогащают друг друга. В туристских секциях коллективов физкультуры различными видами самодеятельного туризма постоянно занимаются свыше 8 млн. человек. Во все уголки нашей страны протянулись туристские дороги — на Чукотку и Таймыр, Полярный Урал и на хребет Черского, в Горный Алтай и Забайкалье, на Кольский полуостров и в Среднюю Азию.

В системе организации и управления развитием самодеятельного туризма важную роль выполняют федерации туризма, создаваемые при Центральном, республиканских, краевых, областных советах по туризму и экскурсиям. Объединяя в своем составе широкий общественный туристский актив советов по туризму и экскурсиям, городских (районных) клубов туристов, представителей советов добровольных физкультурно-спортивных обществ, профсоюзных, комсомольских, других организаций и ведомств, предприятий, учреждений и учебных заведений, федерации постоянно осуществляют координацию их деятельности.

В настоящее время структура управления самостоятельным туристским движением включает: секции туризма (клубы туристов) коллектива физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов и совхозов; районные, городские туристские клубы советов по туризму и экскурсиям; федерации туризма советов по туризму и экскурсиям. Руководство развитием самостоятельного туризма в стране по поручению ВЦСПС осуществляет Центральный совет по туризму и экскурсиям и Федерация туризма.

Основным организационным звеном самостоятельного туризма является туристская секция коллектива физической культуры предприятия, учреждения, учебного заведения, колхоза, совхоза, объединяющая всех желающих заниматься туризмом.

Туристская секция так же, как и коллектив физкультуры, работает под руководством профсоюзного комитета в тесном контакте с комсомольской организацией. Основными задачами туристской секции являются: воспитание туристов в духе моральных принципов гражданина социалистического общества, вовлечение трудящихся и учащейся молодежи в занятия туризмом и другие физкультурно-спортивные мероприятия с целью их физического и духовного развития, укрепления здоровья, организации содержательного активного отдыха, рационального использования свободного времени; организация туристских походов выходного дня и многодневных путешествий, походов по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, туристских слетов и соревнований по туристской технике; подготовка общественных туристских кадров и актива; подготовка значкистов ГТО, «Турист СССР» и спортсменов-разрядников; обеспечение сохранности и правильного использования туристского инвентаря и снаряжения, экономное расходование денежных средств, выделяемых на туристскую работу; широкая пропаганда самостоятельного туризма.

Высшей формой организации туристской работы на предприятии, в учреждении, учебном заведении, колхозе и совхозе является клуб туристов, который

может быть образован на базе туристской секции при условии вовлечения в регулярные занятия самостоятельным туризмом не менее 300 человек; систематического проведения походов выходного дня и многодневных путешествий; проведения слетов и соревнований по видам самостоятельного туризма; ежегодной подготовки спортсменов-разрядников по туризму; наличия квалифицированного туристского актива для проведения походов; пункта выдачи туристского снаряжения; библиотеки туристской литературы.

Клуб туристов создается на основании совместного решения областного (краевого, республиканского при отсутствии областного деления) совета добровольного физкультурно-спортивного общества и соответствующего совета по туризму и экскурсиям по представлению профкома и совета коллектива физкультуры.

Организационным, учебно-методическим и консультативным центром массового самостоятельного туризма в городе (районе) является туристский клуб совета по туризму и экскурсиям.

Городской (районный) туристский клуб работает под непосредственным руководством республиканского, краевого, областного, городского, районного совета по туризму и экскурсиям при активном участии профсоюзных, комсомольских, физкультурных и других организаций.

Туристские клубы образуют общественные комиссии по разделам работы — организационно-массовой, маршрутно-квалификационной, туристским общественным кадрам, слетам и соревнованиям, развитию детского и юношеского туризма, организации походов выходного дня и другим; по видам туризма — пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, мотоциклетному, автомобильному, спелео.

Туристские и физкультурные органы страны совместно с профсоюзными, комсомольскими, ведомственными и общественными организациями осуществляют многогранную деятельность по усилению идейно-политической направленности туристских походов.

Успешно развиваются формы общественно полезной деятельности туристов по охране природы, памятников истории и культуры, выполнению специальных заданий государственных и общественных организаций, оказанию различной помощи местному населению.

Многогранная идейно-воспитательная и общественно полезная работа проводится в туристских походах по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа. В этом многомиллионном патриотическом движении проявляются лучшие черты советской молодежи.

В 1965 г. ЦК ВЛКСМ, Центральный совет по туризму и экскурсиям и ЦК ДОСААФ СССР приняли совместное решение о проведении Всесоюзного туристского похода молодежи по местам боевой славы советского народа, посвященного 20-летию Победы в Великой Отечественной войне. Свыше 3 млн. юношей и девушек приняли участие в этом походе, слет победителей которого состоялся в Брестской крепости-герое.

В последние годы Всесоюзный поход стал еще более массовым движением молодежи по усвоению богатого революционного наследия нашей Родины, изучению исторического опыта Коммунистической партии на всех этапах становления нашего государства, развитию у юношей и девушек советского патриотизма и пролетарского интернационализма. Составной частью Всесоюзного похода является туристская экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

Статистика показывает, что из каждых десяти туристов девять путешествуют по маршрутам выходного дня. Широкая доступность и привлекательность таких походов сделали их одной из самых массовых и популярных форм активного отдыха трудящихся и учащейся молодежи.

Походы выходного дня являются универсальной формой организации туристской работы. Они используются не только для приобщения широких масс к занятиям туризмом, но и помогают решать задачи, связанные с воспитанием туристов на революционных,

боевых и трудовых традициях советского народа, способствуют укреплению здоровья, развитию духовных и физических качеств, подготовке к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Важнейшим условием организации туристских походов, путешествий, экспедиций, учебных сборов, слетов, соревнований и других туристских мероприятий является обеспечение безопасности туристов и экскурсантов. Выполнение этих требований обязательно для всех государственных, хозяйственных и общественных организаций страны.

Профилактика несчастных случаев на туристских маршрутах возложена на контрольно-спасательную службу (КСС) системы Центрального совета по туризму и экскурсиям. КСС активно взаимодействует с местными гидрометеорологами, органами здравоохранения, внутренних дел, лесного хозяйства, гражданской авиации, связи, комитетами Советского Красного Креста и другими организациями.

Свою деятельность туристская КСС осуществляет в строгом соответствии с «Положением о туристской контрольно-спасательной службе». Организационная структура туристской КСС включает постоянные и временные контрольно-спасательные посты (КСП), постоянные и временные контрольно-спасательные отряды (КСО) и постоянно действующие общественные комиссии по безопасности туристско-экскурсионных мероприятий, создаваемые в районах страны, наиболее часто посещаемых туристскими группами, где преодоление естественных препятствий представляет определенную опасность для туристов.

При клубах туристов и туристских базах сформированы спасательные отряды и группы, созданы аварийные фонды туристского снаряжения, предусмотрены необходимые средства для проведения профилактической и спасательной работы.

Но не следует забывать, что безопасность похода во многом зависит в первую очередь от самого туриста. Поэтому прежде чем отправиться в путешествие, к нему нужно тщательно подготовиться.

## ЭКСКУРСИИ



*Вдохновенья старых зодчих,  
Петербурга привиденья,  
Дразнят память белой ночью  
И влекут в свои владенья.*

*Александр ДОЛЬСКИЙ*

Экскурсия — составная, неотъемлемая часть всякого похода и путешествия. Экскурсии определяют идейное и познавательное содержание туризма.

По определению Большой Советской Энциклопедии, экскурсия — это посещение достопримечательных чем-либо объектов (памятники культуры, музеи, предприятия, местность и т. д.), форма и метод приобретения знаний. Экскурсия проводится, как правило, коллективно под руководством специалиста-экскурсовода.

Важное значение для расширения масштаба экскурсионной работы имело постановление Президиума ВЦСПС от 9 июля 1971 г. «О мерах по дальнейшему улучшению экскурсионной работы». Этот документ определил место экскурсий в деятельности профсоюзов. Комитетам и советам профсоюзов было разрешено оплачивать экскурсии и путешествия на маршрутах выходного дня, организуемых туристско-экскурсионными учреждениями профсоюзов, за счет профсоюзного бюджета, в котором предусмотрены средства на культурно-воспитательную работу и работу с детьми, взимая при этом с членов профсоюза и членов их семей 30% стоимости путевки. В результате принятых мер только с 1970 по 1975 г. число участников экскурсий увеличилось с 35,5 до

128 млн., количество экскурсионных учреждений — с 219 до 495, экскурсоводов — до 30 тыс. человек. Экскурсионная тематика составила в 1975 г. 13 тыс. историко-революционных, военно-исторических, архитектурно-градостроительных, литературных, природоведческих, производственных, искусствоведческих, обзорных (многоплановых) тем загородных и других экскурсий.

В 1973 г. было принято постановление ВЦСПС «О дальнейшем повышении идейно-политической направленности туристско-экскурсионной работы». Оно нацелило на повышение организации экскурсионной работы, разработку новых тем экскурсий, раскрывающих результаты созидательного труда рабочего класса, колхозного крестьянства и интеллигенции, четкий подход к объяснению исторических событий и явлений, усиление внимания к подбору и подготовке экскурсоводов и других работников туристско-экскурсионных организаций.

Особое внимание уделялось улучшению туристско-экскурсионной работе с подрастающим поколением. Постановлением ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР и Государственного комитета Совета Министров СССР по профессионально-техническому образованию «О мерах по дальнейшему улучшению туристско-экскурсионной работы среди школьников и учащейся молодежи» определены задачи по широкому использованию туризма и экскурсий в целях коммунистического воспитания, всестороннего развития активного и познавательного отдыха подрастающего поколения; по усилению связей экскурсионных учреждений со школами, Дворцами и Домами пионеров, станциями юных туристов, юных натуралистов и техников, детскими клубами, клубами допризывников, комиссиями профкомов по работе среди детей, детскими комиссиями жилищно-эксплуатационных контор. Постановление подчеркнуло необходимость широкого привлечения учащихся педагогических институтов и училищ к работе в качестве туристских организаторов, экскурсоводов, инструкторов по туризму, методистов.

Включившись во Всесоюзный поход пионеров и

школьников «Моя Родина — СССР», экскурсионные учреждения разработали путешествия по родному краю: «Город, в котором ты живешь», «По родному краю», «По местам революционной, боевой и трудовой славы», «Этих дней не смолкнет слава», «Дорогой отцов и дедов», «Подвиг пионеров и школьников в годы Великой Отечественной войны» и многие другие. Участие ребят в экскурсиях во время похода «Моя Родина — СССР» расширяет их кругозор, воспитывает чувство безграничной любви к своей Отчизне, гордости за отцов и дедов, отдавших свою жизнь за счастье Родины. Работа по военно-патриотическому воспитанию молодежи допризывного и призывного возрастов совместно с ДОСААФ содействовала созданию новых тем экскурсий и совершенствованию дифференцированного обслуживания этого контингента экскурсантов.

Постановления Верховного Совета СССР «О мерах по дальнейшему улучшению охраны природы и рациональному использованию природных ресурсов» (1972 г.) и Президиума ВЦСПС «Об участии профсоюзных организаций в выполнении постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему улучшению охраны природы и рациональному использованию природных ресурсов» (1973 г.) способствовали увеличению числа природоведческих экскурсий. Они воспитывают у туристов и экскурсантов бережное отношение к природным богатствам. Вот лишь некоторые темы таких экскурсий: «Войди в природу другом», «Ритмы тайги», «Твои тайны, природа», «Наш зеленый друг», «По садам и паркам города», «В мире растений», «Удивительное рядом» и др. Материалы, отражающие опыт природоохранной работы лучших туристско-экскурсионных учреждений, экспонировались на выставке «Охрана природы и туризма», организованной Центральным советом по туризму и экскурсиям совместно с ВДНХ СССР в павильоне «Охрана природы СССР».

Во время проведения в Москве Игр XXII Олимпиады (1980) Центральный совет по туризму и экскурсиям вместе с «Интуристом», БММТ «Спутник» организовали

прием и экскурсионное обслуживание советских и иностранных гостей.

К 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне (1985) увеличилось число экскурсий на военно-исторические темы в города-герои.

Дальнейшее развитие экскурсионной работы, совершенствование ее форм и методов связаны с выполнением решений XXVII съезда КПСС. Съезд указал пути повышения эффективности идеологической работы, всесторонне обосновал идею комплексного подхода к обеспечению тесного единства идейно-политического, трудового и нравственного воспитания различных групп населения. Работники экскурсионных учреждений под руководством партийных органов в тесном контакте с общественными организациями через экскурсии повышают политическую сознательность, творческую активность трудящихся, добросовестное отношение к труду.

Претворяя в жизнь решения XXVII съезда КПСС, экскурсионные учреждения продолжают расширять экскурсионную тематику. В действующие экскурсионные маршруты включаются материалы и новые объекты, пропагандирующие решения XXVII съезда партии, раскрывающие трудовые достижения советских людей.

К 70-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции экскурсионные учреждения всей страны разработали экскурсии, посвященные этому знаменательному событию. Вот лишь некоторые их темы: «Начало новой эры», «За власть Советов», «Дорогами братских республик», «Иного не было пути», «Из искры возгорится пламя» и др.

Экскурсионные учреждения разработали специальные железнодорожные, теплоходные, автобусные и авиационные маршруты: «По ленинским местам Поволжья», «На родину В. И. Ленина», «В Ленинград — колыбель Великой Октябрьской социалистической революции», «В Москву — столицу СССР» для победителей Всесоюзного социалистического соревнования, участников Великой Отечественной войны.

Экскурсионные учреждения профсоюзов проводят

интересные экскурсии историко-революционного содержания. Около 400 из них посвящены жизни и деятельности В. И. Ленина: его соратников, истории Коммунистической партии Советского Союза.

Туристско-экскурсионные мероприятия теперь включаются в планы социального и культурного развития предприятий, в коллективные договоры. Для сельских экскурсантов разработаны специальные выезды в города области, где им предлагают программу «Для вас, труженики села», которой предусмотрены экскурсии по городу и в музеи, посещение театров. В целях обмена опытом работы организованы поездки передовиков сельского хозяйства в родственные по профилю производства совхозы и колхозы других областей и краев.

Центральный совет по туризму и экскурсиям и Министерство культуры СССР наметили совместные меры по улучшению использования музеев и развитию экскурсионного дела. Это позволило привлечь в музеи страны новые миллионы экскурсантов.

В настоящее время количество бюро путешествий и экскурсий в стране приближается к тысяче, в них работает более 50 тыс. экскурсоводов, которые освещают почти 25 тыс. тем. Недавно созданные экскурсионные учреждения в городах Нечерноземья, Сибири и Дальнего Востока позволили приобщить к экскурсиям новые миллионы трудящихся.

Как видим, экскурсии действительно стали неотъемлемой частью жизни советских людей, их общественно-политической, трудовой, учебной деятельности и активным познавательным отдыхом.

## В ПУТЕШЕСТВИЕ — ВСЕЙ СЕМЬЕЙ



*Хорошо шагают ноги  
По тропе и по дороге.  
По буграм и луговинам,  
По песку и по ложбинам...*

*Юрий КЛАВДИН*

Рост благосостояния советских людей позволяет им чаще отдыхать всей семьей. Теперь нередко в дальние и близкие путешествия отправляются родители с детьми. Жизнь показала: отдыхать лучше, конечно же, всей семьей. Совместные поездки, походы сближают людей, делают их более внимательными друг к другу, способствуют развитию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Семейный туризм благотворно сказывается на отношениях между родителями и детьми. Появляются общие интересы, потребность поделиться впечатлениями, обменяться мнениями. К тому же в походе родители подают ребятам наглядный пример того, как надо преодолеть трудности, любить и беречь природу, они учат их ориентироваться на местности, вместе ночуют в палатке, рыбачат и варят пищу на костре. Приобщение детей к туризму учит их видеть красоту нашей земли, они знакомятся с памятниками истории и культуры нашего народа.

Туристские учреждения на маршрутах для родителей с детьми расположены, как правило, на берегах рек, озер, морей и рассчитаны на проживание путешественников на одном месте в течение всего срока действия путевки. Такие туристские базы и гостиницы хорошо оборудованы, оснащены, располагают

спортивными сооружениями. В штате туристских учреждений, где отдыхают родители с детьми, имеются врачи-педиатры, педагоги-воспитатели; для детей предусмотрено специальное питание. Туристы, приезжающие по семейным путевкам, обеспечиваются отдельными комнатами. В программу обслуживания на этих маршрутах включены экскурсии, прогулки, походы небольшой протяженности, спортивные соревнования, разные забавы.

На многих турбазах, где обслуживаются родители с детьми, для воспитательной работы привлекаются высококвалифицированные специалисты. В распоряжении детей — игровые площадки, павильоны аттракционов, плавательные бассейны, спортивные комплексы, помещения для кружковой работы. Среди предметов бытового, спортивного, культурного и туристского снаряжения, получаемого напрокат, теперь выдаются детские велосипеды и самокаты, детские штормовки и надувные матрацы.

Во многих туристских учреждениях отдых детей и подростков, прибывших вместе с родителями, является своеобразным продолжением воспитательного учебного процесса, где решающим фактором становится воздействие туристского коллектива и пример родителей.

Уже традиционными стали слеты под девизом «Папа, мама и я — туристская семья», проводимые советами по туризму и экскурсиям в Азербайджане, Ленинграде, Одессе и других городах. Огромное количество участников привлекает «Осенний семейный поход», организуемый ежегодно Таллинским городским клубом туристов. В программу таких слетов включаются соревнования по различным видам туризма и ориентированию. В походах юные туристы и их родители познают историю и географию родного края, учатся ходить по азимуту, изучают туристские премудрости.

Весьма ощутимый результат семейный туризм дает и в сфере общественно-полезной деятельности. Во время походов юные следопыты отыскивают могилы воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны, устанавливают обелиски, проводят работу по

охране природы, памятников истории и культуры.

Как видим, польза от семейного туризма немалая. Не случайно же популярность его год от года растет. В настоящее время отдохнуть организованно семьей могут более 3 млн. человек. Уже действует свыше двухсот новых маршрутов для отдыха семей и родителей с детьми. Расширяется география таких путешествий в областях Нечерноземья и севера европейской части РСФСР, Урала, Сибири, Дальнего Востока, Казахстана, Средней Азии.

Разработаны маршруты и для родителей с детьми от 5 лет. Малышей с любовью принимают работники туристских гостиниц «Евпатория» в Крыму, «Бештау» в Ставрополье, турбаз «Лесная» на Тернопольщине, «Золотой берег» в Абхазии, «Хрустальная» в Свердловской области, «Форель» в Закарпатье, туристского комплекса «Соколя гора» в Смоленске и др.

Родители с детьми от 7 лет и старше могут выйти на радиальные туристские маршруты, маршруты выходного дня с постоянным размещением на одной из турбаз, подготовленной для семейного отдыха. Хорошо можно отдохнуть на турбазах «Лотос» в Приморско-Ахтарске, «Черноморец» в Адлере, «Кубань» в Геленджике, «Прибой» в Ейске и многих других.

Родители с детьми старше 10 лет могут совершить увлекательные путешествия на речных теплоходах, а с детьми старше 12 лет — и на морских.

В интересах семьи и государства, чтобы родители и дети, все члены семьи вместе отдыхали, совершали походы, экскурсии. Яркие впечатления от совместно проведенных отпусков, каникул и выходных дней надолго остаются в памяти юных и взрослых. Собравшись в кругу семьи после таких путешествий, они вновь и вновь будут рассматривать фотографии и слайды, туристские «трофеи» и вспоминать увиденное и услышанное, заново переживать события и приключения. А все это тоже сплачивает семью. Вот почему, кстати, в настоящее время уделяется первостепенное внимание дальнейшему развитию семейного туризма, ибо удовлетворить желание каждого, кто

решил отдохнуть всей семьей, пока что нет возможности.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРИЗМ



*Только тот наших дней  
не мельче,  
Только тот на нашем пути,  
Кто умеет за каждой мелочью  
Революцию мировую найти.*

*Александр БЕЗЫМЕНСКИЙ*

Наряду с развитием туризма и экскурсий в нашей стране профсоюзы и их туристско-экскурсионные организации все больше внимания уделяют развитию международного туризма.

Представители Центрального совета по туризму и экскурсиям принимают активное участие в работе международных туристских организаций. Это прежде всего Международное бюро по социальному туризму, Международное профсоюзное бюро по социальному туризму и отдыху, Международное бюро по молодежному туризму и др. Систематически проводятся сессии-совещания представителей туристских организаций социалистических стран по обмену опытом работы.

Центральный совет по туризму и экскурсиям принимает активное участие в различного рода международных туристских соревнованиях, походах и экспедициях. Кроме того, Центральный совет по туризму и экскурсиям проводит обмен делегациями и специализированными группами для ознакомления с опытом работы по развитию туризма и экскурсионного дела, по проектированию, строительству и

эксплуатации материальной базы туризма. Из года в год возрастает обмен туристскими группами между советскими профсоюзами и профсоюзами социалистических стран, увеличивается и число иностранных туристов, прибывающих в СССР.

В целях более широкого использования каналов туризма для укрепления интернациональных связей Центральный совет по туризму и экскурсиям по поручению ВЦСПС с 1972 г. принимает в Советском Союзе туристов из капиталистических и развивающихся стран за валюту. Это позволило установить и расширить связи с прогрессивными туристскими и профсоюзными организациями Англии, Дании, Норвегии, ФРГ, Бельгии, Франции, Финляндии, Италии, США и других стран.

Особое внимание при приеме иностранных туристов из капиталистических стран уделяется организации социальной программы — показу передовых промышленных и сельскохозяйственных предприятий в комплексе с социально-бытовыми и культурными учреждениями, проведению бесед о деятельности советских профсоюзов, их участии в государственном, хозяйственном и культурном строительстве.

По поручению ВЦСПС Центральный совет по туризму и экскурсиям совместно с «Интуристом» организует поездки советских граждан в заграничные туристские путешествия. В целом профсоюзы направляют за границу до 90% всех советских туристов, выезжающих за рубеж по линии «Интуриста». Из общего числа поездок по линии профсоюзов на долю социалистических стран приходится свыше 80%. В зарубежные страны выезжают туристы из всех союзных республик, краев и областей страны, они путешествуют более чем по 360 маршрутам в 50 стран.

А теперь хотелось бы кратко осветить историю этого очень важного дела. Великая Октябрьская социалистическая революция положила начало новому этапу в истории взаимоотношений между народами. В. И. Ленин придавал большое значение установлению связей с рабочими и прогрессивными деятелями зарубежных стран, рассматривая эти связи как средство

распространения правды о Советской России, получения информации из первых рук о положении дел и настроении общественности за рубежом.

В 1922 г. было принято решение об образовании Особого комитета по организации заграничных артистических турне и художественных выставок. С помощью этой государственной организации оживились международные культурные связи.

К 1924—1927 гг. в результате признания Советского Союза большинством капиталистических стран получили дальнейшее развитие научные, технические, культурные и туристские связи нашей страны с иностранными государствами. Но в то время нашу страну посещали еще сравнительно немногие иностранцы, стремившиеся собственными глазами увидеть результаты революционных преобразований в России.

С ростом экономического могущества страны укреплялись и международные позиции Советского Союза. В связи с быстрым ростом международных контактов в 1924 г. было принято решение о создании Всесоюзного общества культурных связей с заграницей (ВОКС). В уставе Общества определялась цель: «Содействовать установлению и развитию научных и культурных связей между учреждениями, общественными организациями и отдельными научными и культурными работниками Союза ССР и заграницы».

В целях активизации работы ВОКСа было образовано Бюро по приему иностранцев для оказания им помощи в ознакомлении с культурными достижениями нашей страны. В июле 1925 г., когда нашу страну стали посещать многие рабочие делегации и экскурсанты, правление ВОКСа предложило ВЦСПС использовать, по мере необходимости, Бюро по приему иностранцев для обслуживания иностранных рабочих. А в 1958 г. на базе ВОКСа был образован Союз советских обществ дружбы и культурных связей с зарубежными странами — массовая общественная организация, объединившая на добровольных началах советские общества и ассоциации дружбы, деятелей культуры с целью развития и укрепления взаимопонимания, доверия, дружбы и культурного сотрудничества между

народами Советского Союза и зарубежных стран.

С каждым годом все большее число иностранцев проявляло желание совершить путешествие в СССР, чтобы поближе познакомиться с жизнью советских людей, с их опытом строительства социализма. Увеличение притока иностранных специалистов и туристов в Советский Союз вызвало необходимость создания специальной организации, которая занималась бы их обслуживанием.

Учреждение такой организации диктовалось также и тем, что открывались новые возможности и для расширения в нашей стране иностранного туризма. С этой целью в мае 1929 г. было создано Акционерное общество «Интурист», учредителями которого стали Народный комиссариат путей сообщения, Совторгфлот и другие государственные ведомства. В соответствии с Уставом, А/О «Интурист» представляло самостоятельную хозяйственную организацию с правом юридического лица и выступало от своего имени на внешнем и внутреннем рынках в системе организаций Народного комиссариата по внешней торговле.

И если в 1929 г. Советский Союз посетило немногим более 3 тыс. иностранных туристов, то в 1932 г. их было уже свыше 10 тыс. человек.

С образованием А/О «Интурист» и значительным увеличением числа приезжающих в СССР иностранцев иностранный туризм сыграл определенную роль в привлечении иностранной валюты для закупки за границей необходимого нашей стране оборудования.

В 1933 г. принимается решение об объединении Государственного акционерного общества «Отель» с Акционерным обществом «Интурист». Вновь созданная организация получила статус Всесоюзного акционерного общества по иностранному туризму в СССР «Интурист».

ВАО «Интурист» заключает договоры с иностранными фирмами по приему и обслуживанию иностранных туристов на территории СССР и обслуживанию советских туристов, выезжающих за границу; обеспечивает на территории СССР

обслуживание иностранных туристов, а именно: размещение туристов в отелях, перевозку туристов и их багажа всеми видами транспорта, обеспечение интуристов медицинской помощью, посещение ими театров, музеев, выставок, концертов, фестивалей, лекций, докладов, спортивных и других мероприятий; обеспечивает показ историко-культурных достопримечательностей, промышленных предприятий, учебных заведений, медицинских и детских учреждений, Дворцов культуры, коммунально-бытовых предприятий, жилищного строительства, совхозов, колхозов и других производственных и прочих объектов; обеспечивает рекламу международного туризма средствами печати, радио; устраивает выставки; оказывает содействие туристам в получении виз на въезд и выезд из СССР.

В 1938 г. произошел резкий спад потока иностранных туристов в Советский Союз, а с началом развязанной империалистами в 1939 г. второй мировой войны иностранный туризм в СССР фактически прекратился. Наступил длительный перерыв, продолжавшийся вплоть до 1955 г., в течение которого туристские связи Советского Союза с иностранными государствами были фактически законсервированы.

Возобновление иностранного туризма в СССР относится к 1955 г., когда ВАО «Интурист» приступило к налаживанию деловых связей с туристскими организациями и фирмами различных стран, и уже с августа по ноябрь упомянутого года в СССР было принято более 6 тыс. иностранцев.

Достижения в области науки, техники и образования, запуск Советским Союзом первых спутников Земли еще больше привлекли внимание к нам самых различных слоев населения и деловых кругов зарубежных стран. Получили дальнейшее развитие научные, технические, промышленные и культурные связи между странами социалистического содружества и другими иностранными государствами.

В 1964 г. было создано Управление по иностранному туризму при Совете Министров СССР, а затем преобразовано в Государственный комитет СССР по иностранному туризму. В союзных республиках созданы

соответствующие комитеты и управления, которые решают вопросы руководства по строительству гостиниц, мотелей и кемпингов, ресторанов, разрабатывают проекты маршрутов для иностранных туристов по территории республики и т. д.

Через Госкоминтурист наша страна сотрудничает с различными международными туристскими организациями. Так, например, СССР входит в состав межправительственной Всемирной туристской организации (ВТО), которая объединяет свыше 110 государств.

Госкоминтурист СССР в настоящее время является крупной коммерческой туристской организацией, входящей в первую десятку крупнейших туристских фирм мира. На территории нашей страны созданы его самостоятельные филиалы (отделения и агентства). Кроме того, ВАО «Интурист» имеет свои представительства за рубежом. Ежегодно заключаются многочисленные соглашения более чем с 700 иностранными туристскими фирмами почти из 100 стран мира.

В систему органов, занимающихся иностранным туризмом в СССР, входят также и общественные организации: Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС, БММТ «Спутник» при ЦК ВЛКСМ, Союз обществ дружбы с зарубежными странами и др. Параллельно с этим Академия наук СССР на основе долгосрочных соглашений о научном сотрудничестве с академиями наук стран социалистического содружества и других иностранных государств осуществляет широкий обмен научными работниками и профессорско-преподавательскими кадрами научных учреждений и высших учебных заведений. Координация такого обмена осуществляется Государственным комитетом Совета Министров СССР по науке и технике.

Ведущее место в международном движении занимает молодежь. Она составляет более половины участников международного туризма. В пятидесятых годах во многих странах мира были созданы специальные молодежные туристские организации.

24 июня 1958 г. ЦК ВЛКСМ принял постановление «Об организации туристского обмена с зарубежными

молодежными организациями и создании БММТ «Спутник». Начиная с первого года своей деятельности БММТ «Спутник» установило связи с Бюро путешествий молодежи и студентов «Экспресс» при ЦК Венгерского Коммунистического Союза Молодежи, «Югендтуристом» Союза свободной немецкой молодежи ГДР, Польским бюро туризма «Ювентур» и Агентством социалистического союза польских студентов «Альматур», Бюро путешествий чехословацкой молодежи и студентов.

Отличительной особенностью развития молодежного туризма в СССР в последние годы является то, что он стал одной из действенных форм поощрения молодежи за ударный труд, за отличную учебу и активное участие в общественной жизни. Десятки тысяч передовиков промышленного и сельскохозяйственного производства по путевкам «Спутника» путешествуют по Советскому Союзу и за рубежом.

БММТ «Спутник» имеет договорные и корреспондентские связи с более чем 500 организациями свыше 80 стран, является активным участником многих международных и региональных организаций.

