

## ЛЫЖИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: БЕГОВЫЕ ИЛИ ГОРНЫЕ?

Все зимние виды спорта, несомненно, очень полезны для здоровья. Они укрепляют и оздоравливают, дают энергию и радость жизни. Какой вид зимнего спорта лучше выбрать: модное горнолыжное катание или классический лыжный бег? В статье Вы найдете информацию о воздействии горных и беговых лыж на здоровье. Сравнение этих двух видов спорта поможет Вам выбрать наилучший вариант.

Лыжи издавна использовались в северных странах. Родина лыж - древняя Скандинавия. В наскальных рисунках народов Севера присутствуют фигурки первобытных лыжников, а в гротах и на торфяниках Скандинавии найдены окаменелые лыжи. Согласно легендам, ходьба и бег на лыжах освящены богами.

Лыжи родились как жизненная необходимость древних кочевников. Для человека современной технической цивилизации, страдающего от малоподвижности, неправильного питания и стрессов, оздоровительный лыжный спорт приобрел значение стимулятора жизнеспособности организма. Бег на лыжах и лыжные прогулки признаются самым эффективным видом зимней аэробной тренировки, так как вовлекают в работу большинство мышц ног, рук и туловища.

С точки зрения финансовых затрат, беговые лыжи несомненно выигрывают в многократной экономии средств

В последние годы Европу и Россию «накрыла» волна моды на горные лыжи. Многие и не задумываются о влиянии этого вида спорта на здоровье и о существовании достойных альтернатив. Коммерческая нагонка на горные лыжи и сноуборды ежегодно заставляет затрачивать огромные средства на снаряжение и использование горных трасс. Между тем, старые добрые беговые лыжи остаются в стороне. В последние десятилетия их оздоровительный и рекреационный потенциал недооценивается.

Давайте подробнее рассмотрим плюсы и минусы каждого из этих видов спорта.

Мода на горные лыжи пришла из Европы. Климатические условия европейских стран не позволяют развиваться беговым лыжам, как массовому спорту. Относительно высокая температура воздуха зимой сокращает время сохранения снежного покрова. Это заставляет любителей лыжного спорта забираться в высокие партии гор, в Альпы, Пиренеи, Карпаты.

Россия, в свою очередь, просто создана для беговых лыж. Продолжительность сезона, прекрасный снежный покров и ландшафтная предрасположенность большей части территории создает идеальные условия для этого вида спорта.

### **Воздействие на организм**

Главное различие между беговыми и горными лыжами состоит в их воздействии на функции организма. Беговые лыжи – это классика фитнеса. Они дают длительную, равномерную физическую нагрузку на выносливость. Горные лыжи – это силовой, экстремальный вид спорта.

Беговые лыжи сравнимы с плаванием или бегом. Они активизируют многие группы мышц, суставов и связок, укрепляя и развивая их. В этом смысле, беговые лыжи помогают правильно развиваться молодому организму и прекрасно подходят для детей и молодежи. Важно, что этот спорт полезен в любом возрасте.

Беговые лыжи обеспечивают правильную работу костно-двигательного аппарата, растяжку мышц, дополнительное увлажнение суставов. Одна из особенностей беговых лыж состоит в том, что они не включают резкие, ударные движения, в отличие от бега или горных лыж. Если у Вас чувствительные суставы, то ходьба на лыжах – это прекрасный способ поддержать активный образ жизни.

Благодаря активизации большой мышечной массы организм развивает высокую способность к насыщению кислородом. Если вы сохранили навыки хождения на лыжах, полученные в юности, то бег и прогулки на лыжах подарят вам прекрасную возможность укрепить и развить сердечно-сосудистую систему, повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям,

снизить лишний вес и избыток жировой массы. Свежий морозный воздух - незаменимое закаливающее средство. Зимний воздух насыщен озонированным кислородом, несущим в себе жизненную энергию. Низкие температуры воздуха способствуют более эффективному поглощению кислорода кровью. Такая кровь значительно повышает психическую продуктивность мозга, вызывает эмоциональный подъем, снижает ощущение утомления.

Холодный воздух, сочетаясь с работой большинства мышц, ускоряет циркуляцию крови. Это очищает организм от шлаков, солей и холестерина и улучшает обмен веществ и энергии. Красота зимнего леса и целительные хвойные фитонциды помогут вам накопить жизненные силы, повысят заряд бодрости, уверенности в своих силах. На лыжне вы забудете о своем возрасте и мелких недомоганиях.