Сейчас в стране действуют более 200 отделений БММТ «Спутник» при республиканских, краевых, областных, городских комитетах комсомола, свыше 30 молодежных центров, лагерей и гостиниц. Для молодых советских и иностранных туристов открыто около 2,5 тыс. внутрисоюзных и зарубежных маршрутов, которые включают 25 тыс. объектов показа. Советские и иностранные гости «Спутника» могут посетить более 500 городов в СССР и за рубежом.

Наши туристские связи с социалистическими странами широко осуществляются в рамках обмена туристами между породненными городами, районами, областями и организациями. Например, если в 1964 г. выезд советской молодежи за границу по прямым местным связям составлял только 200 человек, то ныне — свыше 300 тыс. человек. Популярными стали поезда и рейсы дружбы, превратившиеся в массовые интернациональные мероприятия среди молодежи.

Сотрудничество социалистических стран в области

туризма является важным фактором в развитии и углублении братской дружбы народов, активным средством их воспитания в духе интернационализма, активной формой международного общения, содействующего обмену опытом строительства социализма. Эти и другие вопросы регулярно обсуждаются на заседаниях Совещания представителей государственных туристских организаций социалистических стран, а также на встречах представителей профсоюзных и молодежных туристских организаций.

Объединенными усилиями советские туристские организации ВАО «Интурист», БММТ «Спутник» и Центральный совет по туризму и экскурсиям помогают иностранным туристам получить максимум информации о нашей стране, увидеть, как живут, трудятся и отдыхают советские люди. Все это помогает создать объективное представление о жизни советских людей, их целях и планах на будущее, лучше узнать историю нашей страны, понять и сформировать собственные представления о советском образе жизни.

Туризм в наше время стал не только одним из видов активного отдыха, но и важным фактором укрепления взаимного доверия и тем самым поддержания мира во всем мире, сохранения процесса разрядки напряженности. Вот почему ежегодно 27 сентября отмечается Всемирный день туризма. Это содействует дальнейшему улучшению взаимопонимания между народами, служит делу мира и социального прогресса.

## ТУРИЗМ НА НОВОМ ЭТАПЕ



*Необходимы кардинальные меры, направленные на улучшение охраны здоровья, развитие массовой физической культуры и спорта, туризма, обеспечение содержательного досуга людей, особенно молодежи.*

*Материалы XXVII  
съезда КПСС*

Как вы смогли убедиться, туристско-экскурсионная отрасль нашей страны добилась определенных успехов. Однако до полного удовлетворения советских людей в интересных и разнообразных формах активного отдыха пока еще далеко. Туристско-экскурсионные организации недостаточно обеспечиваются автотранспортом, запасными частями, горючесмазочными материалами, а также мебелью и инвентарем. Ряд действующих туристских объектов нуждается в реконструкции и благоустройстве. Строительные организации не выполняют заданий по строительству туристских объектов.

Исходя из этого Центральный Комитет КПСС, Совет Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ 18 июля 1985 г. приняли постановление «О мерах по развитию туризма и совершенствованию туристско-экскурсионного обслуживания населения в стране в 1986—1990 годах и на период до 2000 года». ВЦСПС, центральные комитеты и советы профсоюзов, Центральный совет по туризму и экскурсиям, БММТ «Спутник», Госкомитет по иностранному туризму с участием заинтересованных министерств и ведомств в 1986—2000 гг. должны осуществить мероприятия, направленные на дальнейшее развитие и совершенствование туристско-экскурсионного обслуживания населения, усилить роль туризма и экскурсий в идеологическом воспитании

граждан, особенно школьников, учащихся профессионально-технических училищ и средних специальных учебных заведений, студентов, рабочей молодежи.

В 1986—2000 г. предусматривается строительство новых туристских гостиниц, баз, кемпингов, автотранспортных предприятий, канатных пассажирских дорог, ресторанов, кафе, столовых, магазинов и других предприятий торговли, общественного питания, бытового и коммунального обслуживания, а также рационально использовать основные фонды туристских организаций за счет продления сезона эксплуатации туристских объектов.

Предусмотрено обеспечить широкий прокат туристского и спортивного инвентаря, прицепов-дач к легковым автомобилям для автотуристов, велосипедов и лодок, обучения туристов верховой езде, катанию на горных и равнинных лыжах, коньках и санях, игре в теннис, стрельбе из лука, плаванию и другим видам туризма и спорта.

В двенадцатой и тринадцатой пятилетках намечается создать условия для расширения туристского отдыха родителей с детьми, учащихся, студентов и рабочей молодежи, развития различных форм индивидуального туризма. Большое внимание уделено также дальнейшему развитию семейного туризма и автмототуризма, с тем чтобы обеспечить в 1990 г. предоставление различных видов семейного туристского отдыха не менее чем 6 млн. человек и услуг автмототуризма — 2 млн. человек.

Особое внимание будет уделено увеличению туристских маршрутов с активными способами передвижения: пешеходных, горных, велосипедных, конных, водных, горнолыжных, лыжных и других видов, расширению географии и тематики экскурсий, повсеместному распространению положительного опыта обслуживания туристов и экскурсантов.

Намечается широкое использование туризма и экскурсий в учебно-воспитательном процессе при изучении истории, природы и культуры родного края, для профессиональной ориентации учащихся, а также

для проведения туристско-экскурсионной работы в группах и школах продленного дня, общежитиях, пионерских и оздоровительных лагерях различного типа, трудовых объединениях учащихся.

Планом на двенадцатую пятилетку Центральный совет по туризму и экскурсиям должен построить туристских комплексов, гостиниц, баз и кемпингов в 1986—1990 гг. на 40 тыс. мест, в 1991—1995 гг. — на 60 тыс. и в 1996—2000. гг. — на 70 тыс. мест, что позволит довести объем услуг, предоставляемых туристско-экскурсионными организациями профсоюзов, в 1990 г. до 3 млрд. 460 млн. руб., а к 2000 г. — увеличить этот показатель более чем в 3 раза.

БММТ «Спутник» ЦК ВЛКСМ должно организовать строительство молодежных центров, лагерей и гостиниц в 1986—1990 гг. на 3,3 тыс. мест, в 1991—1995 гг. — на 5,2 тыс. и в 1996—2000 гг. — на 7 тыс. мест и довести объем услуг, предоставляемых молодежными туристскими организациями ЦК ВЛКСМ, в 1990 г. до 370 млн. руб., в 2000 г. — до 650 млн. руб.

Центральному совету по туризму и экскурсиям ВЦСПС, БММТ «Спутник» ЦК ВЛКСМ, Государственному комитету СССР по иностранному туризму совместно с советами министров союзных республик предстоит обеспечить в 1986—1990 гг. рациональное размещение и своевременный ввод в эксплуатацию объектов туризма с высоким уровнем благоустройства на морских побережьях, по берегам озер и рек, в лесных и горных районах, пригородных зонах крупных городов, а также туристских, гостиниц в республиканских, краевых и областных центрах.

На строительство и реконструкцию туристских объектов ВЦСПС Центральному совету по туризму и экскурсиям на 1986—1990 гг. намечено выделить 616 млн. руб., а ЦК ВЛКСМ для БММТ «Спутник» — 60 млн. руб. Предусмотрены ассигнования и на приобретение экскурсионных автобусов.

Учитывая большую популярность горнолыжного туризма, а также его значение для укрепления здоровья людей, Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС осуществит проектирование и приступит

к строительству в двенадцатой пятилетке горно-туристских объектов на территории РСФСР, Украинской ССР, Узбекской ССР, Казахской ССР и Грузинской ССР.

Туристские и строительные организации должны будут обеспечивать выполнение планов ввода в эксплуатацию туристских комплексов, гостиниц, баз, кемпингов, молодежных центров и лагерей, установить систематический контроль за выполнением намеченной программы.

Министерство путей сообщения СССР и Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС должны довести количество туристско-экскурсионных поездов в 1990 г. до 2 тыс. рейсов, в 1995 г. — до 2,5 и в 2000 г. — до 3 тыс. рейсов в год, а также увеличить предоставление указанных поездов для организации маршрутов выходного дня в республиканских, краевых и областных центрах.

Министерством культуры СССР совместно с туристскими организациями намечены меры к значительному расширению перечня музеев, картинных галерей и выставок, включаемых в маршруты для туристов и экскурсантов, и установлению режима их работы в удобное для туристов время, а также по усилению работы по восстановлению памятников истории и культуры. Будут также шире использоваться услуги театрально-зрелищных предприятий в туристско-экскурсионном обслуживании, направляться для работы в туристско-экскурсионные организации и на пассажирские суда культработники, библиотекари, артисты и музыканты эстрадных оркестров.

Средства массовой информации — Гостелерадио СССР, Госкино СССР, Госкомиздат СССР, редакции газет и журналов будут расширять тематику публикаций, телевизионных и радиопередач, документальных, художественных и научно-популярных фильмов о роли туризма и экскурсий в укреплении здоровья и организации отдыха населения.

Задачи дальнейшего развития туристско-экскурсионного дела нашли свое отражение в решениях XXVII съезда КПСС и исходят из генеральной линии партии на ускорение социально-экономического развития

страны, укрепления мира на земле. Выполняя эти указания, работники отрасли добились значительных успехов уже в 1987 г., втором году двенадцатой пятилетки. Так, только туристско-экскурсионные организации профсоюзов увеличили объем услуг почти на 450 млн. руб., обслужили более 65 млн. плановых и самостоятельных туристов и свыше 225 млн. экскурсантов.

XVIII съезд профсоюзов СССР, проходивший в феврале 1987 г., обязал Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС совместно с советами и комитетами профсоюзов принять самые решительные меры для реализации намеченной программы дальнейшего развития туризма в нашей стране. К 2000 г. предстоит увеличить объем туристско-экскурсионных услуг не менее чем в 3 раза, значительно повысить уровень и содержание работы туристских учреждений, экскурсионного обслуживания всех категорий населения, в том числе проживающих в сельской местности, способствовать расширению семейного туризма, созданию в каждом городе и районе пунктов проката туристского инвентаря.

Даже из этого далеко не полного перечня принимаемых мер видны громадные масштабы намеченного развития туристско-экскурсионной отрасли нашей страны. Долг каждого из нас — способствовать, по мере своих возможностей, претворению этих планов в жизнь.

Да, туристско-экскурсионная отрасль не производит машины и оборудование, не выпускает новейшие промышленные товары, но она участвует в восстановлении главного элемента производительных сил — рабочей силы, человеческого фактора, в укреплении здоровья трудящихся, способствует их духовному обогащению. И этим помогает нашему обществу продвигаться вперед.

## **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

Все мы радуемся тому, что с каждым годом появляются новые туристские маршруты, прокладываются новые

тропы здоровья, по которым в поход за бодростью отправляются миллионы людей... Но при этом не следует забывать, что неуправляемый массовый туризм может нанести окружающей природе непоправимый вред. Огромные потоки отдыхающих в состоянии вытоптать траву там, где она еще недавно сочно зеленела, причинить серьезный ущерб берегам рек и озер, загрязнить их воду, спалить лес, нарушить жизнь животных и птиц...

Этого допускать нельзя, с варварским отношением к окружающей среде нужно решительно бороться. Ибо турист только тогда оправдывает свое звание, когда он выступает, как верный и истинный друг природы. Под таким девизом и должны вести постоянную воспитательную работу туристские клубы и многочисленные секции на предприятиях и в учреждениях.

Пропаганда законодательства о природе, системы государственных и общественных мер, направленных на сохранение окружающей среды, — одна из важнейших задач экологического воспитания членов турклубов и секций. При этом необходимо помнить, что разумное отношение к природе нельзя привить в отрыве от общих задач культурного, эстетического, нравственного и трудового воспитания трудящихся.

## ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ

### «Золотое кольцо» России

«Золотое кольцо» — это путешествие по старинным русским землям: Московской, Ярославской, Костромской, Владимиро-Суздальской. Всесоюзный маршрут № 401 приведет вас в Загорск, Переславль-Залесский, Ростов Великий, Ярославль, Кострому, Плес, Иваново, Палех, Суздаль, Владимир, Гусь-Хрустальный.

Как видите, маршрут проложен по районам, изобилующим историческими и культурными памятниками. Перед вами предстанут известные старинные центры русских земель, существующие многие столетия, преобразенные, помолодевшие в советское время. На этом маршруте много памятных мест, связанных с борьбой русского народа с татаро-монгольским нашествием, польско-литовской интервенцией. Побывав на экскурсиях, вы узнаете об истории создания русского флота Петром I, о развитии промышленности, народных промыслов, побываете в местах, связанных с жизнью и деятельностью выдающихся людей нашей Родины.

На этом маршруте встретятся вам и чудесные уголки природы: леса, богатые ягодами и грибами, тихие речки и светлые озера, захватывающие дух волжские просторы.

Жизнь городов «Золотого кольца» в течение многих веков была связана с важными историческими вехами нашей Родины, развитием ее государственности и культуры. Здесь сохранились бесценные памятники архитектуры и искусства, ставшие материальным воплощением истории России. Сегодня эти памятники старины — всенародное достояние.

### По озеру Селигер

Вольно раскинулось это озеро среди холмов удивительного по красоте края, имя которому Валдай. Озеро окружено дремучими лесами, просторными полями,

заливными лугами, множество рек впадает в него. Селигер связан с другими озерами этого края.

Не удивительно, что селигерский край, расположенный недалеко от больших городов, стал известным туристским центром.

Селигерское солнце, несмотря на относительно высокие широты, способно «прокалить» вас не хуже черноморского.

На красавце Селигере немало благоустроенных турбаз, через которые проходят туристские маршруты.

Летом вам будет предоставлена возможность совершить поход по озеру на лодках. Группа из двадцати человек, по четыре в лодке, отправляется в манящую озерную даль. Куда именно? Это зависит от того, на какой срок рассчитан маршрут. Есть однодневные маршруты, а есть и на одну-две недели.

Кроме походов, вас ждут содержательные экскурсии: по местам боев Великой Отечественной войны, в города Осташков и Торжок, интересные путешествия.

Зимой на Селигере предусмотрены катания на лыжах и санках. Недаром многие любители путешествий любят отдыхать зимой. Для туристов, отдыхающих в это время Года, предусмотрены различной протяженности лыжные походы.

### **По пушкинским местам**

Посещение пушкинских мест позволяет познакомиться с обстановкой, в которой жил и работал поэт, увидеть ту землю, подышать тем воздухом, которые взрастили национальный гений.

Не удивительно, что Государственный музей-заповедник в селе Михайловском Псковской области посещают ежегодно чуть ли не полмиллиона человек, а его последнюю квартиру на набережной Мойки в Ленинграде — более 150 тыс. человек.

Именно по этим местам северо-западной России, неразрывно связанным с именем поэта, его жизнью, его судьбой, оваянным светлым очарованием его поэзии, и проложен всесоюзный туристский маршрут № 196. В течение 20 дней путешествия туристы посетят

древние русские города Псков, Изборск, Ленинград, поселок Пушкинские Горы. Они побывают в местах, которые были для Пушкина огромной притягательной силой, познакомятся с их историей, замечательными памятниками, увидят то новое, что создано за годы Советской власти.

Путешествие по пушкинским местам — это еще одна счастливая встреча с поэтом, вызывающая самые светлые и радостные чувства.

Этот маршрут действует круглый год, путешествие по нему можно совершить и в пору так любимой Александром Сергеевичем осени, и серебристой зимой, и зеленой весной, и красивым летом.

### **Край незаходящего солнца**

Так называют Кольский полуостров. По нему для туристов проложены интересные, своеобразные маршруты. Зимой любителей горнолыжного туризма приветливо примут турбазы и гостиницы «Лапландия», «Хибины». Летом многочисленные любители путешествий отправляются в путь по маршруту № 343, известному под названием «Заполярный водный». Он действует с 6 июня, когда в Заполярье приходит весна. Полярный день в самом разгаре. Солнце стоит над горизонтом целые сутки.

Туристы знакомятся с достопримечательностями города Мурманска, затем на автобусе направляются на турбазу «Туллома», откуда начинается десятидневный поход на лодках.

Турбаза «Туллома» имеет все удобства, необходимые для отдыха. Действует пункт проката, работает лодочная пристань. Размещаются туристы в благоустроенных комнатах. Под руководством инструктора проходит предпоходная тренировка: изучение маршрута похода, техника управления и гребли на шлюпках, подбираются экипажи судов. Только овладев определенными навыками, туристы отправляются в поход на веслах.

## **Катание на волнах**

Отныне это удел не только спортсменов: оседлать строптивную доску с парусом теперь могут и те, кто собрался провести свой отпуск на туристской базе. Для них работники Башкирского областного совета по туризму и экскурсиям подготовили новый интересный 12-дневный маршрут — «На шверботах виндсерфинг по Павловскому водохранилищу».

В палаточном лагере «Березовая роща», что находится близ турбазы «Урман», туристы, освоив технику управления, совершат на виндсерфингах увлекательные прогулки по воде искусственного моря.

## **Путешествие по Кубани**

Кубань — своеобразная «мекка» для туристов. По территории Краснодарского края пролегло более 130 всесоюзных и местных маршрутов. Они проходят по горным тропам Кавказа и степным просторам, по предгорью и заповедным местам. Особой популярностью пользуются маршруты «По партизанским тропам Кубани», «По берегу Черного моря», «По курортам Краснодарского края», экскурсии на Малую землю и Марухский перевал.

Ежегодно сеть туристских маршрутов в Краснодарском крае расширяется. Туристы по достоинству оценили такое интересное путешествие, как лодочный маршрут «По лиманам Приазовья». Они знакомятся с живописной природой Тамани, в частности, имеют возможность полюбоваться цветением лотоса.

Ждут на турбазах края и семейных туристов. Здесь построены спортивные площадки, игровые павильоны, имеются благоустроенные пляжи. Туристам предоставляются в пунктах проката водные лыжи и велосипеды, для них организованы прогулки на катерах, выезды на рыбную ловлю, за грибами.

## **По Днепру на теплоходе**

Маршрут этот начинается в городе-герое Киеве. Из столицы Украинской ССР теплоходом туристы приезжают

в Триполье — место революционной и боевой славы, где посетят музей героев-подпольщиков, одну из мощных на Украине электростанций.

Следующая остановка — город Канев. Здесь туристы побывают на Тарасовой горе, куда не иссякает поток поклонников творчества великого kobзря Тараса Григорьевича Шевченко.

Много интересного увидят туристы и в таких индустриальных центрах, как Днепродзержинск, Днепропетровск и Запорожье. Никого из туристов не оставит равнодушным и первая в стране плотина Днепрогэса.

Конечный пункт маршрута — Херсон, город-порт, город судостроителей.

### **Крым туристский**

Природа щедро одарила этот чудесный уголок нашей Родины: причудливые горы, золотистый песок на пляжах, лазурное теплое море, дворцы-пещеры, лечебный климат. Ежегодно в Крыму проводят свой отпуск миллионы туристов.

Крым привлекает любителей путешествий не только своей неповторимой природой, но и бесценным богатством исторических и архитектурных памятников, героикой революционных, боевых и трудовых свершений советских людей. Никогда не померкнет слава городов-героев Севастополя и Керчи.

Для желающих отдохнуть в Крыму действуют следующие всесоюзные туристские маршруты: «По местам боев крымских партизан»; «По горному Крыму»; «По юго-западному Крыму», «По рубежам обороны Севастополя», «По средневековому Крыму», «По пещерным городам», «По восточному Крыму», «Крымский» (автобусный).

Туристов принимают турбазы и гостиницы: «Таврия», «Привал», «Приморье», «Турист», «Ангорский перевал»; «Маяк», «Чайка», «Магнолия», «Восход», «Орлиный залет» и др.

## Приглашает Одесса

Одесса — удивительно неповторимый город со славной героической биографией. Это — морские ворота нашей страны на Черном море и первоклассный курорт.

Неувядаемой славой покрыли себя защитники Одессы в годы Великой Отечественной войны. За этот подвиг Одессе было присвоено высокое звание «Город-герой».

Побывав в Одессе, вы осмотрите ее исторические места, отдохнете на золотых пляжах, познакомитесь с трудолюбивыми, гостеприимными и необыкновенно веселыми жителями этого чудесного города.

Одесса — один из популярнейших туристских центров Украины. Отсюда начинаются многочисленные туристские маршруты, в том числе и на современных красавцах теплоходах по Черному морю.

## Зовут голубые Карпаты

В этот край голубых гор, вечнозеленых величественных лесов, бурных рек, в край легенд не иссякает поток туристов. В любое время года на равнинах предгорий и высоко в горах встретишь людей с рюкзаками за спиной. Зимой в Яремчу, Ворохту, Ясиня съезжаются туристы-горнолыжники, где для них проложены снежные трассы. Весенним половодьем мчатся по Черемошу и Тиссе плоты и байдарки любителей водных походов. Летом штурмуют Говерлу и Петрос туристы — любители гор.

Своеобразие природы, мягкий климат, целебные минеральные источники, превосходные туристские базы, исторические и культурные памятники, интересные маршруты привлекают в Карпаты многие тысячи туристов. Их гостеприимно примут на туристских базах и в гостиницах.

По этому чудесному краю можно совершить путешествия по следующим всесоюзным маршрутам: «Закарпатский» (пешеходный), «По Черногорью и Свидовцу», «Карпатский» (автобусный), «Вдоль Тиссы», «По Гуцульщине»,

«Снежные Карпаты», «Карпатские зори» и др.

Существует также большое количество местных туристских маршрутов.

### **Вас приглашает Минск**

На территории Белорусской ССР много исторических и памятных мест, связанных с героической борьбой за независимость, за свержение самодержавия и победу Советской власти, самоотверженной борьбы советского народа в годы Великой Отечественной войны. По этим героическим местам проложены туристские маршруты. К услугам любителей путешествий туристские базы: «Озеро Нарочь», «Лесное озеро», «Неман», «Сож», туристская гостиница «Белоруссия».

Город-герой Минск — огромный современный промышленный, культурный и научный центр республики. Туристы обязательно посетят здесь музей истории Великой Отечественной войны, музей I съезда РСДРП, литературные музеи Янки Купалы, Якуба Коласа, ВДНХ Белоруссии, Ботанический сад. Недалеко от города находятся мемориальный комплекс «Хатынь» и курган Славы, посещение которых оставляет неизгладимое впечатление.

### **Турбаза «Лесное озеро»**

Туристская база «Лесное озеро» расположена недалеко от города Барановичи Брестской области на берегу живописного лесного озера Гать. К услугам туристов летние двух- и трехместные домики.

В летний период турбаза принимает на отдых родителей с детьми от семи лет. Для юных туристов здесь построен детский городок, спортивная площадка. Для детей разработаны небольшие по продолжительности маршруты увлекательных походов по местам боев, по живописным окрестностям озера Гать. Ребята, участвующие в походах, выполняют нормативы на значок «Юный турист СССР». Игры, походы, спортивную

и воспитательную работу с детьми проводят опытные инструкторы.

Живописный сосновый лес, окружающий тесным кольцом озеро, чистый ароматный воздух, удобные подъезды для автотранспорта сделали этот чудесный уголок Белоруссии излюбленным местом отдыха туристов. Для них организуются экскурсии по городам и достопримечательным местам республики. Маршруты экскурсий ведут в Брест, Минск, Барановичи, Беловежскую пущу.

### **Турбаза «Неман»**

В шести километрах от города Гродно, на живописном левом берегу реки Неман, в сосновом лесу расположены белокаменные корпуса турбазы «Неман», которая принимает гостей круглый год. По своей комфортабельности она не уступает лучшим турбазам страны. «Неман» имеет три трехэтажных корпуса с двухместными номерами со всеми удобствами. К услугам отдыхающих просторная, с хорошей кухней столовая-ресторан, пункт проката туристского снаряжения и инвентаря, спортивные площадки, лодочная станция... Турбаза принимает и семейных туристов с детьми старше 12 лет. В программу отдыха туристов входят увлекательные походы, а также автобусные экскурсии.

Желающие поближе познакомиться с Белоруссией могут сделать это, приобретя путевки на всесоюзные маршруты: «Из Белоруссии в Прибалтику», «Из Прибалтики в Белоруссию», «По партизанским местам Белоруссии», «По Белоруссии и Литве».

Разработаны и многочисленные местные туристские маршруты.

### **Брестская крепость-герой**

Брест — один из наиболее известных советских городов. Это крупный железнодорожный узел, административный, промышленный и культурный город Белоруссии.

Он расположен у самой границы с Польской Народной Республикой.

Мягкий сухой климат, обилие солнечных дней дают право жителям Бреста называть его вторым Крымом. Каштаны, тополя, акации, цветники, клумбы украшают широкие улицы и бульвары. Гости города и туристы любят отдыхать в большом тенистом парке, на стадионе, спортивных площадках. И днем и вечером заполняют они зеленую набережную реки Мухавец.

Туристы совершают автобусные и пешие экскурсии по городу, осматривают краеведческий музей, посещают новые районы, стройки, промышленные предприятия.

Широкую известность этому городу принесла изумившая мир своим подвигом в годы Великой Отечественной войны Брестская крепость. Здесь среди оплавленных камней, разрушенных до основания зданий советские воины впервые в истории этой кровавой войны разрушили миф о непобедимости фашистской армии.

Сейчас в крепости-герое открыт мемориальный ансамбль. Герои обороны увековечены здесь в камне. Они как бы предупреждают: «Прошлое не должно повториться. Люди, берегите мир!» Нескончаем поток туристов к этому памятнику героизма и беззаветной любви к Родине...

## **По Казахстану**

Маршруты этой республики многочисленны и разнообразны. Здесь туристы могут отдохнуть в любое время года. Зимой, летом, осенью и весной их гостеприимно встретят туристские базы и гостиницы. Вот, например, одна из турбаз — «Алма-Тау».

Покинув зеленый пригород Алма-Аты, туристский маршрутный автобус мчит пассажиров по Талгарскому тракту. Несколько километров пути — и он сворачивает в живописное горное ущелье. Теперь дорога идет круто в гору. По сторонам на склонах живописно расположились колхозные фермы, пасеки, за окном автобуса — ковер зеленых яблоневых садов, густые заросли

смородины и малины. Здешние знаменитые яблоки апорт отлично вызревают под лучами горного солнца. Совхоз, обладатель этих садов, так и называется — «Горный садовод».

За совхозом, окруженная хвойными лесами, уютно расположилась туристская база Казахского республиканского совета по туризму и экскурсиям «Алма-Тау». Она находится на высоте 1860 м над уровнем моря. Климат здесь превосходный. Достаточно сказать, что когда в Алма-Ате, до которой отсюда полчаса езды, термометр показывает 30 и более градусов тепла, то в Алма-Тау солнечно, но не душно. Живителен воздух этого горного уголка природы — к корпусам турбазы почти вплотную подступают тянь-шаньские ели, белоствольные березы. А за ними, еще выше — простор альпийских лугов, снега и льды горных вершин.

Туристов, прибывающих на базу, размещают или в номерах каменных корпусов, удачно вписавшихся в горный склон, или в удобных деревянных коттеджах, имеющих открытую веранду. Впрочем, желающие ощутить романтику походной жизни могут переночевать и в палатке, забравшись в спальный мешок, — туристского снаряжения здесь в достатке.

Сама база отличается благоустроенностью. В приветливой беседке или тени деревьев можно почитать книгу или поиграть в шахматы. К услугам любителей спорта первоклассные спортплощадки.

Трехэтажное здание столовой, рассчитанной на одновременный прием 320 туристов, привлекает взгляд своим оформлением. Здесь же расположен и клуб, где можно вечером посмотреть кинофильм, потанцевать. Разнообразные блюда казахской кухни можно отведать в кафе, где туриста всегда встретят как самого дорогого гостя.

Этот горный уголок природы недаром называют заповедным краем. Чистый воздух настоен на аромате хвои, запахе трав и цветов. В еловом лесу привольно чувствуют себя медведи и барсуки, белки и олени. Весной на турбазу доносятся с гор трубные голоса козлов-теков.

С территории турбазы начинаются многочислен ные увлекательные туристские маршруты. Опытные инструкторы, прекрасно знающие каждую тропинку живописных гор Заилийского Алатау и других хребтов Тянь-Шаня, познакомят туристов с полянами Саятши и Солнечной, где растут эдельвейсы, с красивым ущельем Ит-Олган, лесным перевалом, откуда открывается чудесная панорама гор.

Туристов ждет экскурсия в Алма-Ату — столицу Казахской ССР.

Туристов же, приехавших попробовать свои силы в горных походах, пригласят на маршрут «Алма-Тау — озеро Иссык-Куль». Шестидневному походу предшествуют тренировки на более коротких радиальных маршрутах.

Для возвратившихся из походов на турбазе устраивается веселый праздник. Горит костер, звучат туристские песни... Участникам похода торжественно вручаются значки «Турист СССР».

Немало туристов предпочитают отдыхать на турбазе зимой. Их можно понять: свежий морозный воздух, ослепительная белизна снега, горное солнце, под лучами которого можно загореть не хуже, чем летом, — все это благотворно сказывается на здоровье. По предгорьям проложены лыжные трассы, на склонах гор могут попробовать свои силы горнолыжники. Спортивная площадка турбазы в зимнее время заливается водой и становится отличным катком. Организуются и группы саночников, для которых здесь раздолье.

Итак, в любое время года турбаза «Алма-Тау» готова принять любителей путешествий.

Многие туристские маршруты проходят через Казахстан. Назовем лишь некоторые из них: «По Казахстану и Киргизии», «По Северному Тянь-Шаню», «По Гиссарскому хребту», «Из Казахстана в Среднюю Азию».

Все эти и многие другие маршруты рассчитаны в основном на 20 дней пути. Открыты они, как правило, с апреля по октябрь. Во время этих путешествий туристы размещаются на туристских базах, в гостиницах, приютах. Их ждут интересные экскурсии, пешие походы, автобусные путешествия.

## По Узбекистану

Узбекистан занимает центральную и среднюю части Средней Азии. На востоке его находятся хребты Западного Тянь-Шаня и Памиро-Алая, на юго-востоке плодородная Ферганская долина. Эта республика с огромным разнообразием природных и климатических условий: множество бурных рек и безводные пустыни, равнины и высокогорья, арчовые леса и почти голые пески.

Много интересного можно увидеть, путешествуя по Узбекистану: древние памятники материальной культуры Самарканда, Бухары, Хивы, своеобразную природу песчаных пустынь и горных районов, замечательное народное искусство: чеканку, золотошвейное мастерство, производство ковров, керамических изделий.