Ознакомьтесь с азбукой оздоровительного бега на лыжах

- Выбирайте трассу для занятий, соответствующую вашим навыкам передвижения на лыжах. Для начинающих более удобна готовая лыжня городского лесопарка. Пригородная местность с более сложным рельефом потребует владения навыками подъемов, спусков, поворотов, торможения, безопасного падения.
- Использование мазей улучшает технику лыжного хода, помогает хорошему скольжению и экономит вашу энергию.
- Самый простой и рациональный ход на ровной поверхности - переменный двухшажный ход, представляющий собой скользящий шаг на слегка согнутых ногах с легким приседанием на толчковой ноге и с ее разгибанием, сопровождающимся толчком.
- Работа рук должна быть свободной, как при обычной ходьбе, с выносом палок к носкам лыж, параллельно им, с энергичным отталкивающим движением.
- Учитесь правильно дышать: согласуйте ритм дыхания с четным числом скользящих шагов (2-4 шага - вдох, 2-4 шага - выдох). Такой режим благоприятен для работы сердца.

- При появлении одышки и неприятных сердцебиений снижайте скорость передвижения, сделайте остановку, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.
- При потере равновесия приседайте и мягко падайте на бедро. Падать вперед опасно!
- Утепляйтесь умеренно, на лыжне облегчите свою экипировку, но оденьтесь теплее после прогулки.
- Оздоровительный эффект лыжных тренировок возможен при занятиях 3 раза в неделю по 30 мин. или выполнении полуторачасовой нормы в выходные дни.

Дополняйте оздоровительные тренировки другими видами аэробных упражнений - бегом, ускоренной ходьбой, общеразвивающей гимнастикой.

### **Безопасность**

Беговые лыжи безопасны. При правильном подходе, они не перегружают суставы и работу сердца. Лыжный бег укрепляет иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нормализует давление, ускоряет обмен веществ.

Как аэробный вид спорта, это прекрасный способ избавиться от лишних килограммов и улучшить общее самочувствие. Прогулка на лыжах по зимнему лесу – это оздоровление, профилактика и заряд положительной энергии на длительное время.

В горных лыжах, как и в каждом экстремальном спорте, значительно повышен риск получения травмы. Находясь на склоне, мы часто забываем, что этому виду спорта необходимо учиться. Обладание техникой катания на лыжах дает возможность управлять ими. Это, зачастую, сохраняет не только здоровье, но и жизнь.

При проблемах с суставами или нарушениях работы сердечно-сосудистой системы горные лыжи противопоказаны. Во время катания отсутствует сбалансированная нагрузка на опорно-двигательный аппарат. При этом в отличие от беговых, в работу включено меньшее количество мышц.

### **Что же выбрать?**

Достоинством горных лыж, как и беговых, является улучшение самочувствия, развитие некоторых групп мышц, улучшение работы иммунной системы. Во время катания на горных лыжах вырабатывается большее количество адреналина. В результате лыжного бега мы получаем больше «гормонов радости» – эндорфинов.

С точки зрения финансовых затрат, беговые лыжи несомненно выигрывают в многократной экономии средств.

Каждый вид лыжного спорта по-своему уникален. Нам остается отдать предпочтение наиболее подходящему и интересному для нас.

# Преимущества оздоровительной ходьбы

*Вот и наступила весна, скоро снег начнёт таять и по утрам в парках и на улицах города начнут появляться бегающие люди, сначала их будет довольно много, но пройдёт месяц другой и их ряды будут стремительно редеть. Я называю их "подснежниками". И лишь, наверное, один из сотни вольётся в ряды бегунов-любителей и не бросит это трудное, но увлекательное, а главное, полезное занятие. Уверен, многие кто ранней весной начинает бегать не собираются бросать это занятие, кому-то бегать просто надоело, кому-то лень, но есть и те, кто рад бы продолжать, но не может по различным причинам: недостаточный уровень первоначальной подготовки, частая травмированность. С одной стороны, бег — это самое естественное занятие для человека, если посмотреть на детей, то видно, что этому не нужно учиться специально, все мы умеем бегать с рождения... но современная жизнь за годы бездействия отбирает у нас этот навык. И когда взрослый человек понимает жизненно важную необходимость в движении и выходит утром на пробежку, оказывается это не так просто. Вот тут и нужно, сначала обратить своё внимание на оздоровительную ходьбу.*

*Для всех, кто решил заняться бегом, мы начинаем публиковать на сайте книгу: Оздоровительная ходьба.*

Доступность. Для бега трусцой необходимо использовать тропинки с мягким почвенным покровом, чтобы уберечь ноги от ушибов и травм, особенно если у вас имеется избыточный вес. Но где же в городе найти такое место для всех, кто решил бегать?

При ходьбе, в отличие от бега, нет фазы полета и, соответственно, моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге. Мягко, безполетно перекатываясь из фазы в фазу движения, продвигается пешеход вперед. Конечно, от продолжительной ходьбы ноги тоже могут бо-

леть, но такая боль чаще всего не травматического характера, и она не становится непреодолимым препятствием для регулярных занятий.

Удобное время для занятий. Деловой человек постоянно ощущает, что сильное нервное напряжение после рабочего дня при недостаточной физической активности (гиподинамии) создает серьезную опасность для его здоровья, но никак не может выкроить себе хотя бы часок, чтобы компенсировать двигательный дефицит. Ходьба же позволяет часть физических нагрузок вклинивать в режим трудового дня — пешком на работу и обратно, прогулка в обеденный перерыв, преодоление быстрым шагом небольших расстояний в течение дня. Правда, следует предупредить, что такие нагрузки, практикуемые в течение дня, даже при 30—40-минутной ходьбе (по частям или небольшими отрезками), совсем неравноценны тем, при которых можно, как говорит Н. М. Амосов, задохнуться и вспотеть. Для основательной тренировки сердечно-сосудистой системы обязательны непрерывность и высокий темп движений. Правда, ходьба и на короткие дистанции приносит свою пользу, прежде всего тем, что помогает отрабатывать скорость ходьбы, которая в последующем даст возможность увеличивать нагрузки.

Возможность преодолевать условности. Нельзя утверждать, что бегущий трусцой человек стал привычным явлением на улицах наших городов. Для начала необходимо сделать так, чтобы быстро идущий человек не выглядел слишком нелепо на фоне городского пейзажа, придав его походке элегантный стиль, при котором он не рискует стать объектом насмешливого внимания прохожих.

Бегущий по улице человек чаще всего воспринимается как символ чрезвычайного происшествия, идущий быстро — как человек, которому просто нужно куда-то успеть.

Возможность регулировать нагрузки. Очень часто новички на занятиях оздоровительным бегом наносят себе вред чрезмерной нагрузкой. Недаром новозеландский тренер Артур Лидьярд в книге «Бег ради жизни» пишет, что самое трудное в оздоровительном беге «...научиться поддерживать низкую

скорость бега». Можно сравнить, что нагрузки при беге — это кипяток, а при ходьбе — парное молоко. Дело в том, что навыки быстрой ходьбы постепенно формируются с самого начала занятий, а к тому времени, когда вы научитесь развивать достаточно высокую скорость, за плечами у вас будут многие километры пути к здоровью. Они-то и создают возможность постепенно и с пользой для организма выдерживать все большие нагрузки. При ходьбе как бы сама форма движений является ограничителем нагрузки в начале занятий. Возможность продолжительной нагрузки. Этим фактором определяется эффективность тренировки сердечно-сосудистой системы. Сколько же может в непрерывном режиме пробежать неподготовленный человек? Не стоит обольщаться, даже 5—7 минут непрерывного бега — непростая задача, а для достижения и поддержания хорошей формы настоятельно требуются 30 и более минут непрерывного движения. Часто новички скорее изображают бег, чем бегут, едва волоча ноги. Зрелище довольно неэстетичное. Гораздо проще необходимую длительную нагрузку компенсировать ходьбой. К тому же при этом используется природный и наиболее естественный для человека навык. Наиболее вредна для здоровья горожан распространенная бытовая схема, когда в течение недели царит полная двигательная апатия (гиподинамия), а в конце недели они азартно кидаются играть в футбол или другие спортивные игры, отправляются в длительные загородные походы. Такие нагрузки неблагоприятно влияют на сердечную деятельность. Ходьба в будни создает достаточный подготовительный фон к воскресным нагрузкам и предохраняет сердце.

Возможность совмещать творческую (умственную) деятельность и ходьбу. Многие работники творческого труда отмечали, что ходьба не прерывает, а наоборот, оживляет деятельность ума. Например, французский философ XVIII века Жан-Жак Руссо писал: «Ходьба воодушевляет и оживляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться».

Л. Н. Толстой еще более категорично говорил о пользе ходьбы и другого «те-



лесного действия»: «...при усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе. Не походи я, не поработай ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не пойдусь: ни писать, ни читать, ни даже слушать других...»

Дальние прогулки вдохновляли и А. С. Пушкина, который проходил пешком расстояние от Царского Села до Петербурга, составлявшее примерно 18 км. Почему же именно ходьба предоставляет благоприятную возможность одновременно совмещать творческую работу ума и движение в гораздо большей мере, чем при занятиях другими видами физкультуры. Дело в том, что ходьба — высокоавтоматизированный навык. Стопа проносится низко над поверхностью земли, а если ее опускать начиная с пятки, то гораздо меньше опасности подвернуть ногу. К тому же асфальтированные дорожки парков не требуют напряженного внимания, как это бывает при беге по проселку или езде на велосипеде.