Ташкент, столица Узбекистана, привлекает туристов своей историей, богатой национальной культурой, своеобразной красотой и традиционным гостеприимством. Отстроившийся после землетрясения (1966) город стал еще краше, современнее. Он богат зеленью, чудесными фонтанами, в нем много домов, построенных по последнему слову архитектуры.

Не меньший интерес для туристов, путешествующих по республике, представляет и древняя Бухара. Этот город — подлинный заповедник старинной архитектуры. Самое древнее сооружение Бухары — крепость Арк, теперь здесь расположен историко-краеведческий музей. Исключителен по художественной ценности мавзолей Исмаила Самани, к XV в. относится медресе Улугбека, интересен ансамбль Ляби-Хауз.

Нескончаем поток туристов и в Самарканд — крупнейший после Ташкента экономический и культурный центр Узбекистана. Талант и художественное мастерство узбекских зодчих и строителей создали здесь такие образцы градостроительной культуры, как ансамбли площади Регистан, Шахи-Зинда, комплекс мечети Биби-Ханым, мавзолей Гур-Эмир.

Туристов, путешествующих по республике, радушно встретят на туристских базах «Ширманбулак», «Бухара»,

«Кок-Сарай», «Самарканд», туристском комплексе «Москва», «Саёхат» и многих других.

## **По Таджикистану**

Туристские маршруты по республике разнообразны. Они пролегают от седых гор Памира до солнечных пляжей рукотворного Таджикского моря. Здесь имеется несколько турбаз и один приют, откуда можно совершать походы и экскурсии по наиболее интересным местам республики.

Многие туристские маршруты проходят в горах — ведь горы занимают 90% территории республики. Здесь находятся самые высокие в нашей стране вершины: пик Коммунизма, пик Ленина и пик Корженевской — все высотой более 7000 м. В горы, конечно, в основном идут молодые любители странствий, но не забыты и те, кто по тем или иным причинам плохо переносит климат высокогорья — для них разработаны специальные маршруты.

Наибольшей популярностью пользуются маршруты, проложенные к альпийским лугам Гиссарского хребта, по Фанским горам, хребту Петра Великого. Более пожилые или родители с детьми могут путешествовать от турбазы «Варзоб» до турбазы «Таджикское море», что расположена на северном берегу Кайраккумского водохранилища.

## **По Туркмении**

Путешествие чаще всего начинается со столицы республики — Ашхабада, который утопает в зелени парков, садов, скверов. Внимание туристов привлекут ботанический и зоологический сады. Интересны экскурсии по городу и его окрестностям — на раскопки древнего городища, на Каракумский канал, к знаменитой своими лечебными водами Бахарденской пещере.

В окрестностях Ашхабада, в 28 км от него, находится замечательный уголок природы — Фирюза. Это местечко расположено на высоте 780 м над уровнем моря в живописном ущелье Копет-Дага, что обеспечивает

прохладу в знойные дни. Здесь же и Фирюзинская турбаза, которая работает только с мая по октябрь, поэтому туристы размещаются в летних коттеджах. За время пребывания на турбазе можно совершить походы в горы и ряд экскурсий.

### **По Киргизии**

Киргизия — страна гор: она лежит в горах Тянь-Шаня и Памиро-Алая. Поэтому по республике очень любят путешествовать приверженцы горного туризма.

Во время экскурсий по столице Киргизии — городу Фрунзе туристы познакомятся с его архитектурой, увидят Дом правительства, здания Академии наук, государственный университет. Путешествуя по республике, туристы могут посетить и город Ош — второй по величине после столицы, а также поселок Арсланбоб, благоприятный климат которого заставляет забыть о своих недугах, ждет их свидание и с уникальным заповедником Сары-Челек.

Но самое интересное место в республике — озеро Иссык-Куль, которое расположено на высоте 1609 м над уровнем моря и является одним из крупнейших высокогорных озер мира. Своеобразна красота побережья Иссык-Куля с его прекрасными пляжами и густыми зарослями облепихи, барбариса и таволги. Здесь зреют яблоки, груши, сливы, абрикосы, виноград. Славится Прииссыккулье и душистым медом.

Гостей встречают турбазы «Иссык-Куль», «Арсланбоб», «Ош» и др.

### **По Азербайджану**

По территории Азербайджана проходит несколько туристских маршрутов, показывающих его во всем многообразии. В наиболее интересных местах путешественников гостеприимно встретят гостиница «Карабах», турбазы «Достлуг», «Кавказ», «Хазар» и др.

Одно из путешествий по Азербайджану начинается на Аджикендской турбазе, расположенной недалеко от Кировабада. Территория турбазы со всех сторон

окружена густым лесом из бука, граба, дуба, грецкого ореха и дикорастущих фруктовых деревьев. Туристы совершают походы и экскурсии по живописным окрестностям турбазы, на знаменитый источник «Туршсу» («Кислая вода»). Для них организуются экскурсии на автобусе в Кировабад, на высокогорное озеро Гей-Гель.

Затем туристы переезжают в Мингечаур, где побывают на ГЭС, текстильном комбинате. Следующий пункт маршрута — Куткашен. Здесь путешественники осматривают древний город Кабала и затем отправляются в однодневный поход к озеру Наур. Далее путь лежит в Сумгаит и Баку. Путешествие заканчивается на яламинской турбазе «Хазар».

Не менее интересны и такие маршруты, как «Баку — Мингечаур», маршруты, начинающиеся на турбазах «Гей-Гель», «Кавказ» и др.

### **По Армении**

Увлекательны путешествия и по Армении, которая располагает прекрасными турбазами и гостиницами.

Вот рассказ об одном из автобусных путешествий по республике. Начинается оно в Ереване, где туристы совершат экскурсии по городу, а также в крепость-музей Эребуни и в Эчмиадзин — древнюю столицу Армении. Во время пребывания в Ереване путешественники живут в гостинице «Наири» — современном, хорошо оборудованном отеле, в комнатах со всеми удобствами на двух человек.

Из Еревана маршрут ведет на озеро Севан, которое расположено на высоте 1900 м над уровнем моря. Туристы побывают на экскурсии на Севанском полуострове, совершат прогулку на катере.

Следующий пункт маршрута — Дилижан — город-курорт. Здесь любители путешествий увидят памятники архитектуры XIII в., побывают на озере Парз.

Из Дилижана путь лежит в города Туманян и Степанован, где туристы посещают историко-революционные места, дом-музей С. Шаумяна, совершат автобусные

экскурсии в крепость Лори-Берд, парк-дендрарий, на Пушкинский перевал.

Заканчивается путешествие в Ленинакане, где экскурсионной программой предусмотрено посещение музея истории Ширака, этого благодатного края Армении.

По республике пролегают и такие интересные маршруты, как «Севан», «Кафан», «Горис», «Кировакан» и др.

## **По Грузии**

Республика располагает десятками турбаз, гостиниц, приютов, расположенных на побережье Черного моря, в горных и высокогорных районах, в городах и курортных центрах. Через них проходят свыше восьмидесяти всесоюзных и местных туристских маршрутов. Рассказать о всех просто невозможно. Вот только одно из таких путешествий продолжительностью 20 дней. Начинается оно в Кутаиси. Этот город, расположенный в долине реки Риони, один из древнейших в Закавказье. Любители старины познакомятся здесь с уникальными памятниками прошлого.

Туристы размещаются на турбазе «Риони». Их ждут экскурсии по городу, на курорт Цхалтубо. Далее на автобусе они переезжают в селение Шови — небольшой климатический курорт, находящийся в горах на высоте 1600 м. Отсюда туристы направляются в Цхинвали, где проведут три дня, знакомясь с историей города. Затем переезд в древнюю столицу Грузии — Мцхету, где сохранился ряд интереснейших исторических памятников. Отсюда путешественники выезжают на однодневную экскурсию в Тбилиси. Из Мцхеты поездом путь любителей путешествий лежит в Новый Афон, где они проводят семь дней на берегу Черного моря, совершая экскурсии по всем окружающим достопримечательным местам.

За время путешествия по Закавказью можно посетить не одну, а сразу несколько республик — такие маршруты тоже разработаны.

## По Молдавии

Республикой зеленых холмов и янтарного винограда, землей солнца в зените называют Молдавию. Тот, кто посетит республику, пройдет и проедет по ней туристскими маршрутами, увидит, как прекрасен этот край.

Кишинев — один из красивейших городов Советского Союза. Сюда со всех концов страны приезжают туристы. Размещаются они в гостинице «Турист», на турбазах, в Воду-Луй-Водском кемпинге. Старейшая и самая большая база в республике — «Дойна» расположена в зоне отдыха Кишинева. Для туристов предоставлено два корпуса, а желающие быть поближе к природе могут устроиться в небольших деревянных коттеджах, разбросанных по тенистому фруктовому саду, составляющему часть территории турбазы.

К услугам туристов — киноконцертный зал, спортивные и танцевальные площадки, зал игр, туристский кабинет. Недалеко от турбазы — живописное озеро.

На турбазе отдыхают туристы, следующие по всесоюзным маршрутам «По Молдавии», «Дойна», «По Молдавии и Украине».

В центре Кишинева расположена комфортабельная гостиница «Космос». Всего час езды на автобусе от столицы — и вы в зоне отдыха на берегу Днестра, в курортном поселке Воду-Луй-Воде.

На самом берегу Днестра — летние коттеджи, уютно спрятавшиеся в зелени деревьев, — это кемпинг. Свыше 500 туристов могут одновременно разместиться в его трех- и четырехместных домиках. Кемпинг действует с мая по октябрь — весь долгий летний сезон в Молдавии.

В лесопарке, что раскинулся вдоль Днестра, есть туристские базы, одна из которых названа в честь этой реки «Нистру». Здесь скрещиваются всесоюзные маршруты «По Украине и Молдавии», «Днестр — Дунай — Черное море» и «По Молдавии». Отсюда можно совершить путешествие и по маршруту «По Молдавским Кодрам».

Путешествуя по Молдавии, вы, кроме Кишинева, побываете

и в других городах республики — Бендерах, Тирасполе, где туристов ждут гостиницы и турбазы «Аист», «Виктория» и «Днестровский сад».

Молдавский республиканский совет по туризму и экскурсиям предлагает также маршруты на теплоходе по Днестру.

### **По Латвии**

Туристский маршрут «По Латвии» позволяет путешественникам побывать на экскурсиях как в новых, так и в древних городах республики, на известных курортах, увидеть архитектурные памятники, которыми так богата Латвия.

Маршрут рассчитан на 15 дней. Первые девять дней вы проведете в восточной части республики — Латгале. Это необыкновенно красивый озерный край. Четыре дня вы будете жить на турбазе «Эзерниеки» на берегу огромного, богатого рыбой озера Эжа, совершите экскурсию в город Резекне.

Затем автобус доставит вас на турбазу «Саулескалис», также расположенную на берегу красивого озера. Отдыхая здесь, вы побываете в городах Даугавпилс и Краслау.

Далее путь любителей путешествий лежит в столицу Латвии — Ригу — город с богатым историческим прошлым, с интересными традициями дня сегодняшнего.

Заканчивается маршрут на Рижском взморье, на турбазе «Вайвари» в 30 км от Риги. Здесь вас ждут песчаные пляжи, кряжистые сосны, прозрачный и целебный воздух и, конечно, море, которое иногда выносит на берег среди ракушек и водорослей кусочки янтаря.

### **По Литве**

Литва — край удивительный, с очень интересной историей и культурой.

Во время путешествия по республике вы обязательно познакомитесь со столицей Литвы — Вильнюсом и вторым по величине городом республики — Каунасом.

Затем вам предстоит отдых на турбазе «Бирштоиас» и в Паланге.

Далее на маршруте вашего путешествия — город Клайпеда, крупнейший незамерзающий порт на берегу Балтики; Друскининкай, климатический и бальнеологический курорт, раскинувшийся на берегу Нямунаса. На туристской базе, расположенной здесь, созданы все условия для отдыха.

## **По Эстонии**

Знакомство с этой республикой туристы начинают с ее столицы — Таллина. Вы увидите великолепную готическую архитектуру старого города, осмотрите его новые районы и, конечно, побываете в парусном центре на р. Пирита, где проходила Олимпийская парусная регата.

В двух часах езды от столицы Эстонии расположен другой интересный город с вековыми традициями — Тарту, город студентов. Здесь известный всей стране Тартуский университет, другие учебные заведения.

Городом солнца, моря и песчаных чудесных пляжей называют Пярну. Он относится к одним из известнейших курортов Советского Союза.

Далее туристский маршрут приведет вас в город Вильянди, расположенный на берегу живописного озера. Здесь вы можете отдохнуть вместе с жителями республики и ее гостями.

Помимо описанных маршрутов, желающие могут совершить путешествия и по другим: «По курортным местам Литвы», «По Литве и Латвии», «Из Белоруссии в Прибалтику», «По Прибалтике», «Сигулда — Рижское взморье» и т. д.

Словом, география маршрутов весьма обширна, мы же познакомили вас лишь с небольшой частью их.

По вопросу приобретения туристских и экскурсионных путевок следует обращаться в свою профсоюзную организацию или в местный совет по туризму и экскурсиям, бюро реализации туристско-экскурсионных путевок или же в бюро путешествий и экскурсий по месту жительства.

## СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Гащук А. П., Вуколов В. С. Туризм — школа мужества. — М.: Воениздат, 1987.

Гранильщиков Ю. В. Семейный туризм. — М.: Профиздат, 1983.

Дьякова Р. А. и др. Основы экскурсоведения. — М.: Просвещение, 1985.

Пасечный П. С. На туристской тропе. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

Пасечный П. С. Туристская работа в трудовом коллективе. — М.: Профиздат, 1983.

Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.

Сергеев В. Н. Туризм и здоровье. — М.: Профиздат, 1987.

Туризм — спутник мира. — М.: Молодая гвардия, 1980.

Туристские маршруты. — М.: Профиздат, 1987.

Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. — М.: Профиздат, 1985.

Юсин А. Что зовет их в дорогу. — М.: Советская Россия



НОВОЕ В ЖИЗНИ,  
НАУКЕ, ЕХНИКЕ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

# ***ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ***

7-8/1988

Издается  
с 1979 г.

**В. Н. Мошков**

**ЕСЛИ ХОТИТЕ  
ПОХУДЕТЬ**

Издательство «Знание» Москва 1990

Автор: МОШКОВ Валентин Николаевич — член-корреспондент АМН СССР, автор свыше 300 публикаций, в том числе 20 книг и брошюр по проблемам лечебной физкультуры и активного двигательного режима человека.

Рецензент: Ж у р а в л е в а А . И. — доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и врачебного контроля Центрального ордена Ленина института усовершенствования врачей.

Редактор: Николаев В. Р.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Угроза здоровью (Вместо предисловия) 98

Причины ожирения 99

Профилактика ожирения 105

Если хотите похудеть 115

Физкультура лечит 1 20

Физкультура при ожирении в пожилом и старческом возрасте  
149

Заключение 168

Советуем прочитать 169

Приложение 169

## **УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ (Вместо предисловия)**

Результаты массовых обследований населения высоразвитых стран, проведенных в середине нашего века, оказались ошеломляющими. Выяснилось, например, что до 30% жителей Западной Европы и Северной Америки имеют избыточный вес и страдают ожирением. К сожалению, в наши дни число тучных людей не только не уменьшилось, но даже возросло.

По данным Института питания АМН СССР, до 40% населения ряда регионов Советского Союза тоже носят на себе лишние килограммы, причем у 25% из них — ожирение (правда, преимущественно у женщин). Настораживает и такой факт: число тучных детей за последние десять лет в нашей стране увеличилось в 5 раз! Словом, ожирение, как и некоторые другие недуги, «помолодело».

Все это должно нас тревожить. Ибо излишний вес — первый серьезный сигнал об угрозе здоровью, первый симптом «болезни цивилизованных стран», как образно называют ожирение. Вот несколько тому наглядных подтверждений. Смертность тучных людей в возрасте от 20 до 29 лет на 80% выше смертности тех, у кого нормальный вес. Почти наполовину выше смертность и в возрастной группе 50—60 лет, если вес превышает нормальный на 25—35%. От сердечной недостаточности, инфаркта миокарда и инсульта тучные люди умирают в 2—3 раза чаще, чем их сверстники, не обремененные лишними килограммами. Образно говоря, в результате переедания человек роет себе могилу собственными зубами...

Установлена достоверная связь избыточного веса с ранним возникновением у людей атеросклероза, стенокардии и гипертонической болезни, сахарного диабета, поражений печени, почек и других органов. В последнее время доказано, что ожирение способствует также развитию злокачественных опухолей.

Обратите внимание и на такие факты, добытые

учеными: оказывается, избыток веса в 36 кг влечет за собой сокращение жизни на 68% у мужчин и на 78% у женщин. А превышение веса тела более чем на 55% уменьшает жизнь человека почти на 10 лет!

Вот уж поистине лишняя пища съедает самого человека...

Все эти факты свидетельствуют о том, что ожирение представляет серьезную социальную проблему. Вот почему автор считает своим долгом привлечь к ней внимание широких кругов читателей и подсказать пути борьбы со столь коварным недугом.

## ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

*Знай, что нет ничего хуже,  
чем переедать...*

*АВИЦЕННА*

Для того чтобы выжить, человек должен постоянно приспосабливаться к новым условиям своего существования — это основная биологическая закономерность. А полнота приспособления, образно говоря, и есть полнота здоровья.

В условиях же научно-технической революции темпы жизни настолько возросли, что процессы приспособления стали отставать от реальных условий. Сформировалась так называемая биосоциальная аритмия. В основе ее три главных фактора: повышенная нагрузка на нервную систему, сниженная физическая активность и нерациональное питание. Эти три фактора жизни современного человека и являются важнейшими причинами развития ожирения.

Конечно, тучность может развиться и от других, внутренних причин. Например, вследствие нарушения функции гипоталамуса — небольшого, но очень важного отдела головного мозга, пониженной секреции щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников и пр. Следует отметить, что около 40—50% больных ожирением в той или иной степени отягощены наследственной предрасположенностью к нему. Так, изучение этого

вопроса в Бостоне (США) показало, если один из родителей имеет ожирение, то число тучных детей в таких семьях достигает 40%; если же оба родителя с этой патологией, то и их дети в 80% случаев тоже страдают ожирением. Исследования, проведенные в Англии, подтверждают подобную закономерность. Однако необходимо отметить, что роль наследственности как причины массового ожирения еще недостаточно выяснена, так как трудно отделить неблагоприятную наследственность от выработанной уже в детские годы привычки к перееданию.

Не будем рассматривать все многочисленные причины ожирения, остановимся лишь на наиболее распространенной форме этой патологии — обменно-алиментарной, в основе которой лежит обильная еда при наличии низкой физической активности.

Еще И. Гёте писал, что природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность. Вот почему человек любого возраста, вне зависимости от профессии, должен вести активный образ жизни. В частности, интенсивная физическая работа всегда была необходимым условием существования и приспособления, ибо способствовала нормальному протеканию всех жизненных процессов. В условиях же научно-технической революции человек резко снизил свою физическую активность. А ведь физический труд или регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют процессы обмена веществ, способствуют укреплению нервной и других систем, оздоравливают весь организм человека, повышают его устойчивость и жизнеспособность. Поэтому, как утверждает профессор И. В. Муравов, мышечное голодание не менее опасно для человека (особенно с ожирением), чем кислородное или недостаток витаминов.

Нужно также учитывать, что при ожирении, когда избыток массы тела мешает свободе движений, расход калорий уменьшается. Поэтому людям с повышенной упитанностью или достаточно выраженным ожирением следует быть более физически активными, так как пассивность способствует развитию и поддержанию

тучности. Американские ученые Баллен и Майер, используя кинематографическую технику, просмотрели 29 000 кадров и выяснили наличие инертности у страдающих ожирением по сравнению с теми, кто имел нормальный вес. Так, при игре в волейбол тучные находятся без движений 80—90% времени, а у кого нормальный вес — 50%, во время игры в теннис — 60 и 20% соответственно.

Известно, что ограничение движения животных резко снижает продолжительность их жизни, а у людей это сопровождается рядом функциональных расстройств, в первую очередь системы кровообращения. Мы не должны забывать и высказывания И. П. Павлова, который считал, что мышечная деятельность — прекрасное средство регуляции внутренних органов и обмена веществ.

Отрицательное влияние гипокинезии подтверждается рядом исследований отечественных и зарубежных ученых, которые показали, что у служащих по сравнению с рабочими физического труда атеросклероз наблюдается в 3 раза, а инфаркт миокарда в 2 раза чаще. А вот у спортсменов по сравнению со служащими того же возраста (30—40 лет) атеросклероз регистрируется в 12 раз реже. Исследования, проведенные на учащихся, также показали, что главным фактором ожирения у них является недостаточная физическая активность. Так, в одной из групп школьников, которые нормально питались, но мало двигались (не занимались спортом и в 4 раза больше своих сверстников просиживали перед телевизором), наблюдалась повышенная упитанность.

В оправдание своей пассивности тучные люди ссылаются на то, что физическая работа повышает аппетит и ничего не дает для похудения. Конечно, упражнения способствуют аппетиту, это закономерный физиологический механизм, с помощью которого организм компенсирует энерготраты. Но известно и другое: физическая пассивность не сопровождается ослаблением аппетита, что также способствует развитию ожирения.

В организме человека происходит автоматическая

регуляция количества энергии, получаемой с пищей, и ее расхода. Аппетит является регулятором этого равновесия. При поражении же центров насыщения, которые находятся в гипоталамусе головного мозга, данный механизм нарушается, количество потребляемой пищи возрастает, что способствует развитию ожирения.

Нарушения в питании зачастую относятся еще к периоду детства. Так, родители способствуют развитию вредной привычки к приему излишнего количества пищи, перекармливая своих детей. Это чаще встречается в семьях, где царит культ еды, во время которой принимается много высококалорийной пищи. Привычка к обильному питанию в ряде случаев закрепляется у детей на всю жизнь и способствует в дальнейшем ожирению.

Как видим, развитие наиболее распространенной формы ожирения (обменно-алиментарной) связано с нарушением функции пищевого центра, с повышением его возбудимости. При переедании желудок, посылая нервные импульсы в подкорковые центры головного мозга, усиливает аппетит, способствуя закреплению привычки обильно питаться.

По данным профессора В. А. Оленевой, причиной ожирения может быть целый ряд факторов, но главным все же является переедание (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Вредные привычки в питании	Количество больных	%
Переедание	450	70
Редкие приемы пищи	289	45
Еда на ночь	257	40
Злоупотребление сладкой пищей	321	50
Злоупотребление специями и закусками	154	24
Злоупотребление соленой пищей	193	30
Употребление алкоголя	109	17

Ожирение часто наблюдается у людей, которые прекратили активную физическую деятельность

(спортсмены, рабочие), ведут малоподвижный образ жизни. В связи с этим расход энергии у них резко сокращается, а привычка много есть, к сожалению, сохраняется. Это несоответствие между потреблением и расходом энергии и приводит к тучности. Повышенная упитанность и выраженное ожирение часто развиваются и у работающих в учреждениях общественного питания.

У людей, любящих поесть, к тому же не занимающихся физическим трудом, пищевые вещества не сгорают, не окисляются в организме до конечных продуктов, а превращаются в инертную ткань, которая нуждается в постоянном питании и кислороде. В связи с этим образуется как бы заколдованный круг: люди не могут пересилить чувство голода — много едят, а это, в свою очередь, способствует полноте, так как для сохранения жизни жировых клеток требуется все больше и больше питательных ресурсов.

Ожирение, являясь нарушением обмена веществ, затрагивает весь организм человека, но, как уже было отмечено, в первую очередь поражается сердечнососудистая система. И вот почему.

Жир откладывается преимущественно в подкожной клетчатке, он густо пронизан многочисленными кровеносными сосудами для своего же питания. Это создает дополнительную нагрузку на систему кровообращения. К тому же происходит ожирение и самого сердца, в результате чего его вес может удвоиться, а работоспособность значительно понизиться.

Но кровообращение, как известно, обеспечивается не только сокращениями сердечной мышцы. Этому способствует достаточный мышечный тонус, ритмичные сокращения и расслабления мускулатуры во время ее работы, движения в суставах, дыхательные экскурсии грудной клетки и диафрагмы. Однако при ожирении перечисленные функции тоже нарушены, а потому вся нагрузка по обеспечению кровоснабжения организма приходится на сердце, которое в результате преждевременно изнашивается.

К тому же у тучных чаще наблюдается варикозное расширение вен и нарушение венозного кровообращения

(в 4 раза чаще, чем у людей с нормальным весом), что приводит к застою крови и затрудняет работу сердца.

Со стороны дыхательной системы при ожирении наблюдаются уменьшенные в размерах легкие (по отношению к массе тела), ограниченная подвижность грудной клетки и диафрагмы. В легких нередко застойные явления, происходит снижение их жизненной емкости, развивается дыхательная недостаточность (одышка) как при физических усилиях, так и в покое.

Хотя при ожирении не бывает четких жалоб на расстройство пищеварения, данные статистики свидетельствуют о достаточно частом вовлечении в патологический процесс этой системы у тучных больных. Если общую заболеваемость болезнями органов пищеварения, по данным американского Бюро страхования жизни, принять за 100%, то при ожирении этот процент возрастает до 120—298 у мужчин и до 122—225 у женщин. Колебание этих величин видимо, объясняется разной частотой поражения того или иного органа пищеварения. Изучение функции желудка показывает, что у больных ожирением повышены сокоотделение и кислотность желудочного сока.

Со стороны системы пищеварения при ожирении наблюдаются нарушения секреторной функции желудка и поджелудочной железы (в результате развивается сахарный диабет). В печени происходит распад соединительной ткани, нарушение желчевыделения, что способствует развитию желчнокаменной болезни и холецистита.

Из-за большой весовой нагрузки на суставы и ограничения общей подвижности часто страдают суставы ног, особенно коленный и тазобедренный.

Снижение двигательной активности способствует понижению работоспособности, выносливости и сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Как видите, ожирение — действительно коварный недуг, с которым необходимо бороться всеми доступными средствами.

## ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

*Будущее принадлежит медицине профилактической.*

*Н. И. ПИРОГОВ*

Человеку, склонному к полноте, необходимо осознать, что ожирение не простое, а сложное заболевание и что без активной помощи пациента врачу не справиться с недугом. Кстати, об этом напоминал еще своим согражданам известный римский врач Корнелий Цельз (конец I в. до н. э.): «Если кто-нибудь стал полнее, красивее и более цветущим, он должен подозрительно отнестись к своему благополучию». К сожалению, постепенно накапливаемая полнота остается часто незамеченной, да к тому же такому нередко говорят, что он очень хорошо выглядит. А ведь это как раз тот период, когда упускаются предупредительные меры! Человек начинает тревожиться, когда ожирение достигло уже значительной степени... Поэтому почаще рассматривайте свою фигуру в зеркале и регулярно взвешивайтесь (см. табл. 2 и 3).

Напомним, что для предупреждения развития ожирения, помимо рационального питания и занятий физическими упражнениями, нужно в целом вести здоровый образ жизни. Что под этим понимается? Прежде всего разумный режим труда и активного отдыха, рациональное питание, достаточный сон, использование природных факторов для оздоровления. И конечно же, исключаются курение и употребление алкоголя.

Сложность и трудность борьбы с начинающим ожирением заключается и в том, что забота человека о своем здоровье еще не стала, к сожалению, традицией. Здесь уместно будет напомнить, что люди высококультурные значительно реже бывают тучными.

Ряд ученых отмечает, что профилактическая роль физической культуры особенно велика в период роста организма, которая способствует правильному формированию детского организма, предупреждению нарушения осанки, деформации позвоночника. У детей,

регулярно занимающихся физкультурой и спортом, реже бывают ожирение, болезни сердца и легких.

Для предупреждения ожирения полезно заниматься гимнастикой, кататься на коньках, бегать, плавать, увлекаться спортивными играми и др. Однако выбор физических упражнений и величина нагрузки должны находиться в соответствии с состоянием здоровья человека, его возраста и тренированности.

Расслабляющее же влияние безделья и лени образно отражено в стихотворении Н. А. (Некрасова):

Кто хочет сделаться глупцом,  
Тому мы предлагаем:  
Пускай пренебрежет трудом  
И жить начнет лентяем,  
Хоть Геркулесом будь рожден  
И умственным атлетом,  
Всё ж будет слаб, как тряпка он  
И жалкий трус при этом.

Активный отдых — это не только занятия различными физическими упражнениями, но и культурные развлечения — посещение театров, спортивных выступлений, выставок и др., что снижает нагрузку с определенных центров головного мозга, доставляет эстетическое удовольствие.

Физическая тренировка предусматривает и закаливание организма, которое повышает устойчивость организма к условиям внешней среды. Тренировка и закаливание обязательны для людей с повышенной упитанностью, так как они активизируют обменные процессы в организме, препятствуя тем самым развитию ожирения.

Использование умеренной дозированной физической тренировки приобретает особое значение в старшем, пожилом и старческом возрастах. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают приспособительные и окислительно-восстановительные процессы, противодействуют преждевременному старению и ожирению.

Отрадно, что в нашей стране растет число занимающихся гимнастикой по радио и лечебно-оздоровительной физкультурой на дому, появились различные

## Максимальная нормальная масса тела

Рост, см	Возраст, годы			
	20—29		30	-39
	Пол			
	М.	Ж.	М.	Ж.
150	51,3	48,9	56,7	53,9
152	53,1	51,0	58,7	55,0
154	55,3	53,0	61,6	59,1
156	58,5	55,8	64,4	61,5
158	61,2	58,1	67,3	64,1
160	62,9	59,8	69,4	65,8
162	64,6	61,6	71,0	68,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8
166	68,8	65,2	74,5	71,8
168	70,8	68,5	76,2	73,7
170	72,7	69,2	77,7	75,8
172	74,1	72,8	79,3	77,0
174	77,5	74,3	80,8	79,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9
178	83,0	78,2	85,6	82,4
180	85,1	80,9	88,0	83,9
182	87,2	83,3	90,6	87,7
184	89,1	85,5	92,0	89,4
186	93,1	89,2	95,0	91,0
188	95,8	91,8	97,0	94,4
190	97,1	92,3	99,5	95,8

массовые формы физической культуры — группы здоровья, ритмической гимнастики, развивается ближний и дальний туризм, загородные пешеходные походы. Возрастает число физкультурно-оздоровительных лагерей для молодежи, туристских баз, пансионатов, зон отдыха, бассейнов для оздоровительного плавания. Все это является прекрасной базой для регулярных занятий различными видами физических упражнений в целях предупреждения излишней полноты и ожирения.

Обязательным условием достижения положи-

## В зависимости от роста, возраста и пола

Таблица 2

Возраст, годы					
40—49		50—59		60-69	
М.	Ж.	М.	Ж.	М.	Ж.
58,1	58,5	58,0	55,7	57,3	54,8
61,5	59,5	61,0	57,6	60,3	55,9
64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,7
78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,4
79,6	78,2	79,5	74,8	76,0	73,3
81,0	79,8	79,9	76,8	76,9	75,0
82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

тельных результатов в профилактике тучности является сочетание физических упражнений с ограничением питания. Необходимо помнить, что человек обычно потребляет больше пищи, чем это требует его организм. Что же касается аппетита, то он далеко не всегда сигнализирует об истинной потребности. Следует считать, что: плохой аппетит — нехорошо, повышенный — плохо, умеренный — хорошо.

Нужно также учитывать, что оптимальный для большинства людей состав пищи должен предусматривать достаточное количество белков, немного жиров,

### Таблица рекомендуемого веса для мужчин и женщин в возрасте 25—30 лет (по А. А. Покровскому)

Вес в килограммах — мужчины

Рост, см	Узкая грудная клетка	Нормальная грудная клетка	Широкая грудная клетка
155,0	49,3	56,0	62,2
157,5	51,7	58,0	64,0
160,0	53,5	60,0	66,0
162,5	55,3	61,7	68,0
165,0	57,1	63,5	69,5
167,5	59,3	65,8	71,8
170,0	60,5	67,8	73,8
172,5	63,3	69,7	76,8
175,0	65,3	71,7	77,8
177,5	67,3	73,8	79,8
180,0	68,9	75,2	81,2
182,5	70,9	77,2	85,2

Вес в килограммах — женщины

Рост, см	Узкая грудная клетка	Нормальная грудная клетка	Широкая грудная клетка
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6
157,5	50,8	57,0	63,1
160,0	52,1	58,5	64,8
162,5	53,8	60,1	66,3
165,0	55,3	61,8	67,8
167,5	56,6	63,0	69,0
170,0	57,8	64,0	70,0
172,5	59,0	65,2	71,2
175,0	60,3	66,5	72,5
177,5	61,5	67,7	73,7
180,0	62,7	68,9	74,9

Примечание. Свыше 30 лет у мужчин допускается увеличение веса по сравнению с приведенными в таблице от 2,5 до 6 кг; у женщин — от 2,5 до 5 кг.

умеренное количество углеводов с ограниченной общей калорийностью.

Режим питания предусматривает, прежде всего, умеренность в еде, так как переизбыток является основной причиной развития ожирения. Следует соблюдать 4-разовое питание, а после приема пищи не ложиться отдыхать.

Сон — необходимое условие здорового образа жизни. Потребность в нем взрослого человека сугубо индивидуальна, но в среднем составляет 7—9 ч. Спать необходимо в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.

Труд, какой бы он ни был, умственный или физический, не должен вызывать переутомления. В противном случае возможно серьезное расстройство нервной системы, что может привести к нарушению обмена веществ и стать причиной ожирения. Поэтому отдых в работе должен идти впереди утомления.

Обязательным элементом здорового образа жизни является использование целебных природных факторов. Поэтому для профилактики ожирения нужно чаще бывать на свежем воздухе, в лесу, у реки, озера, моря. Прекрасно об этом сказал А. П. Чехов: «Природа — роскошь, так бы взял и съел ее».

Большое значение для сохранения здоровья и профилактики ожирения имеет соблюдение во всем ритма. Ибо в процессе эволюции природа «завела» биологические часы, с тем чтобы они шли в соответствии с присущей ей цикличностью. Ритм стал неотъемлемой чертой жизни, ее регулятором. Это имеет прямое отношение и к функционированию человеческого организма.

Режим человека (суточный, недельный, годовой) принято рассматривать как обоснованную регламентацию различных видов его деятельности. Опытами И. П. Павлова доказано, что нервная система способна вырабатывать условный рефлекс на время и ритм. Благодаря этому свойству физиологическая деятельность организма довольно быстро приспособливается к различным изменениям, и в частности к определенному распорядку дня.

Отсутствие режима, бессистемность — один из источников различных расстройств в деятельности организма. Человек, в определенное время привыкший работать, принимать пищу, засыпать, отдыхать, заниматься физическими упражнениями, отличается, как правило, крепким здоровьем. Частые же нарушения привычного ритма расстраивают функцию нервной системы и являются одной из причин различных заболеваний. Вот почему распорядок дня следует строить таким образом, чтобы он совпадал с биологическим ритмом жизни (например, для умственного труда целесообразнее отводить утренние часы, а для сна — время между 11 ч вечера и 6—8 ч утра).

В суточном режиме следует предусмотреть чередование труда и отдыха, прием пищи, занятия физическими упражнениями, общественную деятельность, достаточный сон. Не забывайте, что сниженная физическая активность на протяжении суток в сочетании с обильным и калорийным питанием являются основными причинами развития ожирения. Поэтому очень важно выполнять оптимальную двигательную нагрузку.

По силе воздействия физических нагрузок на организм человека режимы движения делятся на: режим № 1 — ограниченной физической нагрузки; режим № 2 — выраженной физической нагрузки; режим № 3 — усиленной физической нагрузки. Врач подскажет, какой из этих режимов вам выбрать.

Режим № 1 предусматривает занятия легкими физическими упражнениями, выполняемыми преимущественно в домашних условиях, и ходьбу.

Гимнастика делается в положении лежа, сидя и частично стоя, в чередовании с дыхательными упражнениями. Упражнения для рук, ног, корпуса выполняются отдельно. Можно использовать движения, выполняемые с опорой на стул. Упражнения необходимо чередовать с ходьбой в спокойном темпе. Занятия лечебно-профилактической гимнастикой желательно повторять 2 раза в течение дня; продолжительность каждого занятия 20—30 мин с включением

пауз (1—3 мин) для отдыха. Ходьба в спокойном темпе по квартире несколько раз в день. Прогулка дважды в день в пределах 2 км, в зависимости от самочувствия.

### **Примерный комплекс физических упражнений к режиму № 1**

1. Ходьба с ускорением и последующим замедлением — 1 мин.

2. Стоя, руки перед грудью. Разгибая руки в стороны ладонями вверх, отвести прямую ногу в сторону. Дыхание равномерное. По 3—5 раз попеременно.

3. Стоя, ноги расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к плечам. Наклоняясь вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую отвести назад — выдох; при выпрямлении корпуса согнуть руки к плечам — вдох. По 3—4 раза попеременно.

4. Ходьба спокойная с углубленным дыханием — 1—2 мин.

5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередные подъемы ног. По 5—6 раз попеременно.

6. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, взмахнуть ими вперед и перевести туловище в положение сидя — выдох. 5—6 раз.

7. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подтянуты к животу, руки вытянуты вдоль туловища. Отвести колени влево, выпрямить ноги вперед, затем, сгибая ноги, колени отвести вправо и подтянуть их к животу. По 6—10 раз попеременно.

8. Лежа на спине, повернуться на левый бок, затем на правый, а потом на живот и вернуться в положение лежа на спине. Повторить 2—4 раза.

9. Спокойное дыхание в положении лежа на спине в течение 1 мин.

10. Ходьба с высоким сгибанием бедер — 40—50 шагов. Ходьба спокойная с углубленным дыханием — 30—40 шагов.

11. Сидя на стуле, ноги расставлены, руки на коленях — встать, поднять руки в стороны — вдох, наклониться вперед, стараясь руками коснуться пола, — выдох, выпрямиться, руки в стороны — вдох, сесть — выдох. 6—10 раз в спокойном темпе.

12. Сидя на краю стула, упор кистями в края стула. «Ходьба» на месте с высоким сгибанием бедер. 30—40 движений.

13. Сидя, спокойное дыхание — 1 мин.

14. Стоя, пальцы рук на подбородке. С разведением локтей — вдох, с приведением — выдох. 5—6 раз.

15. Спокойная ходьба с дыханием средней глубины — 1—2 мин.

**Режим № 2** — предусматривает существенное возрастание физической нагрузки. Так, упражнения в положении лежа, сидя и стоя выполняются более сложные, с включением в работу крупных мышечных групп. Соответственно возрастает темп выполнения упражнений и ходьбы. Возможно использовать мячи набивные, медбол (весом 2 кг), гимнастическую палку и гантели весом до 3 кг, а также тренажеры облегченного типа. Координация упражнений усложняется, применяется самомассаж, увеличивается число упражнений для туловища. Ходьба в домашних условиях используется как простая, так и усложненная (высокое сгибание ног, с махом вперед, в стороны и др.). Вводятся кратковременные пробежки (на месте или трусцой). Добавляются неспешные прогулки (до 3—5 км), ходьба пешком на работу (хотя бы часть пути), прогулки на лыжах (равнинные) в пределах 3—10 км, продолжительностью до 3—4 ч.

**Режим № 3** позволяет усложнять движения и увеличивать число их повторений, шире применять упражнения для туловища и брюшного пресса, чередуя их с дыхательной гимнастикой. Используются ходьба, простая и усложненная, бег на месте или трусцой с последующим глубоким дыханием, прогулки один или два раза в день в среднем темпе по 2—4 км, временами увеличивая темп на 200—300 шагов. Возможен бег ритмичный, трусцой (в зависимости от переносимости), с чередованием бега-ходьбы и дыхательных упражнений. Рекомендуются плавание, гребля, упражнения в воде, лыжные прогулки до 1 2 км, занятия в группах здоровья. И конечно, необходим труд, чередующийся с полноценным отдыхом.

Помимо суточного ритма, а следовательно, и режима, необходимо соблюдать и н е д е л ь н ы й р е ж и м .

Работая шесть дней, человек сам приучил себя отдыхать на седьмой день. Этот режим, в природе не существующий и появившийся в результате социальных причин, стал необходимым условием жизни современного человека.

В нашей стране для большинства профессий человеку предоставляется два выходных дня. При активном отдыхе в эти дни можно использовать виды упражнений, которые включают суточные режимы № 1—3, но главное — постараться выехать за город. Смена окружающей обстановки, чистый воздух, прекрасный пейзаж — все это оказывает оздоравливающее воздействие на человека, улучшает обмен веществ и тем самым способствует профилактике ожирения. Во время загородных прогулок, особенно если они сочетаются с купаниями, происходит закаливание организма естественными природными факторами — воздухом, водой и солнцем. А сочетание движения с закаливающими процедурами, которые повышают обмен веществ в организме человека, — самое надежное средство для профилактики тучности. Поэтому возьмите себе за правило: выходные дни — на лоне природы!

Третьим видом режима является е ж е г о д н ы й , который преследует цель предупредить хроническое утомление. Проводить отпуск лучше в новых условиях, за пределами места проживания и работы. Его желательно сочетать (для профилактики ожирения) с физическим трудом на свежем воздухе. Особенно полезны пешеходный туризм и работа на садовом участке.

Необходимо помнить, что работа и отдых — это две стороны единого процесса жизнедеятельности человека, а их чередование — верный путь повышения работоспособности и укрепления здоровья, профилактики тучности.

## ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ

*Необходимы движения, короткий сон и тощая диета.*

АУРЕЛИУС

Указания основоположника современной медицины Гиппократа и других древних врачей о том, что движения человека и его питание органически связаны между собой, остаются в силе и в наше время. Это положение имеет прямое отношение к людям, страдающим ожирением, так как дисбаланс между пищевым рационом и степенью физической нагрузки на протяжении дня требует внесения коррективов между потреблением пищи и расходом энергии в процессе трудовой деятельности.

Как было указано выше, наиболее частой формой ожирения является обменно-алиментарная, которая возникает на почве переедания и недостаточной физической активности. Это особенно необходимо учитывать людям старше 40 лет, ибо человек старшего и пожилого возраста должен есть умеренно. Недаром в древнем Риме на могиле 112-летнего старика было написано: «Он ел и пил в меру».

Одновременно с уменьшением приема пищи животные жиры заменяют растительными маслами (подсолнечное, кукурузное и др.). При ограничении приема углеводов рекомендуется широко использовать в питании различные овощи и фрукты (картофель, капуста, морковь, чернослив, курага и др.), богатые солями калия и способствующие выведению излишней жидкости и укреплению сердечной мышцы.

Чтобы не испытывать чувства голода и в то же время не увеличивать калорийность рациона, надо есть объемную, но малокалорийную пищу с большим количеством клетчатки: все овощи, кроме картофеля, и фрукты, кроме винограда, инжира и бананов. Клетчатка овощей и фруктов не только хороший естественный стимулятор двигательной активности кишечника, она еще и замедляет всасывание углеводов в кишечнике. Необходимо исключить острые и соленые блюда, копчености,

маринады, приправы, возбуждающие аппетит и жажду. Все блюда лучше готовить отварными, недосоленными. Следует ограничить количество жидкости до 1,5 л в день, включая первые блюда, компоты, чай, молоко, кефир.

При средней выраженности ожирения прием продуктов, богатых углеводами, следует уменьшить в 2 раза (сахар, белый и черный хлеб, макароны, вермишель, картофель, бобовые, виноград и др.). Такое же ограничение относится и к жирам (масло сливочное и топленое, свиное сало, сметана, сливки). Одновременно с уменьшением приема с пищей жиров и углеводов можно увеличить употребление продуктов, богатых белками. Так, рекомендуется съедать в сутки 250—300 г мяса, 250—300 г творога, выпивать 2—3 стакана кефира (простокваши или молока). Для восполнения витаминной недостаточности следует принимать ежедневно по 2 капли витамина А и Д или по 2—3 драже, содержащих эти витамины.

Количественное ограничение съедаемых продуктов зависит от пола, веса, роста человека и степени его двигательной активности. Так, для людей с хорошо развитой мускулатурой, выполняющих тяжелую физическую работу, обычно рекомендуются более высокие нормы пищевого рациона. При ожирении необходимо принимать достаточное количество белков, чтобы уменьшить аппетит. Недостаточное же их содержание в пищевом рационе может привести к белковому голоданию, сопровождающемуся общей слабостью и снижением работоспособности.

Помимо белков, жиров и углеводов, пища содержит в себе различные минеральные соли — кальция, фосфора, железа, калия, натрия, йода и др. Без минеральных солей организм существовать не может, а недостаток их приводит к заболеваниям. Соли кальция содержатся в молоке, твороге, сыре, горохе, ржаном хлебе, салате и других продуктах. Фосфора много в молоке, мясе, сыре, печени. Железо содержится в мясе, яйцах, хлебе, капусте, яблоках. Калий имеется в яичных желтках, мясе, картофеле, капусте. Йода много в морской капусте и рыбе.

Для людей среднего возраста рекомендуется снизить общую калорийность рациона до 2000, а в пожилом — до 1700 ккал в сутки. Только соблюдением умеренности в питании и регулярными занятиями физической культурой можно предупредить в этом возрасте нарастание веса и замедлить развитие атеросклероза.

Снижение калорийности обеспечивается уменьшением в питании углеводов и животных жиров. Так, следует ограничить потребление хлеба, макаронных изделий и сладостей и увеличить количество овощей и фруктов, являющихся богатым источником витаминов. Рекомендуются различные винегреты и салаты, заправленные нерафинированным растительным маслом (25—30 г ежедневно). Очень полезны гречневая и овсяная каши. Желательно употребление молочных продуктов и рыбы, а один раз в неделю следует вовсе исключить из питания мясо.

От страдающих ожирением часто приходится слышать, что они мало едят и все же полнеют, или же, соблюдая диету, не худеют. Запомните: если человек полнеет, значит, он ест больше, чем необходимо, принимает с пищей калорий больше, чем расходует.

Особенно ограничивать потребление пищи следует после 40 лет, когда начинает снижаться интенсивность обмена. Тут уместно вспомнить слова Виктора Гюго: «40 лет — это старость юности, а 50 лет — юность старости».

Людям с склонностью к полноте необходимо резко уменьшить прием сахара и сладостей, чтобы избежать сахарного диабета. Помимо умеренности и 4-разового питания, больным ожирением рекомендуется пища, богатая овощами и фруктами, черный хлеб, а при слабости сердца ограничивается прием жидкостей. Калорийность пищи снижается в зависимости от степени ожирения и общего состояния больного. Так, при легкой степени тучности рацион сокращают на 1/5, при средней — на 2/5, при резкой степени — на 3/5 нормальной потребности в пище.

Для снижения веса рекомендуются так называемые разгрузочные дни: фруктовые (1—1,5 кг яблок), фруктово-овощные (1,5 кг), молочные (4—5 стаканов молока),

## 1 день

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории
<b>Завтрак</b>				
Мясо отварное 50 г	10,4	10,3	—	138,0
Салат овощной на растительном масле 150 г	1,5	9,4	11,7	142,0
Кофе с молоком без сахара 1 стакан	1,4	1,8	2,3	31,0
<b>11 ч</b>				
Яблоки свежие 100 г	0,3	—	11,5	48,0
<b>Обед</b>				
Борщ вегетарианский 1/2 порции	2,2	6,7	16,7	140,5
Тефтели (белип) в соусе 100 г	17,8	14,7	8,7	245,0
Капуста тушеная 200 г	3,2	4,7	11,6	103,0
Компот из яблок без сахара 1 стакан	0,2	—	9,2	38,4
<b>17 ч</b>				
Молоко 1 стакан	5,0	6,3	8,1	111,6
<b>Ужин</b>				
Рулет мясной, фарш. омлетом, запеч. 100 г	20,7	12,1	13,6	254,0
Шницель капустный 200 г	4,0	9,2	11,4	149,0
<b>На ночь</b>				
Кефир 1 стакан	5,6	7,0	9,0	124,0
На весь день хлеб отрубной 150 г	14,8	7,2	54,6	352,0
<b>Итого на день</b>	<b>87,1</b>	<b>89,4</b>	<b>168,4</b>	<b>1876,5</b>

фруктово-мясные (1 кг яблок и 150 г мяса) и др. Разгрузочные дни устраивают 1—2 раза в неделю при сохранении обычного двигательного режима. Лечение голоданием допускается только в стационарных условиях по назначению и под контролем врача.

Приводим примерное меню на 3 дня диеты, рекомендуемой Институтом питания АМН СССР для больных ожирением (табл. 4).

При стабилизации веса следует устраивать разгрузочные дни, благодаря чему еще больше увеличивается калорийный дефицит, создается покой инсулярному

## 2-й день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>				
Творог кальцинированный 100 г	21,8	25,3	1,2	329,0
Морковь тушеная	3,6	11,2	15,8	182,0
Кофе с молоком без сахара 1 стакан	1,4	1,8	2,3	31,0
<b>11 ч</b>				
Салат из свежей капусты без сахара	2,67	5,6	8,4	97,3
<b>Обед</b>				
Щи вегетарианские 1/2, порции	1,9	6,7	10,0	127,1
Мясо отварное 50 г	15,9	3,02	—	95,4
Горошек зеленый 1/2 порции без масла	1,3	0,1	3,4	20,0
Яблоки свежие 100 г	0,3	—	11,5	48,0
<b>17 ч</b>				
Творог кальцинированный	21,8	25,3	1,2	329,0
Отвар шиповника 1 стакан	—	—	—	—
<b>Ужин</b>				
Рыба отварная 100 г	16,0	4,6	—	108,7
Рагу из овощей 1/2 порции	2,4	6,8	12,8	126,0
<b>На ночь</b>				
Кефир 1 стакан	5,6	7,0	9,0	124,0
На весь день хлеб отрубной 150 г	14,8	7,2	54,6	352,0
<b>Итого на день</b>	<b>109,47</b>	<b>104,6</b>	<b>130,2</b>	<b>1969,5</b>

## 3-й день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>				
Мясо отварное	15,9	3,02	—	95,4
Зеленый горошек с яйцом запеченым	9,7	17,5	8,1	235,0
Кофе с молоком без сахара, 1 стакан	1,4	1,8	2,3	31,0

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>11 ч</b>				
Салат из свеклы с яблоками на растительном масле	1,25	9,4	16,1	159,0
<b>Обед</b>				
Щи вегетарианские				
1/2 порции Мясо отварное	1,9	6,7	10,0	127,1
Капуста тушеная	15,9	3,02	—	95,4
Компот без сахара	3,2	4,7	11,6	103,0
1 стакан	0,2	—	9,2	38,4
<b>17 ч</b>				
Творог кальцинированный	21,8	25,3	1,2	329,0
Отвар шиповника				
1 стакан	—	—	—	—
<b>Ужин</b>				
Рыба отварная	16,0	4,6	0,02	108,7
Шницель капустный	4,0	9,2	11,4	149,0
<b>На ночь</b>				
Кефир 1 стакан	5,6	7,0	9,0	124,0
На весь день хлеб белково-отрубной 150 г	14,8	7,8	54,6	352,0
<u>Итого на день</u>	111,65	100,04	133,52	1946,3

аппарату поджелудочной железы, улучшается выделение жидкости из организма, задержавшейся в тканях. Одновременно нужно заниматься и физическими упражнениями.

## ФИЗКУЛЬТУРА ЛЕЧИТ

*Гимнастика есть целительная часть медицины.*

ПЛАТОН

Современные успехи физиологии, биологии и других дисциплин позволили объективно оценить влияние физических упражнений на организм человека. Так, на

тучных людей они оказывают психогенное действие, выражающееся в повышении настроения и возникновении положительных эмоций, что препятствует «уходу в болезнь». Мышечная работа ускоряет обмен веществ, и жиры при этом в буквальном смысле слова «сгорают» (табл. 5).

Таблица 5

**Длительность физических упражнений, необходимых для сгорания калорий, полученных с пищей**

Пища	Калорийность, ккал	Физические упражнения, мин			
		Ходьба	Езда на велосипеде	Плавание	Бег
Свинья отбивная	314	60	38	28	16
Макароны, порция	396	76	48	35	20
Яичница из 1 яйца	110	21	13	10	6
Картофель жар., порция	108	21	13	10	6
Хлеб с маслом	78	15	10	7	4
Бутерброд с котлетой	350	67	43	31	18
Пирожок жареный	151	29	18	13	8
Торт, кусок	356	68	43	32	18
Мороженое, порция	193	37	24	17	10
Молоко, стакан	166	32	20	15	9
Яблоко большое	101	19	12	9	5
Морковь свежая, 1 шт.	42	8	5	4	2

При ожирении широко применяется лечебная физкультура, главной задачей которой является повышение функциональной приспособляемости основных систем организма (нервной, кровообращения, дыхания, пищеварения), а также устранение различных нарушений, вызванных ожирением (запоры, одышка, сонливость, пониженная работоспособность и др.).

Физические упражнения повышают окислительно-восстановительные процессы в организме, увеличивают

использование кислорода тканями. Установлено, что физические нагрузки снижают содержание холестерина и жировых веществ, тем самым препятствуя развитию атеросклероза. Например, у рабочих, выполняющих тяжелую физическую работу на свежем воздухе, несмотря на прием изрядного количества жирной пищи, содержание холестерина не превышает норму. Да и тучностью они не страдают.

Физические упражнения применяются также для улучшения функции сердечно-сосудистой системы, ибо при ожирении она нарушается. Занятия лечебной физкультурой (в стационаре или в домашних условиях) усиливают сократительную функцию сердечной мышцы и ее кровоснабжение. Строго дозированная тренировка способствует также улучшению функции противосвертывающей системы крови и развитию коллатерального (обходного) кровообращения.

В результате под влиянием лечебной физкультуры происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, мобилизуются вспомогательные факторы кровообращения, активизируется обмен веществ, снижается вес тела, повышается работоспособность. Под влиянием дозированной физической тренировки бронхолегочная система в целом функционирует более полноценно, в частности снижаются проявления дыхательной недостаточности. В организм поступает большее количество кислорода и возрастает активность окислительно-восстановительных процессов. Все это способствует лучшему приспособлению тучного человека к различным нагрузкам.

Физические упражнения положительно влияют и на пищеварительную систему. Работа мышц, особенно брюшного пресса, стимулирует процессы пищеварения, активизирует двигательную функцию желудка и кишечника, увеличивает секрецию их соков, способствует снижению застойных явлений, тяжести в области живота, устраняет запоры, усиливает сократительную функцию желчного пузыря и поступление желчи в кишечник.

Словом, физические упражнения активно влияют на все функциональные системы организма и в сочетании

с рациональным питанием способствуют снижению веса и устранению различных болезненных проявлений у больных ожирением.

Для большей эффективности использования физических упражнений при ожирении необходимо помнить:

прежде всего следует посоветоваться с врачом и специалистом лечебной физкультуры, чтобы определить объем и характер физических нагрузок с учетом возраста и состояния здоровья;

физические упражнения для тучных могут быть использованы в следующих разновидностях: гимнастика (утренняя зарядка, лечебная гимнастика); прогулки дозированные по ровному месту и с восхождением (терренкур), туризм (ближний и дальний); спортивные упражнения (плавание, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках и др.); подвижные и спортивные игры (бадминтон, волейбол, теннис и др.); целесообразна также трудотерапия и занятия физическим трудом — уборка территории, работа в саду, огороде и др. на свежем воздухе;

Физкультура может дать положительные результаты только в сочетании с ограничением питания.

Общими правилами успешности применения физических упражнений являются: сознательное отношение к занятиям; соблюдение принципа постепенности, доступности и адекватности физических нагрузок; систематичность и последовательность в распределении физической нагрузки на различные мышечные группы; соблюдение правила: от простых — к выполнению сложных упражнений, от легких — к трудным, от известных упражнений — к неизвестным; использование самых разнообразных физических упражнений.

### **Гимнастические упражнения**

Из разнообразных гимнастических упражнений наиболее часто при ожирении используются следующие.

У п р а ж н е н и я б е з у с и л и я для рук, ног и корпуса, исполняемые в разных направлениях с большой амплитудой.

Упражнения с предметами и снарядами (гимнастической палкой, мячами надувными и набивными — весом 1—4 кг, гантелями — 1—3 кг, эспандерами, а также занятия на тренажерах). Упражнения с гимнастической палкой — для движения рук в разных направлениях. Упражнения с надувными мячами применяются в виде бросания и ловли, можно сочетать с различными движениями корпуса, приседаниями и др., которые рекомендуется чередовать с дыхательной гимнастикой. Упражнения с гантелями и эспандерами (резиновыми или пружинными) требуют силового напряжения, поэтому вслед за ними целесообразно применять упражнения на расслабление рук и дыхательные.

Упражнения на равновесие (в балансировании), которые вовлекают в работу мышцы корпуса, ног и рук.

Упражнения на координацию движений для крупных мышечных групп. Обычно используются сочетанные упражнения одновременно для рук, ног и корпуса, которые необходимо чередовать с дыхательными и спокойной ходьбой. Для борьбы с застойными явлениями при упражнениях в положении стоя лучше чаще включать упражнения для ног.

Упражнения на сохранение и развитие подвижности позвоночника — это движения корпусом в разных направлениях, в положении стоя с широко расставленными ногами, в положении сидя с закрепленными за ножки скамьи носками. В положении сидя рекомендуется выполнять сгибание и разгибание позвоночника, повороты и движения косца, боксера и другие, сочетая их с различными движениями рук и головы.

Упражнения с изменением положения тела выполняют лежа на спине, боку, на животе, стоя на четвереньках, стоя на коленях, на полу или кушетке, стоя. Переходы из одного положения в другое в различных комбинациях связаны с активным участием крупных мышечных групп рук, ног и корпуса, и поэтому они нагружены. После ряда изменений положения

необходимо включать паузы для отдыха и дыхательные упражнения.

С а м о м а с с а ж как активный вид гимнастики выполняют между другими упражнениями с целью снизить напряжение мышц, усилить крово- и лимфообращение, оказать рефлекторное влияние на функцию внутренних органов. Приемы самомассажа применяются разные: поглаживание, растирание, разминание, по-колачивание и встряхивание расслабленных мышц. Другие приемы, такие, как растирание и разминание, применяются между упражнениями в положении стоя как для рук, так и корпуса (грудной клетки, живота, боков, спины, поясницы).

Основные приемы самомассажа:

растирание руки кистью другой — 4—10 раз каждую руку;

растирание боков плотно прилегающими к телу согнутыми руками (стоя или сидя) — 6—10 раз;

растирание и разминание грудных мышц (стоя, сидя или лежа) — 4—8 раз;

растирание поясничной ягодичной области (стоя или сидя) — 10—20 раз;

сдавливание ладонями передней стенки живота с одновременным активным ее втягиванием — выдох, при расслаблении вдох (стоя или сидя) — 4—8 раз;

поглаживание кистями рук мышц голени и бедра согнутой и расслабленной ноги (сидя) — 30 с;

массаж живота по ходу часовой стрелки — поглаживание 6—8 раз, затем разминание мелкими, полукруговыми движениями концами пальцев — 8—10 кругов (стоя или сидя).

Рекомендованные основные приемы самомассажа не исключают использования и других видов массажа как в процессе гимнастики, так и в любое другое удобное для конкретного человека время на протяжении дня.

Д ы х а т е л ь н ы е у п р а ж н е н и я способствуют постановке правильного дыхания, облегчают работу сердца, благотворно влияют на нервную систему. Их лучше применять после физических упражнений с достаточно выраженной нагрузкой, вызывающих

естественную потребность в глубоком дыхании.

Выдох должен быть несколько продолжительнее вдоха. Необходимо выдох доводить до конца. Задерживать дыхание на высоте вдоха нецелесообразно, в конце же выдоха допускается задержка дыхания на 1—3 с для стимуляции последующего вдоха. Во время выдоха при спадении грудной клетки следует втягивать переднюю стенку живота.

Дыхание следует координировать с движениями. Так, при отведении и поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. Вдох обычно соответствует выпрямленному положению корпуса, а выдох — положению наклона. Следует помнить, что дыхание и усилие — несовместимы: всякое усилие нарушает свободу дыхания, ограничивает подвижность грудной клетки и диафрагмы. Поэтому дыхание должно быть свободным, не сопровождаться напряжением.