Могут возразить, что все эти соображения хороши лишь для спокойных прогулок и мало что значат при тренировках в быстрой ходьбе. Но навык быстрой ходьбы постепенно приводит к двигательному автоматизму, трассы становятся привычными, и ваш мозг может отвлекаться для продуктивной работы.

Возможность снимать нервное напряжение. Напряженная умственная работа, ответственный экзамен, а иногда и житейские переживания ведут к сильному нервному перенапряжению — состоянию стресса. Как же его преодолеть?

В старину, подсознательно чувствуя, что выход надо искать в тяжелой работе, отправлялись в сарай и кололи дрова «до седьмого пота» или, чтобы расслабиться, уходили из дому и подолгу бродили по окрестностям. Кстати, колка дров была любимым способом снять напряжение и у Рональда Рейгана, ведь в стрессовых ситуациях американские президенты никогда не испытывали недостатка.

В наше время быстрая ходьба — один из самых простых и доступных способов разрядиться, обрести исцеляющую физическую усталость: быстрая ходь-

ба по дороге домой, и вы сможете привести себя в уравновешенное состояние, с тем, чтобы ваши стрессовые переживания не отразились на ваших близких. При различных депрессивных состояниях ходьба также может сыграть роль отличного антидепрессанта, который всегда под рукой. Бег или, к примеру, езда на велосипеде тоже могут снять нагрузку, но для этого нужно время, чтобы приехать домой, переодеться, выйти на трассу. Кроме того, например, ехать на велосипеде как в возбужденном, так и в угнетенном состоянии небезопасно.

Наука объясняет эффект улучшения душевного состояния во время упражнений на выносливость выделением в организме особых гормонов — эндорфинов, благотворно влияющих на психику.

Антисклеротический эффект. Как известно, главной причиной атеросклероза и ишемии является большая концентрация холестерина в крови, уровень которого, в свою очередь, связан с преобладанием липопротеинов низкой или высокой плотности.

Больных коронарным атеросклерозом отличает от здоровых малое количество липопротеинов высокой плотности. Занимаясь циклическими упражнениями, можно избавиться от этого недуга и качественно изменить состав своей крови в лучшую сторону. Правда, исследования отмечают, что пониженный уровень общего холестерина в крови бывает и у людей, находящихся в хорошей физической форме. У тех же, кто занимается скоростно-силовыми видами упражнений (тяжелая атлетика, гимнастика и т.д.), показатели содержания липопротеинов существенно не отличаются от таких же показателей у людей, вообще не занимающихся физкультурой. Следовательно, остается только один путь к преодолению склероза — аэробные упражнения. Но положительного результата в борьбе со склерозом можно достичь, только систематически занимаясь аэробными упражнениями, и в достаточной мере.

Ученые считают, что если мужчинам пробегать в неделю не менее 56 км, а женщинам около 48 км, то антисклеротический эффект будет обеспечен: концентрация липопротеинов высокой плотности в крови начинает возрас-

тять. Казалось бы, не так много — по 11 км пять раз в неделю, но, учитывая то, что проблема склероза, в основном, возрастная, получать такую нагрузку долгие годы гораздо проще, занимаясь ходьбой.

А как же интенсивно надо преодолевать эти километры? Можно ли, повышая скорость ходьбы, поддерживать такой тонус организма, который способствует антисклеротическому эффекту? Научные данные свидетельствуют, что для этого достаточна нагрузка на уровне 140 ударов пульса в минуту, а за пределами 50-летнего возраста достаточно и 130 ударов.

Достичь такой интенсивной сердечной деятельности с помощью ходьбы несомненно можно, если уделить ей особое внимание, проще говоря, научиться ходить быстрее. Эта задача посильна всем, она не содержит никаких секретов, не требуется никаких особых способностей.

Начиная с 50-летнего возраста в целом предпочтительнее повышать нагрузки только за счет продолжительности занятий.

Ходить достаточно быстро можно в любом возрасте, когда все другие средства физкультуры уже малодоступны.

Меры предосторожности. Если бег запрещен, например, при врожденных пороках сердца, ревматизме сердца, недавно перенесенном сердечном приступе, некоторых формах диабета, болезнях почек, при которых нельзя допускать тряски организма, то ходьбу врач в отдельных случаях может разрешить (даже и при этих заболеваниях), поскольку при ходьбе легко регулировать нагрузку.

Конечно, врач и только врач окончательно решает вопрос о допуске каждого отдельного человека к занятиям. В этом случае лучше проявлять разумный скептицизм и осторожность, испытывая на себе теоретические выкладки.

Все вышеперечисленные достоинства ходьбы, по-видимому, и объясняют наблюдающийся сегодня в мире и связанный с нею бум. Например, около 40 млн. американцев относят себя к ярким поклонникам этой формы оздоровления.