Х о д ь б а п р и о ж и р е н и и используется обычная и усложненная. Спокойная ходьба выполняется в начале занятия, между упражнениями и в конце его для осуществления умеренной нагрузки, а также отдыха после упражнений с выраженной нагрузкой. Усложненная ходьба включает одновременные движения в процессе ходьбы рук и ног, рук и корпуса, ног и корпуса. Таковой, например, является ходьба с высоким сгибанием бедер, подниманием вперед или отведением в сторону прямой ноги и пр. Движения ног можно сочетать с движениями рук (вперед, в стороны, круговые), а также движениями корпуса (наклонами, поворотами и пр.). Следует учитывать, что усложненная ходьба оказывает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему и поэтому ее следует чередовать со спокойной и дыхательными упражнениями.

Прогулки пешеходные активизируют процессы обмена, кровообращения, дыхания и оказывают общеукрепляющее влияние. Постепенность в усилении нагрузки достигается за счет увеличения продолжительности прогулок и темпа ходьбы с учетом рельефа местности. Особая ценность прогулок — в их положительном влиянии на нервно-психическое состояние. При возможности необходимо проходить в день около

10 км, а достаточно тренированные могут и больше. При усталости нужно присесть и глубоко подышать в течение 1 мин. Целесообразно ходить на работу и обратно пешком (хотя бы часть пути).

Бег спокойный (трусцой), переходящий в ходьбу. Последовательность: ходьба спокойная, с ускорением, бег 1—3 мин, ходьба с замедлением — дыхательные упражнения. Ошибочным при беге следует считать стремление к максимализму — бежать как можно продолжительнее. Этого делать не следует, так как трудно определить границу, когда польза от бега переходит во вред, тем более у людей пожилого возраста и при ожирении. Пробежки необходимо всегда чередовать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Соотношение этих трех факторов определяется возрастом, состоянием здоровья (степенью ожирения) и предварительной тренированностью.

При хорошей переносимости прогулок протяженностью 2—3 км можно добавить ускоренную ходьбу на 50—100 м с последующим переходом на спокойную ходьбу и выполнением дыхательных упражнений. Затем ускоренная ходьба увеличивается до 200—500 м. После 2—3 мес тренировки можно приступить к бегу трусцой, начиная с 25—50 м и постепенно увеличивая продолжительность пробежек до 300—500 м с последующим переходом на ходьбу. Повторную пробежку можно совершить лишь после восстановления частоты пульса до исходной величины и при хорошем самочувствии. Не следует нагрузки увеличивать за счет скорости бега. Людям, страдающим ожирением, лучше использовать несколько пробежек по 50—100 м, чем одну на 500—1000 м, т. е. нужно придерживаться принципа дробных нагрузок.

Помимо перечисленных упражнений, при ожирении целесообразно шире использовать все виды туризма, различные спортивные занятия (плавание, гребля, прогулки на лыжах, катание на коньках и пр.), а также разнообразные виды физического труда, доступные по состоянию здоровья и условиям жизни.

Туризм ближний и дальний. Ближний туризм

рекомендуется как пешеходный. Туристские походы могут быть однодневные и 2—3-дневные, особенно в выходные и праздничные дни. Протяженность однодневных маршрутов — 5—15 км. Основное правило — не спешить, темп ходьбы умеренный, через 3—4 км делать привалы для отдыха, во время которых полезно заниматься дыхательными упражнениями. Дальний туризм обычно связан с транспортом, поэтому тучным людям он менее полезен.

Дозированная гребля (прогулочная) применяется при ожирении с целью стимуляции процессов обмена, укрепления мышц живота и массажа брюшной полости; одновременно тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Ритмичность движений, осуществляемых в соответствии с фазами дыхания, способствует развитию у тучных людей приспособления к возрастающим физическим нагрузкам. Возможность дозировки физических нагрузок (продолжительность, величина дистанции, смена гребцов, паузы для отдыха и др.) позволяет с успехом применять греблю при ожирении.

Прогулки на лыжах рекомендуются на ровной местности, при благоприятных погодных условиях (при температуре от 0 до —15°, избегая ветреной погоды). Приступать к лыжным прогулкам следует после 2—3 мес регулярных занятий гимнастикой и при хорошей переносимости пешеходных прогулок в течение 1—1,5 ч. Продолжительность первых прогулок на лыжах 1—1,5 ч с постепенным возрастанием до 3—4 ч. При ходьбе на лыжах не следует торопиться, нужно делать кратковременные остановки для отдыха, используя вначале круговые маршруты. Если первая прогулка на 2—5 км по лыжне оставила после себя легкую усталость, прилив бодрости и хорошее настроение — значит, нагрузка была по силам.

Катание на коньках тучным людям рекомендуется лишь после 2—3 мес регулярных занятий лечебной гимнастикой и при хорошей переносимости пешеходных прогулок в течение 1—1,5 ч, при имеющихся навыках и отсутствии индивидуальных противопоказаний.

Подвижные и спортивные игры повышают работу отдельных мышечных групп, активизируют процессы обмена веществ и тренируют сердечнососудистую и дыхательную системы. Положительная сторона игр заключается в том, что во время их нет непрерывности усилия: периоды относительного напряжения чередуются с паузами для отдыха. Радостные эмоции, возникающие в процессе игры, возбуждают функциональную деятельность организма и создают благоприятные условия для отдыха нервной системы.

При ожирении применяются игры с надувным мячом (отбивание, ловля, перебрасывание), а также эстафетные (на месте, с передачей предметов и с бегом).

Из спортивных игр в зависимости от возраста, состояния здоровья и тренированности рекомендуются: кегельбан, городки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, теннис. Используются также элементы более нагрузочных игр: бросание мяча в баскетбольную корзину, переброска мяча при купании, перебрасывание шайбы при катании на коньках и др.

Во время подвижных и спортивных игр следует помнить, что возникающие при этом положительные эмоции как бы притупляют восприятие физической нагрузки, отделяя проявления усталости. Поэтому во избежание перегрузки сердца следует своевременно использовать паузы для отдыха и дыхательные упражнения.

Трудотерапия при ожирении используется с целью стимулирования процессов обмена и оздоровления всего организма. Обычно используются различные виды труда, преимущественно на воздухе: уборка территории двора, сада, окапывание, посадка цветов, поливка, земляные работы с лопатой, вилами, косой, граблями, а также пиление, строгание, сверление и др.

### **Лечебно-профилактическая гимнастика в домашних условиях**

В домашних условиях при ожирении возможны занятия: утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);

лечебно-профилактической гимнастикой; дробные занятия физическими упражнениями на протяжении дня.

Утренней гимнастикой следует заниматься после сна до завтрака в проветренном помещении. Под влиянием физических упражнений организм освобождается от состояния заторможенности, быстрее включается в работу.

Последовательность упражнений предусматривает чередование нагрузки на различные мышечные группы (рук, ног, корпуса). Дыхание при этом должно быть свободным, ритмичным, без задержки, преимущественно через нос, выдох должен быть несколько продолжительнее вдоха. При хорошем самочувствии нагрузку можно увеличить числом повторений, ускорением темпа, увеличением амплитуды движений и сокращением пауз между упражнениями. При явлениях усталости следует снизить нагрузку, увеличивая продолжительность пауз между упражнениями, заполняя их спокойным дыханием. После гимнастики следует перейти к обтиранию или принять душ.

Утренняя гимнастика должна вызывать чувство бодрости, повышение активности, улучшать самочувствие и работоспособность. При плохом самочувствии, повышении температуры, появлении одышки или болей в области сердца и за грудиной занятия следует временно прервать и обратиться к врачу.

Примерный комплекс утренней гимнастики для женщин

1. Ходьба с высоким подниманием коленей. 30—40 шагов.
2. Стоя, наклоны корпуса с доставанием правой рукой носка левой ноги. По 5—6 раз попеременно.
3. С выпрямлением корпуса и подниманием рук вверх — вдох. При наклоне корпуса вперед — выдох. 6—8 раз.
4. Стоя, маховые движения ног. По 5—6 раз каждой ногой.
5. Стоя, отжимания от стола. 6—8 раз.
6. Ходьба с поворотом тела взмахом рук в сторону поворота («косьба») — 1 мин.
7. Маховые движения рук и ног в стороны. 4—6 раз.

8. Лежа, спокойное дыхание — 1 мин.
9. Лежа, с взмахом рук перейти в положение сидя. 5—6 раз.
10. Лежа на спине, движения ногами как при езде на велосипеде. 10—20 раз.
11. Лежа, спокойное дыхание — 1 мин.
12. Сидя, энергичные наклоны туловища в стороны с подъемом рук вверх. Попеременно. 5—6 раз.
13. Стоя, ноги расставлены: маховые движения прямых рук вправо и влево с перенесением тяжести тела с ноги на ногу. 5—6 раз попеременно.
14. Имитация движений боксера. Повторить 10—20 раз.
15. Приседание на всю ступню. Во время приседания — выдох. 5—6 раз.
16. Наклон туловища вперед, с опорой вытянутых рук о спинку стула. 5—6 раз.
17. Сидя на стуле, при выпрямлении корпуса — вдох, наклон вперед — выдох. 5—6 раз.
18. Спокойная ходьба по комнате 1—2 мин, с углубленным дыханием.

#### Примерный комплекс утренней гимнастики для мужчин

1. Ходьба спокойная с ускорением. 1—2 мин.
2. Стоя, ноги расставлены: с наклоном корпуса вперед, руки развести в стороны. 6—8 раз.
3. Стоя: поднимая прямые руки вверх — вдох, приседая, руки отвести назад — выдох.
4. Стоя: поднимая прямые руки в стороны и вверх — вдох, опуская руки — выдох. 4—5 раз.
5. Стоя, упор о стул или стол. Сгибая руки и поднимая прямую ногу вверх — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 4—8 раз.
6. Ходьба с ускорением, спокойный бег 1—2 мин, затем ходьба с замедлением и углублением дыхания.
7. Стоя, ноги расставлены: взмах рук и одной ноги в сторону — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 6—8 раз попеременно.
8. Стоя, руки на затылке: круговые движения корпуса вправо и влево. По 3—4 раза в каждую сторону.

9. Стоя, согнуть ногу, обхватить руками и прижать к животу — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. По 3—4 раза попеременно.
10. Стоя, имитация упражнения «насос». 4—8 раз.
11. Лежа на спине, спокойное дыхание. 1 мин.
12. Лежа на спине, поочередно взмахи прямых ног. По 4—6 раз попеременно.
13. Лежа, носки ног закрепить, руки на талии или на затылке: переход в положение сидя. 6—8 раз.
14. Лежа, руки вдоль корпуса: согнуть ноги в коленях, затем резко выбросить их вперед и перейти в положение сидя — выдох. 5—6 раз.
15. Спокойное дыхание. 1 мин.
16. Лежа на спине: изменение положений тела — сесть, перевернуться на живот, встать на четвереньки, на колени, лечь на спину, встать. Повторить несколько раз.
17. Бег трусцой по комнате. 2—3 мин. Успокоиться, глубоко подышать.
18. Стоя, руки полусогнуты, ноги расставлены широко: имитация движений косца. 10—12 раз попеременно вправо и влево. Дыхание произвольное.
19. Стоя, руки за спиной, кисти соединены: отвести руки назад — вдох, опустить — выдох. 4—6 раз.
20. Ходьба с постепенным замедлением и глубоким дыханием. 2 мин.

Правила проведения утренней гигиенической гимнастики (зарядки):

заниматься зарядкой необходимо ежедневно, натошак, в легкой одежде, не стесняющей движений;

перед занятием проветрить помещение и совершить утренний туалет;

упражнения выполнять в указанной последовательности;

дыхание при упражнениях должно быть свободным, без натуживания и задержки, дышать через нос, выдох несколько продолжительнее вдоха;

при хорошем самочувствии нагрузку можно усилить числом повторений, ускорением темпа, увеличением экскурсии движений и сокращением пауз между упражнениями, а при явлениях усталости следует, наоборот,

снизить нагрузку путем увеличения продолжительности пауз между упражнениями в сочетании со спокойным дыханием;

после зарядки проделать обтирание тела водой или принять душ;

при плохом самочувствии, повышении температуры, одышке или болях в области сердца прекратить занятия и обратиться к врачу.

Для тех, кому после пробуждения трудно сразу подняться, рекомендуем вначале проделать гимнастику в постели. В первую очередь она необходима для страдающих ожирением, особенно при сочетании с атеросклерозом, гипертонической болезнью и другими отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы. Задача этой предварительной гимнастики (3—4 упражнения облегченного типа) — умеренная активизация функций организма после сна и подготовка (особенно кровообращения) к переходу в вертикальное положение. Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе, следует избегать резких и быстрых движений.

Примерный комплекс гимнастических упражнений, применяемых перед вставанием.

Исходное положение — лежа на спине в постели.

1. Руки в стороны или вверх — потягивание. 2—3 раза.
2. Сгибание и разгибание стоп — 4—6 раз.
3. Поочередное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах — 3—4 раза попеременно.
4. Поворот на правый и левый бока — по 3—4 раза, вставание.

В тех случаях, когда режим дня не позволяет заниматься лечебно-профилактической гимнастикой, следует в утреннюю зарядку включить упражнения с нагрузкой из комплексов облегченного (рис. 1) и усиленного (рис. 2) вариантов. Это будет нагрузка, необходимая для активизации обменных процессов и тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Состав упражнений в рекомендуемых комплексах может видоизменяться в зависимости от состояния здоровья,

возраста и физической подготовки. Все эти упражнения выполняются в положении лежа на спине, в постели.

Комплекс № 1  
(Облегченный вариант, рис. 1)

1. Поочередное сгибание и активное разгибание ног, не отрывая стоп от постели. По 3—4 раза.
2. Руки в стороны, потянуться — вдох, привести руки к туловищу — выдох. 3—4 раза.
3. Согнуть обе ноги в коленях и развести их в стороны — вдох, вытянуть ноги — выдох. 3—4 раза.
4. Круговые движения прямых рук, при поднимании их вверх — вдох, при опускании — выдох. 3—4 раза.
5. Поочередное отведение прямой ноги в сторону. По 3—4 раза.
6. Ноги широко развести, руки вытянуть в стороны. Поочередные повороты туловища на левый и правый бок с накладыванием одной руки на другую. По 3—4 раза.
7. Развести руки в стороны — вдох, обхватить колено согнутой ноги — выдох. По 3—4 раза.
8. Повернуться на бок и спокойно встать.

Комплекс № 2  
(Усиленный вариант, рис. 2)

1. Сгибание и разгибание ног без отрыва стоп («велосипед»). 6—8 раз
2. Руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах с максимальной амплитудой. 5—6 кругов.
3. Ноги согнуты, руки к плечам. Одновременное разведение рук и ног; при разведении — вдох, при сведении — выдох. 4—5 раз.
4. Ноги разведены, упор руками в постель. Согнув правую ногу, описать ею большие круги с выпрямлением и вытягиванием ноги в сторону. Поочередно каждой ногой по 4—6 раз.

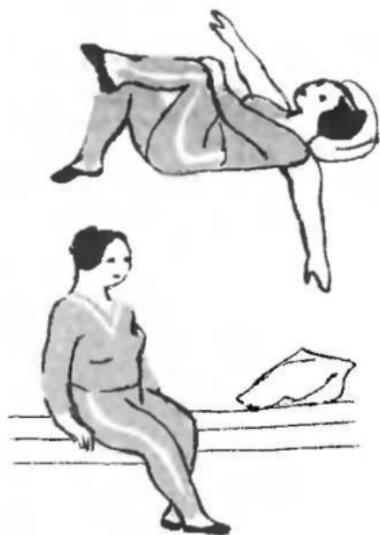
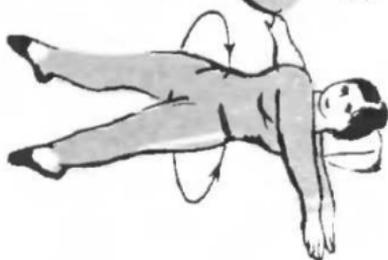
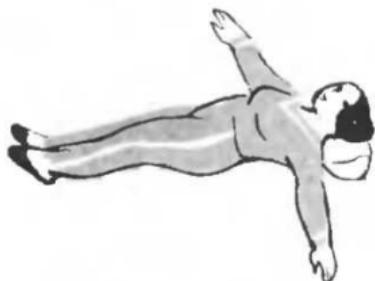


Рис. 1

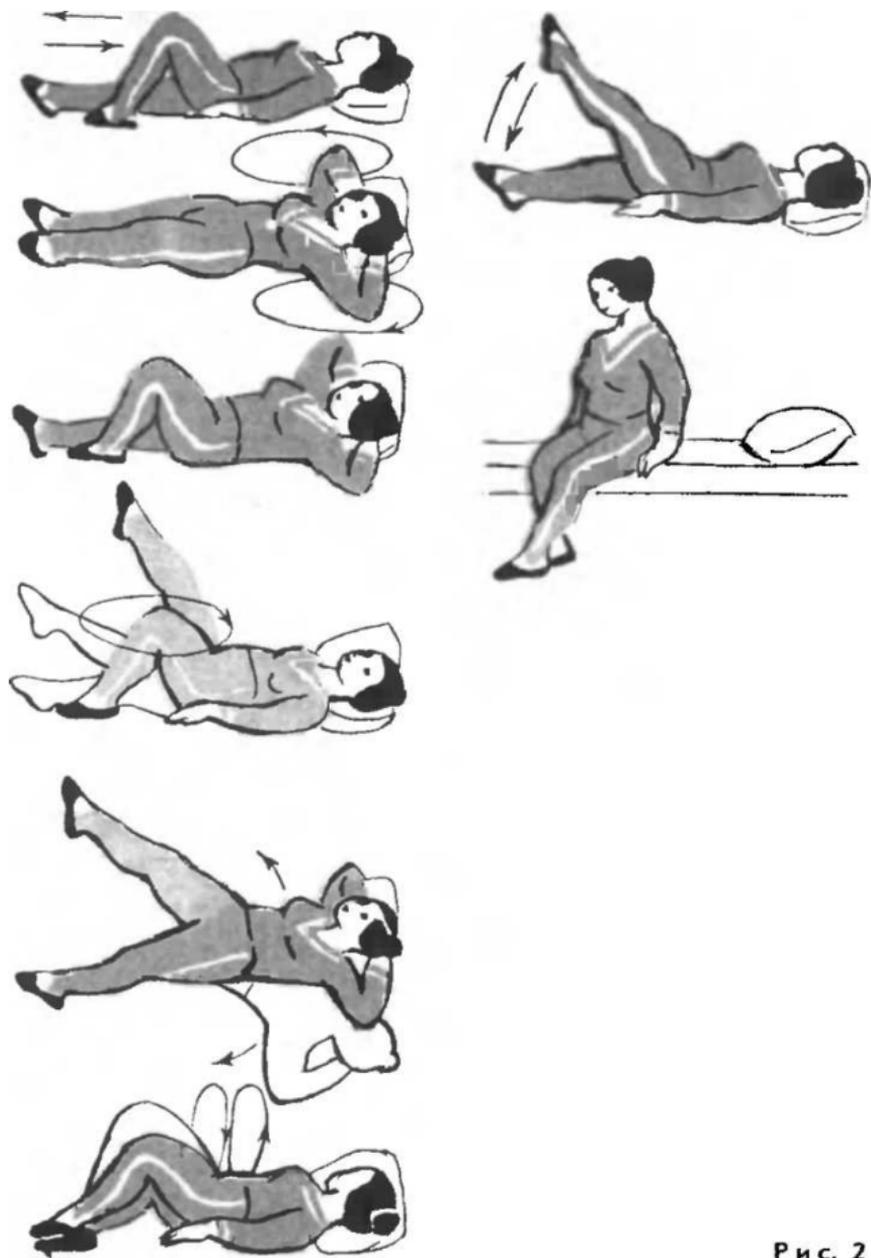


Рис. 2

6. Ноги согнуты, упор кистями в постель. Повороты бедер и таза вправо и влево, без отрыва кистей от постели. По 4—5 раз попеременно.

6. Взмахи прямой ногой. По 3—6 раз каждой ногой поочередно.

7. Спокойное дыхание и вставание с постели. Еще раз напоминаем, что приводимые комплексы — примерные, каждый занимающийся может включить в них и другие упражнения, как говорится, по своему вкусу. Однако нагрузка при этом не должна быть чрезмерной.

В удобное для вас время на протяжении дня полезно заниматься лечебно-профилактической гимнастикой, примерные комплексы которой приводятся ниже (рис. 3 и 4). Но это лишь схема.

По совету со своим лечащим врачом вы можете ее изменить.

Примерный комплекс № 1  
лечебно-профилактической  
гимнастики для тучных  
(Облегченный вариант, рис. 3)

1. Ходьба спокойная с постепенным ускорением и замедлением. 1—2 мин. Дыхание свободное.

2. Круговые движения в плечевых суставах. При разведении — вдох, при сведении — выдох с легким наклоном туловища и втягиванием живота. 6—8 раз.

3. Стоя, руки на поясе. Поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую с небольшим сгибанием ног в коленном суставе, не отрывая стоп от пола. 10—16 раз, напрягая мышцы ног.

4. Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе. Наклон туловища вперед с достава-нием правой рукой левого носка. По 4—6 раз поочередно.

При выпрямлении туловища — вдох, при наклоне — выдох.

5. Стоя, руки вдоль туловища. Одновременно отвести прямые руки и одну ногу в стороны с чере-

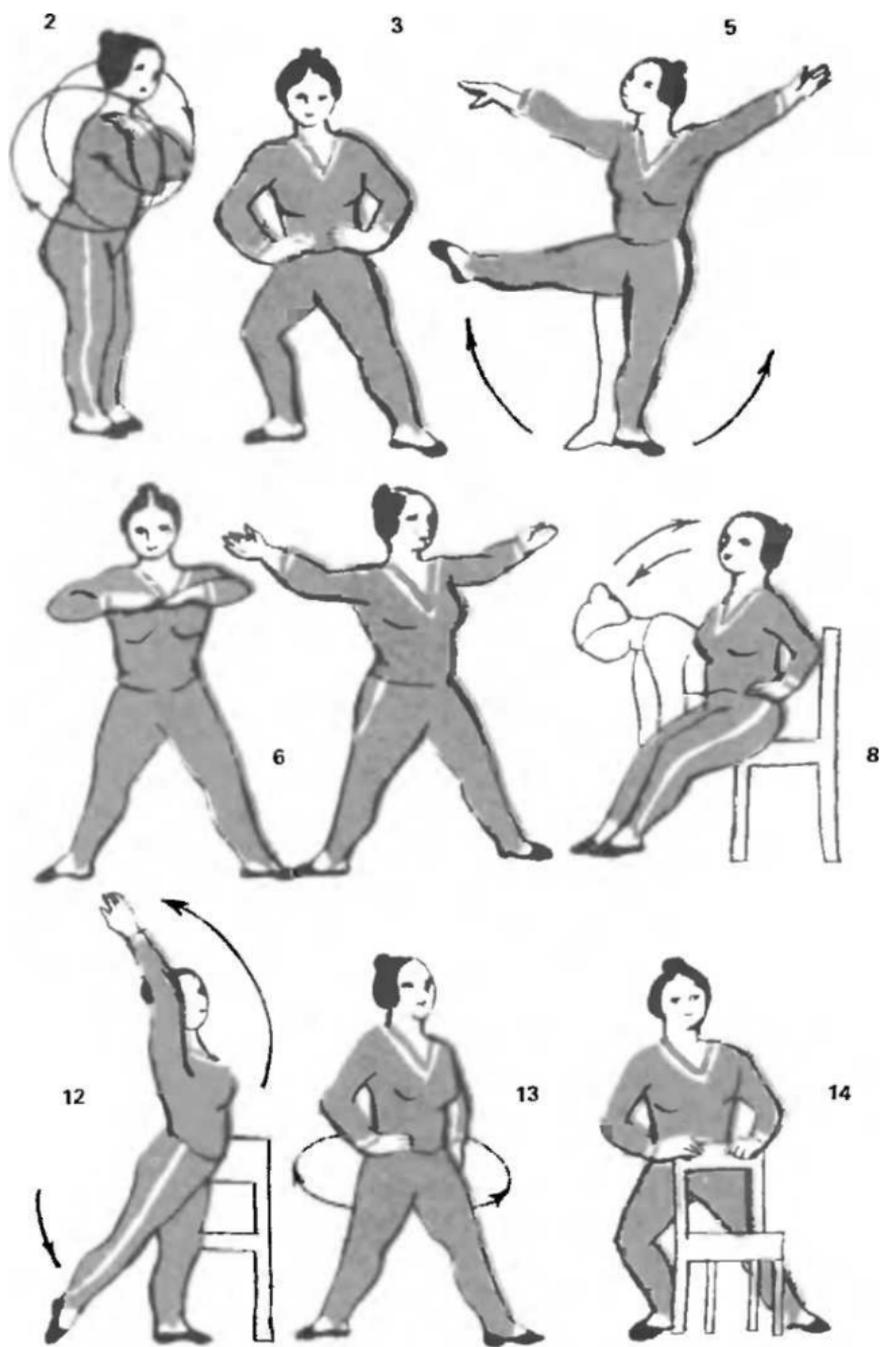


Рис. 3

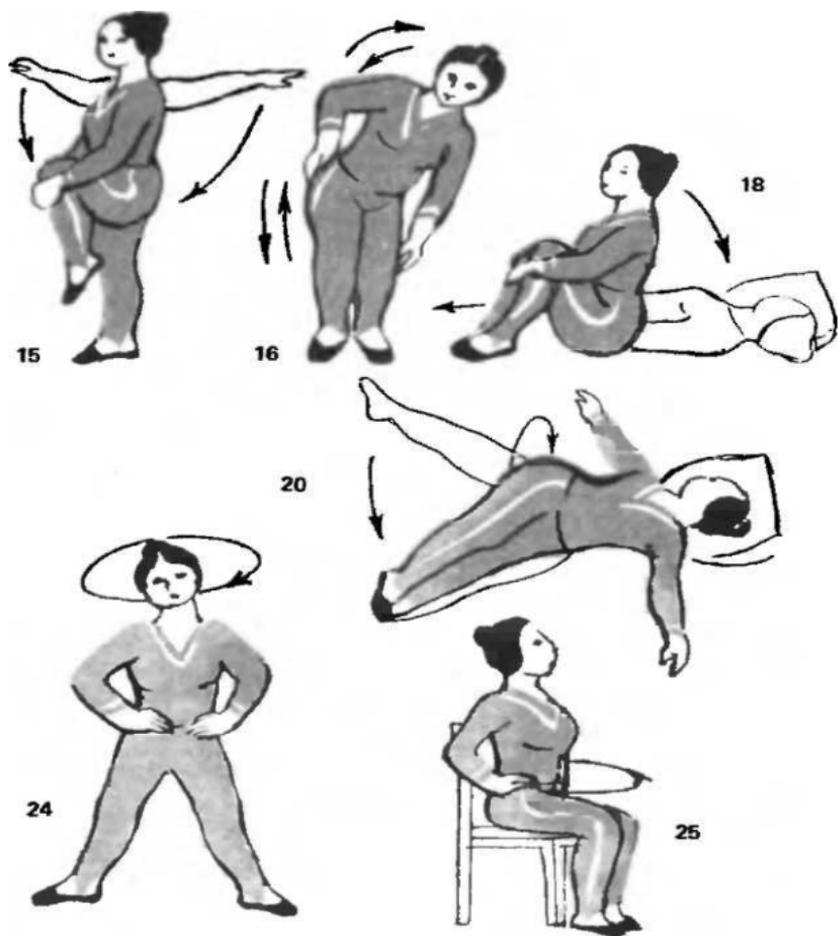


Рис. 3а.

дованием отведения ноги. По 4—6 раз в каждую сторону.

Дыхание свободное.

6. Стоя, ноги расставлены, руки перед грудью ладонями вниз. С поворотом корпуса развести руки в стороны с поворотом ладоней вверх — вдох. Вернуться в исходное положение с небольшим наклоном корпуса вперед — выдох. По 3—5 раз в каждую сторону поочередно.

Дыхание не задерживать, к концу выдоха втянуть живот.

7. Стоя, руки опущены. Ходьба обычная — 1 мин, затем с высоким подниманием коленей — 30 с с последующим переходом на спокойную ходьбу — 1—2 мин.

Дыхание свободное, ритмичное.

8. Сидя на краю стула, руки на талии. Прогибание назад и сгибание вперед туловища. 6—10 раз. Дыхание не задерживать.

9. Сидя на краю стула, кисти на коленях. Встать — вдох, сесть — выдох. Садясь, слегка наклонить туловище вперед и втянуть живот. 5—6 раз.

10. Сидя на стуле, упор кистями о край стула, а стопами — несколько впереди стула. Приседания с упором рук о край стула. 4—6 раз. При приседании — выдох.

11. Сидя, руки полусогнуты. Ходьба, сидя на стуле, с высоким подниманием коленей. 20—30 раз. Дыхание не задерживать.

12. Стоя боком к спинке стула, держаться за нее одной рукой. Взмах свободной прямой рукой с отведением ноги назад. По 4—6 раз каждой рукой и ногой.

Дыхание свободное.

13. Стоя, ноги пошире, руки на талии. Повороты корпуса вправо и влево. По 6—10 раз попеременно. Голову не поворачивать, смотреть вперед.

14. Стоя, руки на спинку стула. Поочередное сгибание ног с перенесением на согнутую ногу тяжести тела. По 3—5 раз. Дыхание не задерживать.

15. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Развести руки

в стороны — вдох, согнуть ногу в колене и прижать руками к животу — выдох. По 3—5 раз каждую ногу поочередно. Сохранять равновесие, на выдохе — втягивать живот.

16. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Боковые наклоны корпуса со сгибанием противоположной руки («насос»). Дыхание не задерживать.

17. Ходьба спокойная с равномерным дыханием средней глубины. 1—2 мин.

18. Лежа на коврик. Перейти в полусидячее положение и обнять колени — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Дыхание не задерживать. 4—6 раз.

19. Лежа на коврик. Повороты тела на левый и правый бок поочередно. По 4—5 раз в каждую сторону. Дыхание не задерживать.

20. Лежа, руки в стороны, ноги раздвинуты. Полукруговые движения правой прямой ногой к левой с поворотом таза — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. По 3—5 раз в каждую сторону.

21. Лежа, ноги полусогнуты. Дыхание глубокое, а затем средней глубины. 6—8 раз.

22. Сидя на полу: а) встать на четвереньки; б) перейти в положение стоя на коленях; в) поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище, а руки отвести назад — выдох. При наклоне живот втянуть. 4—6 раз; д) встать, затем лечь; е) самомассаж живота мелкими полукруговыми движениями по часовой стрелке — 1—2 мин. Отдых 2 мин; ж) спокойное дыхание — 1 мин; з) упражнение в выпячивании (спокойном) и втягивании (активном) живота. Втягивание живота сочетать с выдохом через рот. 4—6 раз.

23. Стоя, руки полусогнуты. Энергичная ходьба на месте или по комнате с высоким подниманием коленей и взмахами рук — 20—30 шагов. Дыхание не задерживать.

24. Стоя, ноги пошире, кисти рук на талии. Круговые движения головы вправо и влево. 6—9 круговых движений. Через каждые три движения менять направление.

25. Сидя на стуле, ноги расставлены, руки на талии

или упираются в край стула. Круговые движения тазом с вытягиванием живота при отведении таза назад. По 4—6 раз в каждую сторону.

26. Спокойная ходьба по комнате с дыханием средней глубины. 2—3 мин.

Примерный комплекс № 2 лечебно -  
профилактической гимнастики для  
тучных

(Усиленный вариант, рис. 4)

1. Ходьба спокойная, с растиранием ладонями грудной клетки, живота, поясницы. Выполняется 1—2 мин.

2. Стоя, руки опущены. Одновременное сгибание их с напряжением и свободное вытягивание рук вперед, в стороны и вверх 12—16 раз. При сгибании — выдох, при выпрямлении — вдох.

3. Стоя, руки на талии, ноги на ширине плеч. Боковые движения тазом вправо и влево. 6—10 раз попеременно.

Дыхание свободное.

4. Стоя, руки на талии, ноги на ширине плеч.

Движения тазом назад и вперед. 6—10 раз с возможно большей амплитудой.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения прямых рук. 6—10 раз с максимальной амплитудой; дыхание не задерживать.

6. Стоя, руки перед грудью согнуты в локтях.

Ходьба с высоким подниманием коленей, с доставанием ими рук. 6—10 раз каждой ногой поочередно.

Движения энергичные, при сгибании бедра — выдох через рот.

7. Ходьба спокойная — 1—2 мин.

8. Сидя на краю стула, руки на талии. Сгибание и разгибание туловища. 8—10 раз. Движения энергичные. При выпрямлении — вдох, при сгибании — выдох.

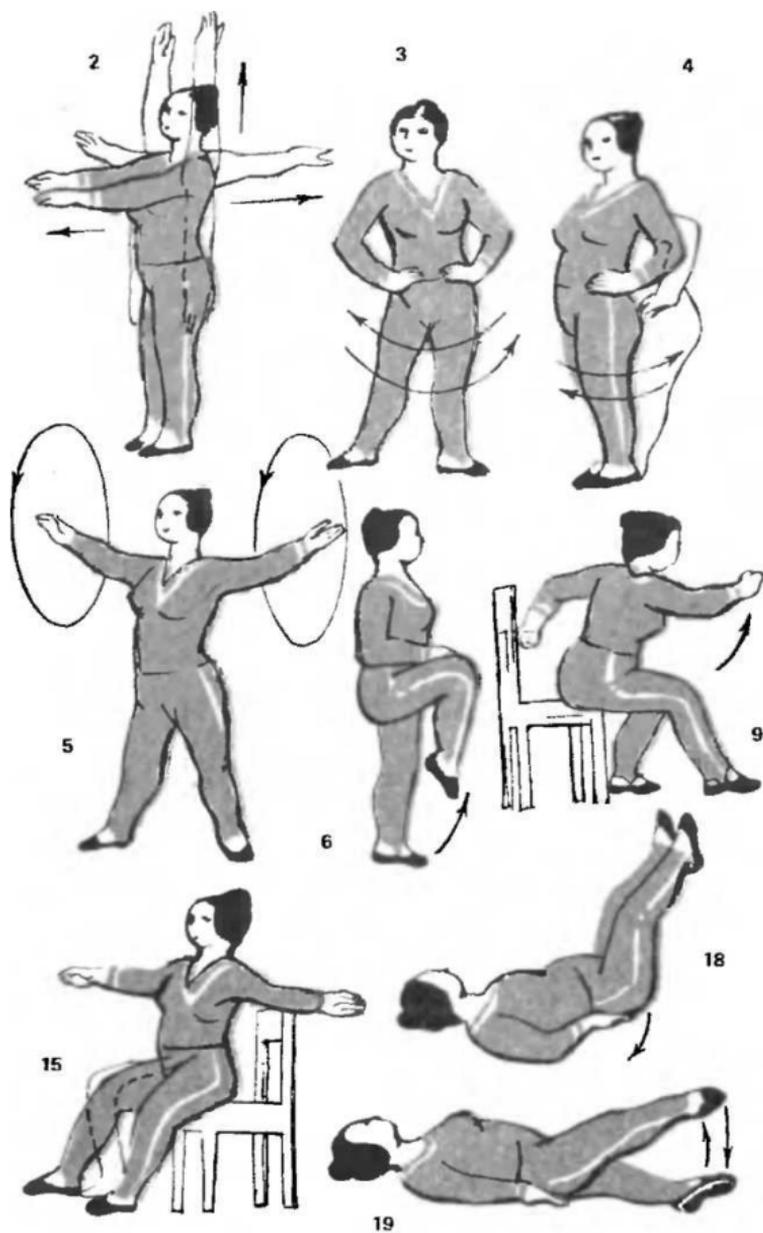


Рис. 4

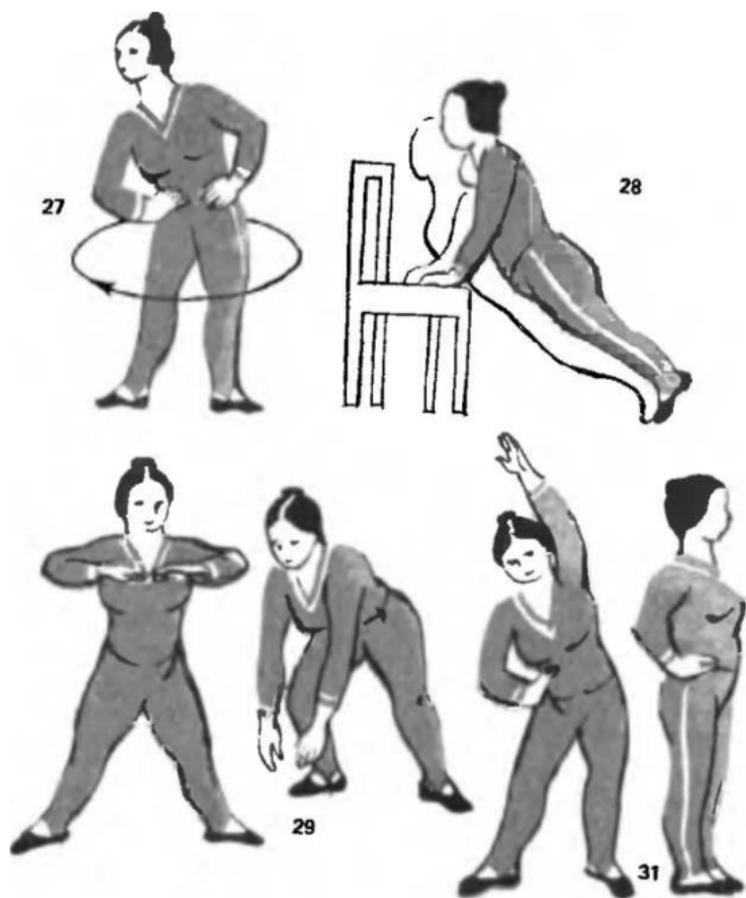


Рис. 4а.

9. Сидя на краю стула, руки полусогнуты, ноги расставлены. Движения боксера с возможно большим поворотом туловища. По 6—8 раз в каждую сторону попеременно. Голову не поворачивать, дыхание не задерживать.
10. Стоя боком к стулу, держаться за спинку, другая рука на талии. Поочередные взмахи прямой ногой вперед с возможно большей амплитудой. Взмах ноги сочетать с выдохом. 4—6 раз поочередно.
11. Стоя, ноги расставлены, руки в стороны. Наклоны корпуса вперед с доставанием правой кистью левого носка ноги, другая рука отведена вверх. Возвратиться в исходное положение. Наклон сочетать с выдохом, при выпрямлении вдох. 4—6 раз попеременно.
12. Ходьба спокойная с дыханием средней глубины — 1—2 мин.
13. Стоя, руки в кулак и опущены: сгибание рук в локтях с силой и разгибание их с отведением назад, задержка в напряженном состоянии на 2—3 с. Стоя, руки на талии: полуприседания с последующим подниманием на носки и напряжением ног в течение 2—3 с. 4—6 раз каждое из этих упражнений.
14. Сидя на краю стула. В положении приподнятой и согнутой в коленном суставе ноги — поочередное потряхивание кистями мышц голени и бедер. Расслабить мышцы. 1—2 мин.
15. Сидя на краю стула, ноги прямые. Разведение и сведение прямых рук и ног. При разведении вдох, при сведении выдох. 4—8 раз.
16. Сидя на стуле, руки на талии. Круговые движения тазом, не отрываясь от стула. При отведении таза назад тянуть живот.
17. Ходьба с переходом на спокойный бег (трусцой) на месте или по комнате. При усталости перейти на спокойную ходьбу. 2—5 мин.
18. Лежа на коврик. Одновременное приподнимание корпуса и ног на выдохе. Ноги прямые. 4—6 раз.
19. Лежа на спине, упор кистями в пол. Перекрестное

движение прямых ног («ножницы»). 4—8 раз. Дыхание не задерживать.

20. Лежа на спине, ноги полусогнуты. Самомассаж живота мелкими и активными полукруговыми движениями по часовой стрелке. 6—8 кругов.

21. С быстрым выпрямлением ног перейти в положение сидя, затем лечь. 4—6 раз.

22. Лежа на спине, ноги полусогнуты. Спокойное дыхание. 1 мин.

23. Лежа на спине, руки разведены с упором кистями в пол. С поворотом таза налево согнуть ноги, повернуть таз с согнутыми ногами направо и вытянуть ноги. Повторить такие круговые движения ногами 3—6 раз в каждую сторону попеременно. Кисти рук не отрывать от пола. Дыхание не задерживать.

24. Лежа на спине, руки и ноги разведены. Поочередные повороты корпуса вправо и влево с накладыванием одной руки на другую. Ноги с места не смещать. При разведенных руках — вдох, при повороте — выдох. Выполняется по 3—6 раз.

25. Лежа на спине, руки вдоль корпуса: повернуться на левый бок; на правый бок; перейти в положение лежа на животе; встать на колени; перейти в положение стоя; ходьба на месте с высоким подниманием коленей и движением рук, 20—30 шагов; сесть на коврик; лечь на спину — спокойное дыхание. Весь комплекс повторить 3—4 раза.

26. Ходьба спокойная с дыханием средней глубины. 1—2 мин.

27. Стоя, ноги расставлены на ширину стопы, руки на талии. Круговые движения таза вправо и влево. По 6—8 раз в каждую сторону.

28. Упор руками о стул или стол. Сгибание рук с последующим их выпрямлением. 4—8 раз.

29. Стоя с широко расставленными ногами, руки перед грудью. Поочередное сгибание ноги с перенесением на нее тяжести тела с вытягиванием рук к носку согнутой ноги. По 4—6 раз в каждую сторону. Другая нога прямая. При выпрямлении — вдох, при наклоне — выдох.

30. Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки на талии. Круговые движения головой по 4—10 раз в каждую сторону.

31. Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки на талии. Наклонить корпус вправо, вытягивая левую руку вверх — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. По 4—6 раз попеременно.

32. То же, руки к плечам. Круговые движения локтей с максимальной амплитудой в плечевых суставах: при разведении — вдох, при сведении и втягивании стенки живота — выдох. Дыхание глубокое.

33. Спокойная ходьба и дыхание средней глубины. Снижение общей нагрузки. 1—2 мин.

При трудности выполнения отдельных упражнений можно уменьшить число повторений, степень напряжения и амплитуду движений. При усталости используйте паузы для отдыха. После выполнения комплекса не забудьте сделать обтирание или принять душ.

### **Дробные занятия физическими упражнениями на протяжении дня**

Больной ожирением имеет, как правило, ряд сопутствующих недугов, в частности сердечно-сосудистой системы. Это ограничивает одномоментное применение большой физической нагрузки, необходимой для активации обменных процессов, как во время утренней гимнастики, так и при основных занятиях лечебно-профилактической гимнастикой. Вот почему повышение физической активности людей, страдающих ожирением, приходится осуществлять путем распределения физических нагрузок небольшими дозами на протяжении дня. Этот метод повышения физической активности больных ожирением называется методом дробных нагрузок. В зависимости от условий реальной жизни, страдающим различной степенью ожирения можно рекомендовать примерные варианты дробных нагрузок для повышения физической (двигательной) активности на протяжении дня.

В а р и а н т 1. 1. Сидя, поочередное вытягивание и сгибание ног. 10—20 раз.

2. Сидя, прогибание и сгибание позвоночника. 10—12 раз.

3. Сидя, круговые движения рук, согнутых в локтевых суставах; при разведении локтей — вдох, при сведении — выдох. 6—10 раз.

В а р и а н т 2. 1. Сидя, развести локти в стороны — вдох, вытянуть руки вперед с напряжением — выдох.

Повторить 4—6 раз.

2. Сидя, встать с прогибом корпуса и сесть. 8—10 раз.

3. Сидя, имитация движений боксера с возможно большим поворотом корпуса. 10—12 раз.

В а р и а н т 3. 1. Ходьба с высоким подниманием коленей. 1 мин.

2. Стоя, круговые движения головой вправо и влево. По 3—8 раз в каждую сторону.

3. Стоя, ноги широко расставлены: имитация движений косаря. 10—12 раз.

4. Из положения сидя переход в положение стоя. 10—12 раз.

В а р и а н т 4. 1. Ходьба спокойная. 1 мин.

2. Ходьба ускоренная. 1 мин.

3. Ходьба с высоким подниманием коленей и поочередным взмахом рук. 1 мин.

4. Ходьба спокойная — 1—2 мин, бег трусцой на месте или с перемещением по комнате — 2—5 мин, затем спокойная ходьба в сочетании с глубоким дыханием.

В а р и а н т 5. 1. Сидя, ноги вытянуты; согнуть ногу и прижать руками к животу, втянуть живот — выдох, при вытягивании ноги — вдох. По 4—8 раз каждой ногой попеременно.

2. Стоя, ноги расставлены, руки вдоль корпуса: упражнение «насос». По 5—10 раз в каждую сторону попеременно.

3. Стоя, держась за спинку стула: махи прямой ногой. По 5—8 раз попеременно.

4. Стоя, руки полусогнуты, напряжены: имитация

движений косаря. По 4—10 раз в каждую сторону попеременно.

5. Ходьба с ускорением и замедлением, бег трусцой — 1—2 мин, затем переход на спокойную ходьбу. Дыхание глубокое.

## **ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ОЖИРЕНИИ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТАХ**

*Систематически применяемые физкультура и спорт — это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это старость без болезней, это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это, наконец, здоровье, самый большой источник красоты.*

**И. М. САРКИЗОВ-  
СЕРАЗИ НИ**

Современные демографические исследования показывают, что число пожилых людей возрастает. Это приводит к несоответствию соотношения между числом трудоспособного населения и людей пожилого и старческого возрастов. Данный вопрос привлекает пристальное внимание, так как имеет и важное социальное значение. Он связан с сохранением трудоспособности лиц пожилого возраста с целью привлечения их к посильной трудовой деятельности.

Известно, что два основных фактора (помимо наследственности) влияют на продолжительность жизни: процесс старения и перенесенные заболевания. К этому следует прибавить, что важнейшее значение придается социально-экономическим условиям и возможности человека приспособляться к ним на всех этапах жизни. Тут уместно отметить, что стабильность физиологических функций в организме взрослого человека весьма относительна; можно

утверждать, что, едва достигнув зрелости, наш организм начинает... стареть.

Различные заболевания и процесс старения приводят к постепенному снижению жизненных ресурсов человека и функции основных систем (нервной, кровообращения, дыхания, пищеварения и обмена). У пожилых ожирение чаще всего является продолжением заболевания в молодом и зрелом возрасте. Но пожилыми тучность переносится труднее, так как патология ожирения и сопутствующие заболевания развиваются на фоне возрастных изменений.

В результате научных исследований у нас в стране принята адаптационно-регуляторная теория старения (Д. Ф. Чеботарев, В. В. Фролькис). Считается, что наряду со старением — процессом разрушительным, сокращающим адаптационные возможности организма, идет процесс, направленный на стабилизацию жизнеспособности организма. Чем выраженнее последний, тем дольше живет человек. Эти представления важны не только в теоретическом плане, но и в практическом, так как позволяют изыскивать и применять средства воздействия на устойчивость и повышение жизненных сил организма. К таковым относится и физическая культура.

Известно, что все процессы жизнедеятельности находятся под контролем нервной и гормональной систем. При старении снижаются функции нервной системы и развиваются нарушения эндокринной регуляции. Так, понижение функции симпато-адреналовой системы и ослабление с ее стороны контроля за деятельностью сердца и сосудов ведет к уменьшению общей работоспособности. В результате снижается адаптация организма к различным факторам внешней среды. Вот почему стареющие люди с трудом приспосабливаются к непривычному и новым жизненным ситуациям. В то же время известно, что долгожители — это люди деятельные, физически активные. Малоподвижный же образ жизни человека, как уже отмечалось, является одной из причин развития сердечнососудистых заболеваний, дыхательной системы, нарушения обмена и др. А вот тренировка с использованием

различных видов физических упражнений приводит, напротив, к увеличению «количества здоровья».

После 25—30 лет, когда биологическое развитие завершено, нарастают процессы инволюции. Для противодействия им, важное значение приобретает функциональная активность: физические упражнения вызывают положительные изменения вегетативных и двигательных реакций, они как бы замедляют старение организма человека.

Наблюдения показывают, что в старости увеличивается число людей с слабым типом высшей нервной деятельности в результате влияния ряда неблагоприятных факторов и процесса старения. Следует также отметить, что для выработки условнорефлекторных реакций у старых людей необходимо большее число сочетаний условного и безусловного раздражителей. Необходимо учитывать, что потенциальные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в старости уменьшаются. Существенно снижаются и устойчивость к мышечной нагрузке, физическая работоспособность. Все это нужно знать, чтобы методически грамотно проводить занятия с людьми пожилого возраста.

Важно учитывать, что в старости ослабляются рефлексы с проприорецепторов мышц, что выражается в несоответствии между функцией внутренних систем и работой мышц. Вот почему при физических нагрузках для старых людей особенно труден период вработывания, который у них затягивается. К тому же в старости уменьшается потребление кислорода, что тоже сказывается на снижении работоспособности пожилых людей.

Необходимо подчеркнуть, что основной особенностью обмена веществ стареющего организма является понижение интенсивности окислительных процессов и угнетение пластического обмена веществ, что влечет атрофию различных тканевых элементов. Физические же упражнения препятствуют развитию этих нежелательных изменений.

Дозированная физическая тренировка формирует

временные связи, улучшает взаимосвязь организма с внешней средой, а также взаимодействие двигательных и вегетативных функций. Все это противодействует преждевременному оряхлению организма и может рассматриваться как средство поддерживающей терапии. Так, рядом исследований показано, что всего лишь комплекс утренней гигиенической гимнастики (8—10 упражнений) у пожилых может вызвать усиление условнорефлекторных реакций, что указывает на повышение тонуса коры головного мозга. Последнее дает основание подчеркнуть важное значение этих изменений у пожилых для повышения здоровья и работоспособности, при адаптации их организма к физическим нагрузкам и сохранения постоянства его внутренней среды.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют также поддержанию устойчивости интеллекта. Так, многие выдающиеся ученые (Ж. Ж. Руссо, Э. К. Циолковский, И. П. Павлов и др.) подчеркивали значение активных движений для улучшения умственной деятельности. Оказывается, потребность мозговой ткани в кислороде в 15—20 раз выше, чем у мышц. Она и удовлетворяется при занятиях упражнениями или физическим трудом на свежем воздухе.

Крупнейший кардиолог США Поль Уайт подчеркивал необходимость физической активности не только в зрелом, но и в пожилом возрасте, особенно при наличии нарушения функции сердечно-сосудистой системы. Он рекомендовал отказаться от автомобиля, заменив его велосипедом, советовал ходить до 10 км в день.

Одним из факторов, снижающих мышечную работоспособность в пожилом возрасте, является недостаточность периферического кровообращения. Так вот, физические упражнения при правильном их применении нормализуют кровообращение, они могут снизить повышенное артериальное давление и, наоборот, повысить его при гипотонии. Попутно напомним, что дыхательная гимнастика является прекрасным средством для профилактики болезней легких у людей

пожилого возраста, она препятствует ослаблению функции дыхания.

Установлено, что в пожилом и старческом возрастах прогрессирует несовершенство регуляции системы свертывания крови с повышением ее коагуляционных свойств и угнетением противосвертывающей активности. Исследования же показали, что дозированная физическая нагрузка замедляет процесс коагуляции и активизирует функцию противосвертывающей системы.

Необходимо также учитывать, что под влиянием физической тренировки повышается эффективность системы, обеспечивающей энергетические процессы в организме, и связанной с синтезом и распадом аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Происходит накопление АТФ и креатинфосфата, содержание которых при старении снижается. Накопление же в тренированных мышцах энергетических веществ можно рассматривать как фактор, способствующий стабилизации или повышению жизнеспособности организма.

Нельзя также не отметить нарушение при старении обменных процессов и прежде всего холестерина. В то же время установлено, что правильно организованные занятия физическими упражнениями снижают содержание холестерина и бета-липопротеидов даже при диете, богатой жирами, и тормозят развитие атеросклероза. Об этом необходимо постоянно помнить, так как, по данным Института геронтологии АМН СССР, изменение жирового обмена начинается преимущественно между 40—50 годами.

Сказанное выше определяет и основной смысл широкого (в соответствии с показаниями) использования физических упражнений для профилактики преждевременного старения. Знайте, что физическая культура при адекватном ее применении в пожилом возрасте не дает побочных явлений и не приводит к неблагоприятным результатам.

Нельзя забывать и о том, что физические упражнения способствуют усилению защитных механизмов, оберегающих организм от легкой ранимости и быстрой истощаемости. Так, установлено, что люди, систематически

занимающиеся физкультурой, болеют и обращаются за помощью в медицинские учреждения намного реже, чем незанимающиеся ею.

Физическая активность — это интенсификация физиологических процессов и мобилизация резервных возможностей организма, это совершенствование условнорефлекторной деятельности и положительное влияние на процессы торможения, имеющие охранительное значение. Физические упражнения поддерживают постоянство внутренней среды в стареющем организме, а следовательно, способствуют сохранению здоровья и продлению жизни. Это вытекает из исторически сложившегося в ходе эволюции взаимодействия двигательных и вегетативных функций (моторно-висцеральные связи).

Многочисленные исследования убеждают, что в результате регулярных занятий физическими упражнениями устраняются или сглаживаются различные нарушения функций, расширяются и улучшаются процессы приспособления организма к физическим нагрузкам с повышением его устойчивости и работоспособности. Физическая адекватная тренировка положительно влияет на стабилизацию жизнеспособности организма на всех уровнях жизни, способствуя сохранению постоянства внутренней среды (гомеостаза), а следовательно, и адаптации к внешним условиям окружающей среды.

Для пожилых и старых людей, помимо физиологической, очень важна адаптация, связанная с психологическими и социальными факторами. Конечно, некоторая часть людей остается активной до весьма пожилого возраста. Но уход на пенсию вносит резкое нарушение привычного образа жизни, особенно у мужчин, что неблагоприятно сказывается на их здоровье. Поэтому посильная трудовая деятельность и физическая активность просто необходимы. Надо использовать все возможное, чтобы пожилой человек не чувствовал себя одиноким, чтобы он находился в коллективе. И здесь трудно переоценить роль физической культуры, особенно занятия в группах здоровья.

## Как организовать занятия

В основу практических занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старческого возрастов должны быть положены принципы лечебной физкультуры (ЛФК). Они предусматривают восстановительное, поддерживающее и профилактическое лечение. При этом следует учитывать, что в пожилом возрасте больше возможностей для использования принципов восстановительного лечения, чем в старческом, где на первое место выступают задачи поддерживающей терапии. Профилактическая же направленность физических упражнений необходима как в пожилом, так и старческом возрастах. И конечно, принцип индивидуального подхода, как основной закон медицины, должен соблюдаться для пациентов любого возраста.

Основными видами физических упражнений в пожилом и старческом возрастах следует считать: гимнастику, ходьбу и трудовые движения (трудотерапия). Другие виды (бег трусцой, прогулки на лыжах, плавание, гребля и др.) являются дополнением и используются с учетом предварительной подготовки, состояния здоровья и медицинских показаний.

Гимнастические упражнения наиболее широко применяются в пожилом и старческом возрастах. Они оказывают общеукрепляющее воздействие, повышают тонус нервной системы, легко дозируются. При выполнении гимнастических упражнений целесообразно использовать и приемы самомассажа.

Ходьба является естественным и доступным видом физических упражнений в любом возрасте. Стимулируя функции основных систем, она оказывает тонизирующее, оздоровительное и укрепляющее влияние на стареющий организм. Возможность ходьбы за пределами города (прогулки, туризм), на свежем воздухе, вызывает смену впечатлений и положительные эмоции. При этом регламентация и коррекция ходьбы способствуют предупреждению развития старческой походки, для чего следует использовать удлиненный шаг. При ходьбе чередуются сокращения и расслабления

мышц ног, что умеренно стимулирует функции организма (поддерживающая терапия).

Пожилым и старым людям можно использовать медленную ходьбу (60—80 шагов в минуту — 2—3 км/ч) и в среднем темпе (90—110 шагов в минуту — 4 км/ч). Ходьба в быстром темпе (120 шагов в минуту — 5—6 км/ч) доступна в пожилом возрасте при наличии предварительной подготовки. Возможны и кратковременные ускорения во время прогулок с последующим выполнением дыхательных упражнений.

Гулять нужно каждый день. Вечерняя прогулка успокаивает мозг и способствует засыпанию. Спокойные пешеходные прогулки в парках, по бульварам, за городом помогают снять или ослабить раздражение, отвлечься от неприятностей и болезненных переживаний и повысить психофизический тонус всего организма.

В пожилом возрасте используются также дозированные восхождения (терренкур, как внутрисанаторный, так и общекурортный). В старческом же возрасте ходить лучше по равнинной местности.

Помимо ходьбы, в пожилом возрасте возможно использование оздоровительного бега (бег трусцой), но при условии хорошей переносимости пешеходных прогулок. Не следует стремиться максимально увеличивать продолжительность непрерывного бега. В пожилом возрасте целесообразнее пробежки (начиная с 50 м) чередовать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Старым людям в большинстве случаев лучше воздержаться от бега.

В указанных возрастах полезны также лыжные прогулки по равнинной местности, но в безветренную погоду с температурой воздуха не ниже 12°С.

Купание и плавание таким людям рекомендуется лишь при установившемся летнем сезоне, при температуре воды не ниже 20—22°. Входить в воду следует постепенно, охлаждая водой отдельные части тела. После купания и плавания следует растереть тело грубым полотенцем и отдохнуть в тени.

Гребля прогулочная тоже не противопоказана людям пожилого и старческого возрастов. Однако

продолжительность ее не должна превышать 10—30 мин с перерывами для отдыха и занятий дыхательными упражнениями.

Из игр рекомендуются бадминтон и волейбол при условии предварительной тренировки и только в пожилом возрасте. При игре в волейбол, с целью лучшей переносимости нагрузки, необходимо включать паузы для отдыха и дыхательные упражнения.

Важное значение для стареющего организма имеет режим движений на протяжении дня. Он строится с учетом индивидуальных особенностей здоровья, уклада жизни, а также сезона года. Нужно исходить из положения, что покой и движение не исключают, а всегда дополняют друг друга. Необходимо каждому выработать для себя динамический стереотип. Сформировавшийся в ЦНС стареющего человека, он сберегает и поддерживает силы организма, повышает его работоспособность и эффективность отдыха. Режим движений предусматривает последовательное использование и чередование в течение дня труда и физических упражнений с пассивным отдыхом.

Трудотерапия является эффективным методом оздоровления и поддержания жизнедеятельности организма в пожилом и в меньшей степени в старческом возрасте. Труд отвлекает человека от болезненных переживаний, создает бодрое настроение, повышает тонус организма. С этой целью используются: различные поделочные работы из дерева, картона, вязание и др. Особенно рекомендуется применение физической работы на открытом воздухе с умеренной нагрузкой, преимущественно в утреннее и предвечернее время.

**В этом возрасте выполнение физических упражнений не должно сопровождаться концентрированными нагрузками, излишними напряжениями, быстрыми движениями с включением крупных мышечных групп, выраженными статическими усилиями с нарушением дыхания** и др. Однако принцип умеренности не противоречит постепенной интенсификации физических нагрузок, особенно в пожилом возрасте. Это положение

подкрепляется строгим соблюдением принципа постепенности в усилении и снижении физических нагрузок. Во время занятий следует придерживаться облегченного варианта физической нагрузки. Правильность ее контролируется субъективной реакцией, увеличением частоты пульса в пределах 40—60% от исходной величины и задержкой дыхания на выдохе (в покое) от 20 до 30 с.

В настоящее время как в лечебной, так и оздоровительной физкультуре настораживает стремление к применению субмаксимальных нагрузок, или тенденция к использованию повышенных, более интенсивных нагрузок (в лечебной гимнастике, беге трусцой, тренировке на тренажерах и др.). Необходимо учитывать, что в старости сердце даже в обычных условиях работает на пределе своих возможностей. Увеличенная же нагрузка нередко вызывает развитие сердечной недостаточности. Поэтому древняя заповедь медицины «Не повреди!» обязательна для всех, кто берется за сохранение и улучшение здоровья людей, особенно пожилого и старческого возрастов. Лучше для них использовать метод дробных физических нагрузок на протяжении дня, о котором было рассказано ранее. Целесообразнее несколько раз в день применять умеренные дозы, чем один раз большую нагрузку, которая может вызвать неадекватную реакцию организма.

Принцип умеренности воздействия физических нагрузок подразумевает и использование отдельного метода выполнения упражнений с паузами отдыха между ними. В пожилом возрасте лучше использовать смешанный метод. Поточный же метод, когда физические упражнения выполняются без пауз для отдыха, как в пожилом, так и особенно в старческом возрастах, применять не рекомендуется.

Характерной чертой используемых упражнений является их динамичность с свободным движением в суставах и возрастающей амплитудой. В отличие от упражнений со статическим напряжением, упражнения динамические, мобилизуя вспомогательные факторы кровообращения, облегчают работу сердца и стимулируют кровообращение, которое у людей данных возрастов

зачастую нарушено. Вот почему таким людям очень полезны упражнения для рук и ног.

Для поддержания силы мышц в пожилом возрасте применяются упражнения с ограниченным усилием. В старческом возрасте от этих упражнений лучше вовсе воздержаться. Не следует также забывать, что силовые напряжения следует чередовать с дыхательными упражнениями, которые особенно полезны пожилым и старым людям, так как являются средством профилактики болезней респираторной системы.

Правильное дыхание — это полное дыхание, когда в акте дыхания участвуют и грудная клетка и диафрагма. При ограничении подвижности грудной клетки следует усиливать диафрагмальное дыхание. Очень важно, чтобы гимнастические упражнения были просты и не затрудняли дыхания. Оно должно быть спокойным и достаточно углубленным, с выдохом несколько продолжительнее вдоха. Допускается задержка дыхания на 1—2 с в конце выдоха с целью стимулирования последующего вдоха.

Обязательны упражнения, способствующие поддержанию и развитию движений в суставах (маховые, с предметами и др.), с учетом биомеханики движений и формы сустава. Поскольку в старости сгибатели преобладают над разгибателями, то целесообразно использование корригирующих упражнений с воздействием на укрепление ослабленных разгибателей корпуса, рук и ног. Необходимо также следить за правильной осанкой, не сутулиться и не горбиться.

Для поддержания и обогащения условнорефлекторной деятельности в пожилом возрасте рекомендуется (с учетом состояния здоровья) в занятия включать новые упражнения (2—3 в течение 2—3 мес). Людям же старческого возраста достаточно ограничиться уже привычными видами упражнений, которые адекватны для их состояния, не забывая о дробных нагрузках в течение дня, применяемых в рамках поддерживающей терапии. Нужно учитывать, что в этом возрасте всякое непривычное осваивается с трудом, и обучение новым упражнениям вызывает значительные затруднения.

**В пожилом и старческом возрастах целесообразно**

**применение дробных нагрузок на протяжении дня.** Следует выполнять упражнения, направленные как на поддержание общей физической активности, так и для противодействия ряду нарушений (неустойчивая походка, нарушение равновесия, ограничение движений в отдельных суставах и др.).

Примеры дробных нагрузок: 1. Для тренировки равновесия: ходьба по прямой линии — 5—6 мин.

2. Для тренировки ориентации в пространстве: ходьба вперед, спиной, боком; ходьба с поворотами и движением рук; ходьба с закрытыми глазами с постепенным удлинением пройденного пути — 5—6 мин.

3. При ограничении движений позвоночника на почве остеохондроза и др.: сидя, сгибание и разгибание корпуса; круговые движения головой; повороты корпуса вправо и влево — 5—6 мин.

4. При ограничении движений в коленном суставе: сидя, сгибание и разгибание больной ноги; стоя, с опорой на спинки стульев — полуприседания с помощью рук; стоя с широко расставленными ногами — согнуть в колене правую ногу и перенести на нее тяжесть тела, то же в другую сторону — 5—6 мин.

В связи с снижением адаптационных возможностей стареющего организма при занятиях физкультурой следует использовать переходные положения (лежа — сидя — стоя), учитывая при этом, что их последовательность определяет и возрастание нагрузки. В каждом положении (при их изменении) следует делать облегченные варианты упражнения. Целесообразно использовать несложные движения на координацию и на развитие равновесия (устойчивости), а также простейшие — на тренировку вестибулярного аппарата.

### Комплекс упражнений утренней гимнастики для мужчин и женщин пожилого возраста, страдающих ожирением (1-й вариант)

1. Ходьба спокойная с ускорением и замедлением — 1—2 мин.

2. Руки к плечам, круговые движения плеч. 5—6 раз в каждую сторону.
3. Стоя, ноги расставлены. Наклоны корпуса с касанием руками носков ног поочередно и последующим выпрямлением корпуса с разведением рук в стороны при вдохе. По 3—4 раза к каждой ноге.
4. Стоя между стульями с опорой на спинки. Полу-приседания. 6—8 раз.
5. Стоя между стульями с опорой на спинки. Взмахи прямой ногой вперед и назад. По 4—5 раз каждой ногой поочередно.
6. Стоя лицом к спинке стула, упор кистями. Махи прямой ноги в сторону. По 4—5 раз каждой ногой поочередно.
7. Сидя на краю стула, руки на талии. Отвести локти назад — вдох, свести вперед — выдох. 5—6 раз.
8. Сидя на краю стула, ноги расставлены, руки перед грудью. С разведением рук в стороны — вдох, с наклоном корпуса вперед свести руки — выдох. 4—5 раз.
9. Сидя, ноги вместе и вытянуты вперед, руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, обнять и прижать к животу согнутую ногу — выдох. 4—5 раз попеременно.
10. Стоя, руки на талии. Ходьба с высоким сгибанием ног (поочередно). 1 мин.
11. Стоя, руки на талии. Глубокое дыхание. 1 мин.
12. Стоя, ноги расставлены, руки полусогнуты. Движения косца. 6—10 раз попеременно.
13. Стоя, руки к плечам. С разведением плеч — вдох, при сведении — выдох. 4—6 раз.
14. Стоя, руки опущены. Упражнение «насос». 6—8 раз попеременно.
15. Стоя, руки опущены. Ходьба, ходьба с ускорением, спокойный бег 1 мин, ходьба с замедлением. 2—3 мин.
16. Сидя, спокойное дыхание средней глубины, мышцы расслаблены. 1—2 мин.

Комплекс упражнений утренней  
гимнастики для мужчин и женщин  
старческого возраста, страдающих  
ожирением  
(2-й вариант)

1. Лежа в постели. Поочередное потягивание ног по 3—4 раза.
2. Лежа в постели. Вытянуть руки вверх за голову — вдох, опустить — выдох. 3—4 раза.
3. Лежа в постели. Упражнение «велосипед». 12—16 раз.
4. Ходьба спокойная, с ускорением и замедлением, дыхание произвольное. 1,5—2 мин.
5. Стоя. С разведением прямых рук в стороны, вверх — вдох, опустить — выдох. 4—6 раз.
6. Стоя, руки полусогнуты и сжаты в кулак. Имитация движений боксера. Делать плавно 6—10 раз.
7. Ходьба на месте — 20—30 шагов.
8. Стоя, держась за спинку стула. Отведение прямой ноги и руки в стороны. По 4—5 раз каждой ногой и рукой.
9. Сидя на стуле. Перейти в положение стоя. 4—5 раз.
10. Стоя. Ходьба по прямой линии. 2—3 мин.
11. Сидя на стуле. Развести прямые руки и одну ногу в стороны — вдох, свести — выдох. По 3—4 раза в каждую сторону.
12. Сидя на стуле. Спокойное дыхание средней глубины, мышцы расслаблены. 6—8 раз.

В заключение необходимо подчеркнуть, что люди пожилого и старческого возрастов обычно имеют различные хронические заболевания. Поэтому подбирать и использовать физические упражнения нужно не только с целью общего воздействия (оздоровления, восстановления, поддержания, профилактики), но и с учетом особенностей частной патологии и функциональных нарушений. Однако без совета врача в таких случаях не обойтись, ибо «самоназначение» физических упражнений особенно опасно в пожилом и старческом возрастах.

## **Оздоровительна в и лечебная физкультура при некоторых хронических заболеваниях у людей пожилого и старческого возрастов, страдающих ожирением**

У людей пожилого и старческого возраста при наличии ожирения часто имеются отклонения в состоянии здоровья. Они являются следствием не только возрастной патологии, но развития ряда заболеваний: нервной, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварения и др. Так, у данной категории людей наблюдаются различные невроты, гипертоническая и ишемическая болезни, хроническая пневмония и другие поражения дыхательной системы, отклонения в функции пищеварительной системы и др.

Вариантами рекомендуемых физических упражнений при этом могут быть следующие:

- 1) ходьба по комнате 3—5 мин;
- 2) в положении стоя — прогибание туловища с отведением рук назад, 5—8 раз; ходьба с высоким подниманием коленей — 16—20 шагов; в положении стоя, ноги расставлены — наклоны корпуса с последующим выпрямлением, 6—8 раз;
- 3) стоя между стульями, с упором на спинки — полуприседания (или приседания), 4—6 раз; дыхательные упражнения — 1 мин; стоя с упором на спинки стульев — махи прямыми ногами по 4—6 раз поочередно; ходьба спокойная с глубоким дыханием 1—2 мин.

Для укрепления нервной системы в пожилом и старческом возрастах необходимо ежедневно заниматься утренней гимнастикой с последующим обтиранием или душем. Очень полезны прогулки в парках, особенно загородные, ближний туризм, физические упражнения (доступные по состоянию здоровья), труд с умеренной нагрузкой на свежем воздухе, позволяющие отключиться и восстановить равновесие, нарушаемое излишним динамизмом жизни.

У людей пожилого и старческого возрастов, страдающих ожирением, на одном из первых мест среди причин, приводящих человека к преждевременному

старению, является атеросклероз. Из причин, вызывающих атеросклероз, решающее значение имеет возрастание содержания холестерина в крови вследствие расстройства липидного (холестеринового) обмена. Атеросклероз часто развивается у людей, питающихся продуктами, богатыми животными жирами, и редко наблюдается у лиц, питающихся преимущественно молочно-растительной пищей. Из других причин развитию атеросклероза способствуют неблагоприятные условия жизни, перевозбуждение нервной системы, конституциональные факторы. Поэтому в профилактике атеросклероза для сохранения сил организма огромное значение имеет правильный режим труда и быта. Надо щадить психику от травмирования. Следует обеспечить правильное питание. Ограничить прием в пище яиц (желтки), животных жиров, сливочного масла, все внутренние органы (почки, мозги, легкие, печень). Лучшим питанием следует считать молоко, творог и молочные продукты.

Одновременно с питанием нужно повысить степень физической активности человека. Это значит, что следует регулярно заниматься физической культурой (гимнастика, прогулки), умеренным физическим трудом, которые способствуют улучшению обмена веществ.

При заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой систем особое внимание следует обратить на развитие функции внешнего дыхания. Для улучшения дыхательной функции необходимо использовать полное дыхание, когда в акте дыхания участвуют и грудная клетка и диафрагма.

Можно рекомендовать такие наиболее употребительные дыхательные упражнения:

1. Лежа на спине, ноги полусогнуты, руки на бедрах. Равномерный глубокий вдох (грудная клетка расширяется, а передняя стенка живота приподнимается); при выдохе грудная клетка и стенка живота спадают.
2. Сидя на стуле, руки на бедрах. При выпрямлении

корпуса и разведении локтей — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

3. Стоя. С подниманием прямых рук в стороны и вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

4. Стоя, руки согнуты перед грудью. С разведением рук — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

5. Стоя, ноги расставлены, руки вдоль корпуса. При наклоне корпуса влево, правую руку закинуть за голову — вдох, вернуться в исходное состояние — выдох. Поочередно по 3—4 раза в каждую сторону.

6. Лежа, сидя или стоя. Дыхание с зажимом одной ноздри.

Дыхательные упражнения, особенно в пожилом и старческом возрастах, должны выполняться в спокойной обстановке, проветренном помещении, без задержек дыхания на вдохе. Всякое усиление (напряжение, натуживание) нарушает свободу дыхательного акта, поэтому их нужно исключить.

Правильная техника выполнения дыхательных упражнений предусматривает четкую согласованность амплитуды и темпа выполнения упражнений с глубиной и ритмом дыхания. Продолжительность фаз вдоха и выдоха находится в соответствии с экскурсией движений. Вдох обычно соответствует выпрямлению корпуса, разведению или поднятию рук и моменту наименьшего усилия в упражнении; выдох — сгибанию корпуса, сведению или опусканию рук и наибольшему усилию в упражнении.

Ниже приводятся некоторые комплексы лечебной гимнастики для больных, имеющих различные хронические заболевания, которые ограничивают физическую активность и препятствуют выполнению физических нагрузок при обычной трудовой и бытовой деятельности.

Комплекс упражнений лечебной  
гимнастики для больных  
старческого возраста,  
страдающих коронарной  
недостаточностью

1. Сидя, руки на бедрах. Сжимание и разжимание пальцев. 8—12 раз.
2. Сидя, нога на ногу — вращение стопой внутрь и наружу. По 8—10 раз каждой ногой.
3. Спокойное дыхание средней глубины. 1 мин.
4. Кисти к плечам, вращение в плечевых суставах внутрь и наружу. По 4—6 раз в каждую сторону.
5. Ноги расставлены, кисти на коленях, разведение и сведение бедер. 8—12 раз.
6. Спокойное дыхание средней глубины. 1 мин.
7. Ходьба с высоким подниманием коленей. 20—30 движений.
8. Ходьба равномерная. 1—2 мин.
9. Сесть, расслабиться. Дыхание средней глубины. 1—2 мин.
10. Сидя на краю стула, одновременное разведение и сведение прямых рук и ног. 4—6 раз.
11. Сидя, руки к плечам, повороты корпуса с поочередным выбрасыванием руки вперед. 8—10 раз.
12. Сидя, расслабиться. Глубокое дыхание. 1 мин.

Комплекс упражнений лечебной  
гимнастики для людей пожилого и  
старческого возрастов, страдающих  
гипертонической болезнью

1. Сидя. С разведением рук — вдох, с опусканием — выдох. 4—6 раз.
2. Сидя, руки на поясе. Поочередное сгибание ног в коленях, скользя стопами по полу. 4—6 раз каждой ногой.
3. Сидя. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. При разведении плеч — вдох, при сведении — выдох. 4—6 раз в каждую сторону.

4. Сидя. Потряхивание и расслабление мышц рук. 3—5 раз.
5. Сидя. Отведение руки в сторону с поворотом корпуса — вдох, корпус прямо — выдох. 4—5 раз в каждую сторону.
6. Стоя, держась за спинку стула — свободные махи ногами (попеременно). 5—10 раз.
7. Стоя. Спокойное дыхание. 1 мин.
8. Стоя, наклоны корпуса вправо и влево, руки скользят вдоль корпуса («насос»). По 4—5 раз в каждую сторону попеременно.
9. Стоя. Подняться на носки — вдох, медленно присесть (или полуприседание) — выдох (держаться за спинку стула). 3—5 раз.
10. Сидя, поочередное выпрямление ног. 4—6 раз каждой ногой.
11. Сидя, руки на поясе, отвести локти назад — вдох, локти вперед — выдох. 4—6 раз.
12. Спокойная ходьба. 1—2 мин.

Комплекс упражнений лечебной  
гимнастики для людей пожилого и  
старческого возрастов,  
страдающих сахарным диабетом

1. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках. Дыхание произвольное. 30 с — 1 мин.
2. Стоя, кисти сцеплены в «замок». Поднимая руки вверх — вдох, опуская — выдох. 4—6 раз.
3. Стоя, ноги врозь. Поочередное сгибание ног с переносом тяжести корпуса на согнутую ногу. 4—6 раз.
4. Боковые наклоны корпуса вправо и влево попеременно. 6—8 раз.
5. Стоя с опорой вытянутыми руками на стул или стол. Сгибание рук. 4—6 раз.
6. Стоя, руки на поясе. С разведением локтей — вдох, при сведении — выдох. 4—6 раз.
7. При взмахе рук вперед, вверх — вдох; полуприседание или полное приседание, руки назад — выдох. 3—6 раз.

8. Стоя, руки полусогнуты, кисти в кулак. Имитация движений косца с последующим спокойным дыханием. 4—6 раз попеременно.
9. Ходьба с высоким подниманием коленей, с переходом на спокойную ходьбу с глубоким дыханием. 30 с — 1 мин.
10. Наклоны корпуса влево и вправо («насос»). 4—6 раз в каждую сторону.
11. Стоя, ноги врозь. Круговые движения таза в левую и правую стороны. 3—5 раз в каждую сторону.
12. Стоя, руки перед грудью. С разведением рук — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 4—6 раз.
13. Спокойная ходьба в сочетании с глубоким дыханием. 1—2 мин.

При использовании физических упражнений с целью оздоровления, профилактики и лечения следует помнить, что физическая культура на всех этапах жизни человека является важнейшим фактором сохранения и улучшения здоровья.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Научно-технический прогресс изменил образ жизни человека и снизил его физическую активность. Это привело к появлению отклонений в деятельности организма, в частности к развитию ожирения. Но ошибочно считать, что эти нарушения здоровья — следствие только цивилизации. Они — результат неправильного использования возможностей, предоставленных человеку цивилизацией, а поэтому могут быть предотвращены. Следует учитывать, что в социалистическом обществе физическая культура служит улучшению здоровья и физическому совершенствованию человека.

Хочется подчеркнуть, что физическая активность — необходимый фактор жизни, она является естественным биологическим выражением потребности живого организма в движении в любом возрасте. Физическая активность — надежное противоядие гиподинамии.

Поэтому заниматься физическими упражнениями нужно с самого раннего возраста и до конца жизни.

## **СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ**

А м о с о в Н. М., Ж у р а в о в И. В. Сердце и физические упражнения. — М.: Знание, 1985.

Б а р а н о в В. Г. Ожирение. — М.: Знание, 1985.

Б е ю л Е. А. и др. Ожирение. — М.: Медицина, 1986.

Б у л и ч Э. Г. Физическая культура и здоровье. — М.: Знание, 1981.

Д а м с к е р И. С., Ш л ы к Н. И. Лечебная физкультура в домашних условиях. — М. — Ижевск: Удмуртия, 1985.

Д о л е ч е к Р. Опасный мир калорий. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

К н я з е в Ю. А., К а р т е л и ш е в А. В. Ожирение у детей. — М.: Медицина, 1983.

М о ш к о в В. Н. Физкультура при ожирении. — М.: Медицина, 1976.

Ш о н к а Иржи и др. Избавимся от лишнего веса. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

## **П Р И Л О Ж Е Н И Е**

### **ПРИНЦИПЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДИЕТ**

Цель любой разгрузочной диеты — снижение веса. Она должна вызвать отрицательный энергетический баланс, то есть обеспечить меньшее поступление энергии, чем требуется организму. У взрослых дневной энергетический дефицит может быть большим, поскольку им нужно избавиться от значительных запасов жира. Поэтому чаще всего используются низкокалорийные диеты (960 ккал), которые позволяют снизить вес примерно на 3,2 кг в месяц. Для детей и молодежи, страдающих ожирением, используется более сложная диета, но принципы ее составления те же, что и для взрослых.

Разгрузочная диета должна содержать больше белков (мясо, птица, рыба), больше овощей и фруктов, следует ограничить жиры и углеводы и полностью исключить

алкоголь, так как он способствует образованию жиров. Если энергоемкость диеты будет менее 960 ккал, то она может не содержать достаточного количества минеральных веществ и витаминов. Это опасно, особенно для детей и молодежи, потому что у них вследствие дефицита минеральных веществ и витаминов может возникнуть и недостаток белков.

Разгрузочная диета должна обеспечивать поступление в организм необходимого количества кальция (молоко, молочные продукты, а также жесткая питьевая вода), железа (мясо, овощи), йода (морская рыба) и витаминов (А — молоко, печень, морковь; В — печень, мясо, молоко, черный хлеб, дрожжи; С — свежие овощи и фрукты, картофель, капуста, ягоды; Д — печень, рыба). Поэтому строгие разгрузочные диеты целесообразно дополнять приемом витаминов в драже.

Не следует чрезмерно сдабривать блюда приправами, поскольку они повышают аппетит. Более того, тучные люди часто страдают заболеваниями желчного пузыря, при которых приправы не рекомендуются. Нужно также ограничить прием соли: она способствует задержке воды в организме, а тем самым высокому кровяному давлению.

Есть следует 5—6 раз в день. С точки зрения энергетической ценности завтрак должен содержать 20% дневного поступления энергии, второй завтрак — 10, обед — 35—40, полдник — 10, ужин — 20%. С раннего возраста приучайте детей плотно завтракать, а если ребенок не привык к этому, он должен плотно поесть хотя бы во второй завтрак. Взрослые, которые, торопясь утром на работу, из-за отсутствия времени заменяют завтрак сигаретой, должны готовить его с вечера.

Ешьте понемногу, потому что чувство насыщения наступает только спустя определенное время. Чем быстрее вы едите, тем больше употребите пищи до ощущения полного насыщения, тогда как при медленной еде человек чувствует насыщение, съев меньшее количество блюд. Доказательством этого могут служить дети, которые «копаются» с едой, мало едят, но чувствуют себя сытыми. Напротив, наспех проглотив

обед в столовой, голод не утолишь, и тогда приходится принимать лишнюю пищу. Психологи рекомендуют тучным людям есть медленно, беседовать за столом, после каждого куска откладывать прибор, блюда подавать им лучше с паузами и отдельно на нескольких тарелках (например, отдельно овощи, мясо и салат). Французы обедают два часа и за это время успевают обсудить все дела (в последнее время они, правда, стремятся сократить обеденный перерыв). Ужин в семейном кругу у них тоже длится долго. И хотя французы славятся гурманами, а их кухня — одной из самых вкусных, в среднем они гораздо стройнее среди ряда других европейцев.

Диета для людей среднего возраста (рост 170 см), желающих похудеть, по калорийности должна составлять примерно 906 ккал и включать 70 г белков, 60 г углеводов и 40 г жиров в сутки. Этому требованию удовлетворяет такой примерный набор продуктов: 130 г телятины, 80 г постной ветчины, 1 сухарь (20 г), 2 яйца, 100 г картофеля, 200 г фруктов, 300 г овощей, 10 г масла и 100 г молока. Их съедают в пять приемов.

Завтрак: чашка чая или черного кофе с заменителем сахара, 100 г молока, 1 яйцо всмятку, 1 сухарь.

Второй завтрак: свежее яблоко (100 г).

Обед: без супа, 130 г постной вареной говядины или телятины, 100 г вареного картофеля (посоленного, но без масла), 200 г свежих овощей в виде салата (можно заправить лимонным соком, добавить соль, коренья или лук и чеснок, но ни в коем случае не жир), черный кофе с заменителем сахара, минеральная или обычная питьевая вода (не более стакана).

Полдник: чашка чая с заменителем сахара, 1 яблоко.

Ужин: 80 г постной ветчины, 1 яйцо, 100 г овощей, 10 г масла (либо с овощами, либо с яйцом, либо для поджаривания ветчины), вода или чай с заменителем сахара.

Такая разгрузочная диета академика Харвата вполне себя оправдала. Мы используем эту диету, но ограничиваем потребление яиц, поскольку доказано, что желток способствует возникновению атеросклероза,

а также расширяем ассортимент белков за счет цыплят и рыбы, заменяем сухари хлебом, лучше черным, который содержит больше витаминов и некоторых других веществ, необходимых для правильного обмена веществ. Энергетическая стоимость диеты (согласно приведенному меню) колеблется в границах 900—1000 ккал; более строго вычислить энергетическую ценность невозможно, так как содержание питательных веществ в продуктах уменьшается или возрастает в зависимости от времени года, сорта продуктов и т. д.

Люди маленького роста, и особенно женщины, у которых обмен веществ более экономный, чем у мужчин, должны есть меньше, получать примерно 600—700 ккал; мужчинам высокого роста мы рекомендуем 1200—1300 ккал. Тем, кто только приступает к снижению веса, для того чтобы в месяц худеть примерно на 3—5 кг, вполне достаточно придерживаться менее строгой диеты — 1800 ккал. Но для длительного пользования она не годится, и поэтому калорийность рациона в дальнейшем нужно снизить.

Реакция на диету всегда индивидуальна и зависит от многих факторов. Поэтому необходимо регулярно взвешиваться (например, через день) и придерживаться диеты с учетом полученных результатов. Можно, например, попробовать ужесточить или, наоборот, смягчить диету в течение одной недели, а далее изменить ее в зависимости от уменьшения веса.

Разгрузочная диета в сочетании с физической активностью дает, разумеется, лучшие результаты, но значение физических упражнений для снижения веса не надо переоценивать.

При привыкании к строгой диете иногда полезно в пределах 1000 ккал чередовать ее компоненты, например, один день есть исключительно белки, то есть мясо и творог без хлеба и гарнира, другой день — только жиры, например 300—320 г сливок, разделенных на 5 порций, и черный кофе, третий день — только фрукты, например 2 кг яблок, затем — смешанное питание, после чего снова повторить весь цикл (диета Доберского). Чередованием разных видов продуктов подавляется способность организма привыкать к обычному

разгрузочному режиму. Но следует учесть, что иногда эта диета ведет к снижению аппетита или к расстройству пищеварения. Иногда стоит ввести в разгрузочную диету один фруктовый или один жировой день в неделю.

В последнее время в некоторых лечебных учреждениях для быстрого снижения веса предлагается полное или почти полное голодание, можно только пить воду. Ошибочно считать, что при голодании (нулевой диете) можно выпивать в день 1 л натуральных соков: с ними человек получает примерно 700 ккал в виде углеводов, которые для тучных наименее подходящее питательное вещество. Полное голодание можно применять только под строгим медицинским контролем. Благодаря полному голоданию достигается значительное снижение веса (8—10 кг), но за счет белков, воды и солей, а от правильного разгрузочного режима требуется уменьшение жировых запасов при полном сохранении активной массы тела. Потери белков при голодании можно в некоторой степени уравновесить, принимая калий, некоторые другие препараты, а также занимаясь физическими упражнениями (например, ходьбой).

В большинстве случаев голодание переносится хорошо, потому что продукты расщепления жиров (кетовещества) подавляют аппетит. После завершения голодания вес за несколько дней возрастает на 2—3 кг в результате накопления в организме необходимых солей и воды и наполнения кишечника.

Безуглеводную диету пропагандирует доктор Аткинс из США (это разновидность очковой диеты). Диета Аткинса позволяет есть мясо и жиры без ограничений. В обоих случаях абсолютно запрещаются углеводы — сахар, мучные изделия, а также фрукты и овощи, которые содержат значительное количество углеводов.

Безуглеводная и очковая диеты не совсем безопасны. Их недостаток в том, что неограниченное потребление жиров приводит к развитию атеросклероза, тромбозов, переокислению крови повышенным содержанием кетовеществ. К тому же в этих диетах отсутствует

ряд витаминов, которые необходимо принимать в виде драже или таблеток. У многих тучных эти диеты вызывают осложнения в работе желчного пузыря.

Другим модным увлечением является яичная диета. При ней можно добиться успеха, но с теми же осложнениями, что и при жировой диете. Более того, она вызывает длительное отвращение к блюдам из яиц, часто способствует появлению приступов желчнокаменной болезни.

Надо очень осторожно относиться к «фейерверку» диет с привлекательными названиями — диета кинозвезд, жокеев, пестрая, итальянская и др. Большинство из них научно не обоснованы — нефизиологичны. Иногда после них действительно снижается вес, но достигается это лишь за счет значительного ослабления организма, вызываемого недостатком некоторых питательных веществ. Но чаще эти новомодные диеты приносят больше вреда, чем пользы.

Однообразное питание вредит человеку. Поэтому разгрузочная диета должна содержать все компоненты в правильном соотношении и проводиться под постоянным контролем врача.

Грубейшая ошибка — сразу же после завершения разгрузочного режима начать нормально есть. Таким способом вы можете опасно располнеть, особенно после длительного разгрузочного курса. После достижения оптимального веса можно увеличить потребление пищи максимум на 190 ккал. Если ваш вес не увеличится, можно спустя 14 дней снова повысить энергоемкость пищи на ту же величину. Таким образом вы можете постепенно увеличивать количество принимаемой пищи до первой прибавки в весе (например, 0,5 кг за 14 дней). Потом надо снова вернуться к диете, а спустя два или три месяца повторить этот прием, облегчающий переход на более обильное питание. Многие тучные люди после нормализации веса могут есть почти все, за исключением сахара и мучных изделий.

В период разгрузочной диеты и после ее завершения избегайте соблазнов праздничных столов. Например, если вы всего один раз наедитесь во время разгрузочной диеты, то можете прибавить в весе до

1—1,5 кг в день, что сведет на нет усилия целой недели.

(Из кн.: Иржи Ш о н к а и др. Избавимся от лишнего веса. — М.: Физкультура и спорт, 1987)

## **КРИТИКА «МОДНЫХ» ДИЕТ**

За последние годы в научных кругах и в печати было немало споров о пользе отдельных продуктов и некоторых диет. Следует отметить, что вообще неверно говорить о пользе или вреде какого-либо продукта, какой-либо диеты вне связи с физиологическими особенностями и пищевыми потребностями конкретных людей и групп населения, а также с характером заболевания. Основным итогом науки о питании стала теория сбалансированного питания. Она устанавливает оптимальные, необходимые для поддержания здоровья и работоспособности человека пропорции белков (и входящих в их состав аминокислот), жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. С этой точки зрения и нужно подходить к оценке различных диет.

Среди многих новинок, рожденных желанием избавиться от лишних килограммов, «французская» диета отличается менее жесткими условиями и учитывает закономерности обмена веществ в организме. Она предусматривает снижение энергетической ценности рациона (до 1500 ккал) за счет снижения углеводов и жиров, но с сохранением необходимого количества белка. Такое количество энергии обеспечивает процессы жизнедеятельности организма: дыхание, сокращение сердца, сохранение температуры тела на постоянном уровне. При этом человек продолжает вести активный образ жизни, общий расход энергии превышает энергетическую ценность рациона, и организму приходится расходовать запас жира. В результате масса тела снижается, но до расходования клеточных белков дело не доходит. Необходимый минимум белка (50—60 г/сут) поступает с пищей. Такое количество белка содержится в 250—300 г белковых продуктов. Их

сочетание в дневном рационе может быть различным. Например, можно съесть по 100 г мяса, рыбы, творога или 100 г рыбы и 1 яйцо, 100 г обезжиренной колбасы и 50 г нежирного сыра. При этой диете разрешаются овощи (кроме картофеля, наиболее богатого углеводами), фрукты (желательно в сыром виде) в таком количестве, чтобы их общая энергетическая ценность не превышала 1 250 ккал. Есть рекомендуется 6 раз в день малыми порциями. Поскольку эту диету соблюдают обычно недолго (2—3 нед, максимум месяца), это не сказывается отрицательно на организме.

Другая распространенная диета также основана на резком снижении энергетической ценности рациона при сохранении необходимого количества белка: к «французской» диете добавляются 8—9 стаканов дистиллированной воды в день. Ее пьют натощак, перед сном и по стакану за полчаса до еды. Такая вода действует как мочегонное средство, поскольку не содержит солей, а значит, не задерживается в тканях. Однако эта диета неприемлема для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Такая нагрузка под силу только молодым, абсолютно здоровым людям.

Весьма широкую популярность у тучных людей получила и так называемая китайская диета, включающая 70 г белка, 75 г жира, 90 г углеводов, что обеспечивает 1200 ккал. Питание трехразовое. Примерное однодневное меню этой диеты: завтрак — 100 г сыра и 1 стакан черного кофе с 1 куском сахара; обед — 2 яйца всмятку со стаканом кофе; ужин — 200 г творога и стакан чая с куском сахара.

Как видно, диета нефизиологическая, содержит в основном продукты, богатые белком. В ней совершенно исключены овощи. Эта диета, как и многие ограничительные диеты, не соответствует сбалансированному питанию и может назначаться лишь на короткое время. Более длительное ее применение способствует развитию гипокINETических запоров, общей слабости, утомляемости.

«Рисовая» диета тоже относится к одной из самых модных. При этом едят только рис (размоченный, а затем сваренный) в количестве 200 г/сут без соли.

По существу, терапевтическое действие обусловлено малой энергетической ценностью. Как и все редуцированные диеты, ее можно применять недолго.

За рубежом все большую популярность приобретает лечебное голодание. Его активным приверженцем является американский ученый Поль Брегг, автор книги «Чудо голодания». Существует распространенное мнение, что абсолютное воздержание от еды освобождает организм от вредных веществ, кишечник очищается от остатков непереваренной пищи и слизи. В процессе голодания, доказывают приверженцы этого метода, организм расходует, «сжигает» для процессов жизнедеятельности менее ценные белки, в первую очередь освобождается от избыточных запасов жира и «шлаков».

Однако привлекает внимание и другая, не менее важная сторона голодания, связанная с переходом организма на своеобразное, так называемое эндогенное, питание с использованием в качестве источника энергии собственных «материалов». Следует помнить, что организм нуждается в обязательном поступлении определенного минимума белка (50 г/сут). При полном голодании организм вынужден, кроме жира, расходовать структурные белки клеток и тканей, в первую очередь мышц. Особенно велик расход белка при достаточно длительном голодании (более 15 дней).

Кроме того, при полном голодании неизбежна витаминная недостаточность, что, в свою очередь, приводит к нарушениям обмена веществ. Следовательно, в процессе голодания постоянно взаимодействуют, с одной стороны, разрушительная тенденция, поскольку организм вынужден существовать за счет собственных запасов, с другой — созидательная тенденция, поскольку истощение служит своеобразным стимулятором защитных реакций организма. Наиболее показано лечение голоданием при болезнях обмена веществ (значительное ожирение, подагра, обменные полиартриты) и некоторых психических заболеваниях.

Однако полное голодание по сравнению с другими методами лечения (медикаментозное, физиотерапевтическое, диета, санаторно-курортное лечение) не

обладает существенными преимуществами. Так, многие больные ожирением, похудев в результате голодания, затем быстрее, чем после диетического лечения, прибавляют массу тела. Нежелательные обменные процессы и структурные изменения, неизбежные при полном голодании, требуют большой осторожности при его применении. По-видимому, показания к нему нужно ограничить некоторыми нервно-психическими заболеваниями.

Эффективность терапии различна и зависит в основном от формы, длительности заболевания и реактивности организма. Тяжелые осложнения лечебного голодания, обострения симптомов, связанные с изменениями реактивности организма во время голодания, служат в настоящее время предметом специального изучения.

Наблюдения показывают, что голодание является серьезным стрессом, приводящим к углублению и без того нарушенного обмена веществ у больных. Как показали специальные экспериментальные исследования, при длительном голодании происходят серьезные нарушения в активности внутриклеточных ферментов гепатоцита (клетка печени), порою трудно восстанавливаемые даже в отдаленные сроки после голодания. Во время голодания очень быстро расходуются запасы гликогена в печени, и в результате страдает ее депонирующая функция. Голодание ставит организм в невыгодные условия и тогда, когда предъявляются повышенные требования к иммунитету, и любая банальная инфекция может принять затяжное течение.

Лечение голоданием противопоказано при ряде заболеваний печени, сердечной недостаточности, хронических гнойных заболеваниях с явлением общей интоксикации, при активном туберкулезе легких, злокачественных заболеваниях крови, при многих органических заболеваниях центральной нервной системы, выраженном тиреотоксикозе, значительном истощении, многих других эндокринных, хирургических и паразитарных заболеваниях. Однако даже при отсутствии этих заболеваний длительное голодание может

вызвать ряд нежелательных явлений. В стадии нарастающего ацидоза, при обезвоженности организма и дефиците хлорида натрия иногда возникают тошнота, рвота, тонические судороги. Известны случаи коллапса с резкой бледностью кожных покровов, нарушением сердечной деятельности или расстройством сознания с двигательным возбуждением. Головная боль, боль в области сердца, общая слабость — частые симптомы во время голодания.

Необходимо предостеречь от увлечения этим, казалось бы, простым, но иногда опасным и небезразличным методом лечения ожирения. Полное голодание можно использовать лишь в особых случаях, по строгим показаниям, на относительно короткие сроки и только в стационаре.

(Из кн. Б е ю л Е. А. и др. Ожирение. — М.: Медицина, 1986)

## **ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

Нередко люди, желающие похудеть, особенно женщины, начинают курить. И действительно, иногда это помогает. Почему? Дело в том, что ядовитые вещества, содержащиеся в дыме табака, вместе со слюной попадают в желудок и парализуют расположенные там нервные окончания. Это притупляет на время чувство голода, понижает аппетит. Однако хроническое раздражение желудка никотином очень часто приводит к воспалительным заболеваниям — гастритам, которые могут осложниться язвенной болезнью, а также стать причиной развития злокачественной опухоли. Кроме того, «голубой змий» нарушает обмен веществ, в результате чего много курящие женщины тоже начинают худеть. Но ведь это уже симптом серьезного заболевания! Вот вам цена «похудания» при помощи сигареты... Так что не заблуждайтесь на этот счет.

И вообще курение крайне опасно и вредно для организма женщины. Вот лишь некоторые результаты этой «моды», широко распространившейся, к сожалению, в последнее время среди девушек.

Так, в числе скончавшихся от неожиданного сердечного приступа — женщины, выкуривающие пачку сигарет и более в день. Исследователи пришли к выводу, что наблюдавшийся в последние годы в США рост числа курящих представительниц «прекрасного пола» — одна из главных причин того, почему процент женщин, умирающих от инфаркта сердца, быстро приближается к цифре, характерной для мужчин. Курильщицы погибают от сердечно-сосудистых катастроф обычно в 48 лет, в то время как некурящие — в среднем в 67. Как видите, курящая женщина сознательно укорачивает себе жизнь почти на 20 лет! Если число курильщиц будет возрастать и дальше, то болезни, от которых они раньше не страдали, не обойдут и их, а это, несомненно, приведет к снижению продолжительности жизни женщин.

А вот другие настораживающие факты. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, смертность от многих видов рака в настоящее время снижается. Однако смертность от рака легких, особенно среди женщин, наоборот, увеличивается. Ученые связывают это с курением. Как недавно выяснилось, легкие у женщин более чувствительны к канцерогенным веществам табачного дыма. Вот почему у заядлой курильщицы в 16 раз больше шансов заболеть раком легких, чем у некурящей женщины. Не случайно же в некоторых странах число курильщиц, заболевших раком легких, уже превысило число мужчин, пораженных этим недугом. К большому огорчению, за последние годы в 28 индустриально развитых странах смертность от рака легких в результате курения среди женщин удвоилась.

Японские ученые пришли к выводу, что особенно опасно курение в молодом возрасте: раковые заболевания среди начавших курить до 20 лет встречаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих. Для тех, кто приобрел эту привычку в возрасте от 20 до 22 лет, опасность заболевания возрастает в 3,5 раза по сравнению с их некурящими одногодками. Да и обычное воспаление дыхательных путей и бронхиты у курящих бывают в 15 раз чаще, чем у некурящих. Помимо этого,

у половины курящих женщин имеются серьезные заболевания зубов, которые приходится удалять.

К тому же курение лишает девушку одной из прелестей молодости — свежести кожи. Курильщиц всегда можно отличить по серому цвету лица, ранним морщинкам, хрипловатому голосу, желтым зубам, неприятному запаху изо рта. Вряд ли все это может понравиться молодому человеку. В подтверждение слова одного из них: «Не могу представить себе, чтобы тургеневская женщина, или героиня Толстого, или даже экзальтированная страдалица Достоевского, разволновавшись, закурила. В образах женщин из русской классической литературы нас всегда покоряла духовная глубина, перед которой смешными и нелепыми показались бы дешевые допинговые привычки... И я, как некурящий мужчина, выдвигаю еще одно средство против женской привычки курить. Как холостой мужчина заявляю: ни одну из прокуренных «интеллектуалок» в жены себе не возьму!» Сказано, конечно, резко, но по сути — верно...

«Курение — заклятый враг женской красоты» — к такому выводу пришла группа французских врачей во главе с известным косметологом Робером Мореном, которая исследовала влияние курения на здоровье и физическое состояние женщин. У курящих представительниц прекрасного пола кожа становится менее эластичной, подверженной различным раздражениям. У них появляются характерные морщины, от которых избавлены некурящие женщины. Так, в результате затяжек сигаретой образуются морщины около верхней губы, а морщины у глаз — следствие прищуря от разъедающего дыма.

И все же трагедия состоит в другом. В настоящее время врачей всего мира тревожит увеличение смертности среди новорожденных, связанное с курением матерей в период беременности. Замечено, что если женщина курит в течение последних четырех месяцев беременности, то угрожающая жизни ребенка опасность увеличивается почти на 30%. Даже если ребенок и выживает, губительное действие никотина все равно сказывается впоследствии. Установлено, что дети

матерей, куривших перед родами, испытывают гораздо больше трудностей во время учебы, чем остальные. А совсем недавно было высказано предположение, что причина случаев рака у новорожденных — курение родителей. На первых годах жизни дети курящих матерей умирают в 2,5 раза чаще, много и тяжело болеют. Курящие женщины зачастую рожают недоношенных детей или детей с малым весом, у них нередко осложнения во время беременности и мертвые плоды.

Объясняется это тем, что плод, развивающийся в задымленной среде, сильно страдает от того, что вместо кислорода получает ядовитую смесь, состоящую из табачного дегтя, окиси углерода, сероводорода и других токсических веществ. Под влиянием курения изменяется состав крови, которая поступает к развивающемуся плоду, в ней уменьшается количество эритроцитов — основных переносчиков кислорода.

Вдумайтесь в такой факт, установленный учеными: когда женщина курит, в организм плода каждую минуту поступает около 18% никотина, а выделяется всего лишь около 10%. Так в крови плода происходит накопление никотина, и его уровень становится более высоким, чем в крови матери. Доказано, что одновременное воздействие на материнский организм никотина и других составных частей табачного дыма приводит к хронической гипоксии (кислородному голоданию) плода и более чем на 50% увеличивает риск внезапной смерти новорожденного.

Ученые провели специальные исследования, сравнивая физическое и психическое развитие детей курящих и некурящих матерей. Выяснилось, что у мальчиков и девочек, матери которых выкуривали 10 и более сигарет в день, к 6—11 годам чаще обнаруживались различные отклонения в нервной системе, они хуже справлялись с психологическими тестами, их успеваемость в школе была ниже, чем у их сверстников, матери которых не курили.

Известно, какой большой трагедией для семьи является рождение ребенка с каким-либо дефектом развития. Специалисты приводят данные, подтверждающие,

что дети с «заячьей губой» и «волчьей пастью», с врожденными пороками сердца у курящих женщин рождаются чаще, чем у некурящих.

Не случайно же один из известных ученых-медиков произнес горькую фразу: «Если бы я был ребенком и мог выбрать себе мать, ею стала бы некурящая женщина».

Да, курящим женщинам есть над чем серьезно задуматься...

О том, что курение мешает достижению высоких спортивных результатов — доказано наукой и практикой, и об этом уже не раз говорилось и писалось. И вообще курение несовместимо с понятием физическая культура, ибо эта вредная привычка — типичный признак бескультурья.

Некоторые спортсмены и физкультурники впервые берут в рот сигарету, исходя из ложных представлений, будто две-три затяжки «снимут нервное напряжение», «помогут расслабиться» и т. п. Но все это самообман. На самом же деле после выкуренной сигареты сосуды сужаются, а в капиллярах случается даже их спазм, в результате чего, кстати сказать, и повышается артериальное давление крови. Курение нарушает координацию движений, притупляет органы чувств, что, естественно, не способствует, а мешает достижению высоких результатов в спорте, особенно в современном, когда борьба идет за сотые доли секунды и сантиметры. Не случайно же выдающиеся спортсмены не курят, не употребляют спиртное, все они являются убежденными приверженцами здорового образа жизни.

А теперь советы тем, кто хотел бы избавиться от этой вредной для здоровья привычки. Вот какое поучительное письмо прислал в редакцию один из читателей: «Я был заядлым курильщиком с более чем 30-летним стажем. Дымил так, что пачки сигарет не хватало на день. Пробовал бросить постепенно, сокращая количество выкуренных сигарет. Не курил по два-три дня, по неделе... а затем снова тянулся к пачке. Потом решил твердо: бросаю! И вот в одно прекрасное утро встал и... не закурил. А курить хотелось страшно.

Прошел день. На другой также не закурил. Мучился, конечно, долго, но твердил себе: «Держись! Помни слово, данное самому себе». С тех пор ни единой сигареты не взял в рот, хотя прошло уже более пяти лет. Не стал курить — лучше почувствовал себя. Вот такой способ, может, кому и пригодится. Тем более что знаю своих знакомых, которые, как и я, сразу и навсегда покончили с дурной привычкой».

Менее волевым курящим людям можно рекомендовать следующие правила постепенного отказа от этого пагубного пристрастия:

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет; вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
2. Затягиваться менее часто и как можно менее глубоко.
3. Не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не курить во время еды или приема напитков.
4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.
5. Не докуривать сигарету до конца, выбрасывать ее не докуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина; еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.
6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице, так как в это время усиливается дыхание и канцерогены попадают глубоко в легкие.
7. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.
8. Предпочитать сигареты с фильтром.
9. Не курить, когда курить не хочется.

Эти правила — первый шаг к полному отказу от курения. Ими прежде всего должны воспользоваться заядлые курильщики, те, которые выкуривают по пачке сигарет в день, а потому в наибольшей степени подвержены злокачественным опухолям легких.

Более обширную программу постепенного отвыкания от курения предлагает известный в ФРГ врач, основатель Института медицинских исследований М. Кёнлехнер. Вот что он рекомендует.

Тот, кто хочет бросить курить, должен подвергнуть себя небольшому самодопросу. Он обязан спросить себя, насколько серьезен он в своем решении и какие основания его на это толкают. Затем ученый рекомендует провести такой тест: на расстоянии 20 см от себя попытаться потушить горящую свечу. Если это не удастся, то у вас почти наверняка эмфизема легких, а потому вы немедленно должны бросить курить, если желаете еще жить.

Далее, вы должны честно ответить себе на вопрос: почему же я курю? Оказывается, большинство курящих даже не задумываются над этим. А между тем объективный ответ на этот вопрос поможет принять более осознанное решение и облегчит отвыкание от курения. Например, если человек курит от неуверенности в себе, то нужно заняться воспитанием самоуверенности, и тогда надобность в сигарете отпадет сама собой.

Ученый предлагает 10-ступенчатую программу отказа от курения и советует: 1. Найдите себе партнера, который, как и вы, хочет бросить курить. Вы будете друг друга взаимно поддерживать. 2. Обучитесь методам аутогенной тренировки для укрепления самообладания. Вы тогда сможете пережить стрессовые ситуации без сигареты. 3. Не курите больше перед завтраком. Если это вам удастся, успех придаст вам силы отказаться от курения перед обедом и ужином. 4. Не курите больше, если вы пьете кофе, чай или если смотрите телевизор. 5. Уберите из дома и с рабочего места все, что напоминает о курении: сигареты, пепельницу, зажигалку, спички. 6. Не докуривайте сигарету до последнего сантиметра. 7. Отказывайтесь от всех сигарет, которые вам предлагают, и не просите сами закурить у других. Не носите с собой зажигалку. 8. Пейте воду или легкие напитки, когда вам хочется занять рот. Но ни в коем случае не алкоголь: он пробуждает тягу к сигарете. 9. Выходите на свежий воздух, если вы испытываете потребность в сигарете, или подышите у открытого окна. 10. Сделайте решительный шаг: откажитесь от следующей сигареты.

Поддержите эту программу двумя психологическими

уловками: вместо каждой сигареты возьмите что-либо взамен, например жвачку, конфеты, морковь... И — наградите себя сами за каждый маленький шаг на пути полного отказа от курения, например, интересной книгой, обновкой и так далее, тем более что средства, сэкономленные на покупке сигарет, позволят вам это сделать.

Интересную программу отказа от курения при помощи физических упражнений предлагает доктор медицинских наук В. П. Некрасов. С этой целью ученый советует одновременно начать заниматься несколькими циклическими видами спорта — бегом, плаванием, велоспортом, а зимой лыжами и коньками. Такие тренировки 2—3 раза в неделю создают не только необходимую психологическую установку, направленную против курения, но и способствуют сугубо физиологическому подавлению желания курить.

В качестве общедоступного циклического вида упражнений для борьбы с курением ученый рекомендует оздоровительный бег, которым лучше заниматься дважды — утром и вечером. Утром бег поможет настроиться на предстоящий трудовой день, придаст бодрость, вызовет положительные эмоции. Вечером наоборот, снимет нервное напряжение, поможет переключиться от забот трудового дня на отдых.

Учитывая это, утром бег должен быть непродолжительным, как бы разминочным, во время которого рекомендуется дышать по диафрагмальному типу — выпячивая и втягивая живот. При вдохе следует как бы слегка приподниматься, расправляя грудь и отводя локти назад или поднимая руки вверх; при выдохе же плечи опускаются вниз, слегка наклоняется вперед и туловище. Очень важно почувствовать, как хорошо вентилируются легкие, как постепенно «вымываются» даже следы никотина. В этот момент целесообразно мысленно «прокрутить» в сознании все, что вы знаете о вреде курения, максимально акцентируя внимание на том, чем это вредит именно вам.

Такой разминочный бег может длиться 10—15 мин, затем необходима повышенная нагрузка. Это могут

быть небольшие ускорения (по 20—30 м), более интенсивный бег при частоте пульса 130—140 уд/мин. Нагрузочный бег более 10 мин нецелесообразен. После него надо снова перейти на спокойный, разминочный темп и закончить бег дыхательной гимнастикой.

Вот упражнения, которые ученый рекомендует выполнять дважды: до оздоровительного бега и после. 1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимая руки перед собой вверх, потянуться, приподняться на носках, вдох. Опустить руки через стороны вниз, наклониться, стараясь достать кистями рук пола, выдох. Делая вдох и выдох, надо основное внимание фиксировать на работе мышц брюшного пресса, а также представлять себе, как хорошо вентилируются легкие, как они наполняются воздухом, а затем выдыхают, очищая организм от табачного дыма. 2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, локти параллельно полу. На счет раз-два развести руки в стороны, повернуться вправо, вдох. На счет три-четыре вернуться в исходное положение, выдох. То же самое повторить в другую сторону. Выполняя это упражнение, очень важно делать вдох, как бы преодолевая сопротивление мышц, возникающее при скручивании туловища. Выдох должен быть естественным. Однако на последнем этапе, чтобы удлинить выдох, надо обязательно подключать мышцы брюшного пресса. 3. Стоя, ноги на ширине плеч. На счет раз-два поднять руки вперед-вверх, встать на носок правой ноги, а левую отвести назад, вдох. На счет три-четыре вернуться в исходное положение. Сделать полный выдох. Затем все повторить с другой ноги.

Каждое из этих трех упражнений надо выполнять 6—10 раз, обязательно фиксируя внимание на дыхании, мысленно представляя себе, как организм набирает силы, энергию, как очищаются легкие и как нехотят все, что связано с курением. Такие упражнения можно выполнять и в рабочее время, используя перерывы, и тем самым отвлекая себя от желания закурить.

Во время вечернего восстановительного бега надо научиться получать удовольствие от того, что мышцы

«стряхивают» напряжение, в них улучшается кровообращение, они как бы наполняются силой и энергией. Для борьбы с курением очень важно вспоминать эти ощущения, воссоздавать в своем воображении весь процесс движения, физических упражнений.

Польза оздоровительного бега будет больше, если его сочетать с оздоровительной ходьбой. Для этого может быть использована часть пути на работу и при возвращении домой. Однако ходить надо быстро, чтобы организм получал основательную нагрузку, при которой курение просто будет невозможно. С этой же целью и отдых в выходные дни должен быть активным, что тоже отвлекает от курения.

Если же собственными силами вам не удалось справиться с курением, то обратитесь к врачу. Он вам назначит медикаментозные средства и другие современные методы лечения, в том числе и иглоукалывание, помогающие избавиться от этой вредной привычки. Однако запомните: ни один врач не поможет вам, если у вас самих не созрело твердое решение бросить курить.

Н. Р. Свободин, врач

## **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Для поддержания веса на оптимальном уровне нужно стремиться к тому, чтобы растительная пища составляла не меньше половины суточного рациона человека.

Овощи и фрукты содержат много жизненно важных микроэлементов, в них нет холестерина, они способствуют ощелачиванию внутренней среды организма. Все это повышает работоспособность и препятствует преждевременному старению человека.

Особенно полезны для здоровья салаты из сырой растительной пищи. Нежелательный привкус некоторых растений можно замаскировать различными подливами. Во фруктовые салаты обычно добавляют мед, размоченные изюм, чернослив, рубленую курагу.

Из подлив чаще всего готовят орехово-фруктовую и молочно-фруктовую. А можно, например, и такую:

1 столовая ложка фруктового сока + 3 столовые ложки растительного масла. Резкий же запах лука легко нейтрализуется тертыми яблоками.

Какую зелень из дикорастущих растений можно употреблять в качестве салата? Чаще всего это: кервель, фенхель, базилик, тимьян, спирея, майоран, Melissa, шалфей, горчица, тысячелистник, подорожник, вероника, чернوبильник, купырь, свербига, лебеда, водяной перец, жеруха, листья гравилата, эстрагон, почечуйная трава, молодые побеги лопуха, козлород луговой, цветы одуванчика, акации, клевера, фиалки и шток-розы. Широко используются в питании также листья липы, вяза, ясеня, настурции, малины, земляники, смородины, яблони, груши и побеги хмеля.

Но и этим не исчерпывается широкий перечень съедобных растений.

### Рецепты салатов из дикорастущих растений

Листья одуванчика + щавель + подорожник + подлива с растительным маслом.

Цветы одуванчика + орехи грецкие.

Цветы одуванчика + укроп + огурец + яйцо + сметана.

Крапива + листья одуванчика + сок клюквы + лук + сок капустного рассола + масло растительное.

Пастушья сумка + почечуйная трава + орехи + масло растительное.

Листья одуванчика + орехи + мед.

Листья одуванчика + ботва свеклы, моркови, редиса, редьки, сельдерея, ревеня, спаржи + орехи + растительное масло.

Листья: настурции, малины, хмеля, земляники, смородины + ряженка или простокваша.

Листья косточковых деревьев: сливы, вишни, малины, персиков, абрикосов, фиников, кизила растительное масло + орехи + зеленый лук.

Набор различных съедобных трав + мед + масло растительное.

Салат калиевый зимний: яблоки, свекла, морковь, капуста, зеленый горошек, бобы соевые, орехи

грецкие, растительное масло, мед, травяная мука.

Салат весенний: листья одуванчика, щавеля, подорожника и лопуха, мед, растительное масло.

Салат летний № 1: листья малины, черной смородины, земляники, яблони, вишни, вяза, ежевики и иванчая.

Салат летний № 2: ботва сельдерея, редиса, свеклы, моркови и молодые листья тыквы.

Салат из цветов одуванчика + орехи + яйцо + сметана + укроп + петрушка + подлива.

Рябина протертая с морковью.

Яблоки + рябина протертая с сахаром.

Мякоть облепихи и шиповника по 100 г + 40 г сливочного масла + 40 г сахара. Намазать на хлеб и есть с салатом.

Листья салата, редиса и одуванчика — по 30 г + 10 штук грецких орехов + 2 столовые ложки меда + подлива.

Горох проросший + листья салата + мед + подлива.

Салат можно приготовить и из молодых листьев тыквы, сдабривая их медом, а также из свежих прикорневых листьев цикория. Маринованные цветочные бутоны (почки) одуванчика рекомендуется добавлять в салаты в зимнее время.

Свежие липовые листья и почки тоже можно мариновать, добавляя в них сахар и яблочный уксус, а затем класть их в салаты и подливы. А приготовленный из свежих листьев липы чай снимает усталость и хорошо утоляет жажду.

Но особой популярностью в народе пользуется крапива в качестве пищевой добавки. Ее можно есть в течение всего лета вплоть до заморозков, а на зиму готовят травяную муку. Белок крапивы по своему аминокислотному составу самый полноценный из всех растений.

Травы для салата берутся поровну из расчета 30 г зелени на одного человека, что примерно соответствует одной небольшой горсти зелени, а орехи — обычно 10 штук. Масло растительное, соки фруктовые — по 1 столовой ложке.

Помните, что хранить приготовленный из зелени

салат не рекомендуется, ибо он быстро теряет свои питательные свойства.

Пищевая зелень является основным поставщиком таких необходимых для нормальной жизнедеятельности организма микроэлементов, как калий и магний, которые способствуют поддержанию здоровья и профилактике преждевременной старости.

Пожилым людям перед едой полезно выпивать по 2 глотка следующих напитков:

сок свеклы с медом;

фруктовые соки с медом (2:1);

отвар семян укропа с медом;

отвар листьев березы с медом;

сок лимона с медом (1:1) пьют разведенным в воде (1 чайная ложка на 0,25 стакана).

Мед следует добавлять в остуженный напиток. При температуре выше 45° С мед разрушается и все его лечебные свойства исчезают.

При атеросклерозе рекомендуются такие рецепты салатов:

100 г свеклы + 50 г. яблок + чеснок + кислое молоко;

яблочное пюре + черная смородина + морская капуста;

брусника + хрен + лук + земляника + чеснок + горчица + капуста;

цветы: одуванчика + шток-розы + фиалки + акации + клевера;

листья: липы + акации + ясеня + малины + земляники + хмеля + черной смородины и красной + барбариса + хвои + листовницы + почечуйной травы + пижмы + подорожника;

ботва: свеклы + моркови + редиса 4 редьки + сельдерея + ревеня + спаржи + огуречной травы.

«Салат дачный»: овощи + листья дикорастущих трав + орехи + луковица тюльпана + корень пиона + растительное масло.

Приятного аппетита!

Л. Н. Придорогин, врач

## **Пасечный П. С.**

- П 19** **Путешествуйте на здоровье! — М.: Знание, 1988. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 7).**

В книжке изложена краткая история становления турнстско-экскурсионной службы в СССР, показано, что туризм и экскурсии стали неотъемлемой частью жизни советского народа, важным средством укрепления здоровья людей и рационального использования их свободного времени. Рассказано также о перспективах развития туризма в нашей стране.

Рассчитана на массового читателя и пропагандистов активного отдыха.

**4205000000**

**ББК 75.81**

## **Мошков В. Н.**

- М87** **Если хотите похудеть. — М.: Знание, 1988 — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 8).**

В книжке рассказывается о причинах ожирения и опасности его для здоровья человека, даны рекомендации по профилактике и лечению этого коварного недуга при помощи рационального питания и специальных физических упражнений.

Рассчитана на широкий круг читателей.

**4105040000**

**ББК 75.1**

## **Пантелей Степанович Пасечный ПУТЕШЕСТВУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**

### **Валентин Николаевич Мошков ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ**

**Главный отраслевой редактор** *В. П. Аушев.* Редактор *В. Р. Николаев.*  
Младший редактор *Л. В. Михейкина.* Художественный редактор *П. Л. Храмов.* Технический редактор *И. Е. Белкина.* Корректор *В. И. Гуляева*  
ИБ № 9554 ИБ № 9561

Сдано в набор 05.04.88. Подписано к печати 03.06.88. А-03723. Формат бумаги 70х1001/32- Бумага тип. № 2. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отт. 15,92. Уч.-изд. л. 8,92. Тираж 257 575 экз. Заказ 2044. Цена 30 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 889107; 889108.

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.

## **К СВЕДЕНИЮ ПОДПИСЧИКОВ!**

По ряду производственных причин в 1989 году книжки серии «Физкультура и спорт» будут выходить сдвоенными номерами, но как и прежде они отразят 12 тем. В связи с этим подписку можно будет оформить только на полугодие или год. Напоминаем наш подписной индекс: 70072. Стоимость подписки на год 2 р. 40 к., на полугодие — 1 р. 20 к.

## **К ИЗДАНИЮ В 1989 ГОДУ В СЕРИИ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» ГОТОВЯТСЯ:**

А. П. Л а п т е в . Гигиена физкультурника.

В. И. Д у б р о в с к и й . Движения для здоровья. (Лечебная физкультура при наиболее распространенных заболеваниях).

А. Н. К о л г у ш к и н , Л. И. К о р о т к о в а . Лекарство от простуды (Закаливание холодом).

Е. Г. Б у л и ч . «Секреты» молодости (О профилактике преждевременного старения).

В. В. М а т о в и д р . Ритмическая гимнастика.

В. И. С м и р н о в . Зовут дороги дальние... (География туризма в СССР).

В. Н. С е р г е е в . Умеете ли вы отдыхать?

А. Ф. С и н я к о в . Прочь, усталость!

Н. Н. К а р г и н . Как оборудовать «домашний стадион».

В. А. З а й ц е в . «Персональный» тренер.

Е. М. Г е л л е р . Знакомьтесь: Спортландия (Опыт физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства).