

Что тикает у нас в голове?

Ученый Бейниш Ланда о биологическом возрасте человека

– Некоторое время назад, – заявляет Бейниш Ланда, ученый, педагог и путешественник из Казани – меня проверяли на японском аппарате, который вычисляет биологический возраст человека. Так вот, машина утверждала, что мне 35 лет! – смеется он.

Голос у 76-летнего Бейниша Хаймовича звонкий и жизнерадостный, под стать всему его облику. Но Ланда не просто выглядит намного моложе своих лет, он весь – сгусток энергии, позитива, молодости! Видно, что, работая преподавателем физкультуры, спортивного менеджмента и туризма в Казанском инновационном университете, в плане спортивной формы и здоровья он даст фору практически всем своим студентам...

Молодые старики

– Вот тут мы и живем, – приглашает меня Бейниш Ланда в свой весьма небольшой домик в одном из коттеджных поселков Казани.

– У нас тут красота! Вышел, встал сразу на лыжи – и в лес. А здесь у меня баня... Это же чудо, как хорошо! – с нескрываемым восторгом Бейниш Хаймович демонстрирует мне свое скромное жилище, в которое они с супругой Любовью Васильевной перебрались только в прошлом году. Кстати, чета Ланда всего пару месяцев назад отметила свою золотую свадьбу!

– Я каждого проходящего ко мне первокурсника тестирую на биологический возраст, – возвращается Бейниш к нашему разговору о долголетию. – И мне японский аппарат для этого не нужен, – смеется преподаватель. – Есть очень простые методики, по которым легко определить гибкость, силовую выносливость, состояние суставов, сердечнососудистой системы, легких. Так вот, у 18-летних парней и девушек биологический возраст бывает 43 года! Представляете?!

Тянь-Шань, Каракумы и Арктика

Сам Бейниш Ланда отменным здоровьем от рождения наделен не был. Более того, будущий отличник физической культуры Российской Федерации в школе от физкультуры был освобожден!

– Я с таким положением дел согласиться никак не мог! – восклицает Ланда. – Несмотря на серьезную болезнь легких стал заниматься спортом – да так, что к окончанию школы имел спортивный разряд по лыжам, толкал ядро, метал диск, прыгал в высоту, да еще и моржеванием занялся – зимой купался в проруби.

А в студенческие времена наш герой всерьез увлекся туризмом. Бейниш и в школе ходил в недалекие походы, но тут его поманили большие путешествия. Сегодня за плечами мастера спорта по туризму и заслуженного путешественника России и восхождение на Тянь-Шань, и 20-дневный поход через Каракумы, и путешествие в Арктику с купанием в Северном Ледовитом океане...

– Да я и сейчас на месте не сижу, – смеется Бейниш. – Беру лыжи, собираю группу студентов – и в лес.

Я хороший, а состояние плохое?

Бейниш Ланда – доцент по специальности «Организация и управление физкультурным движением», автор нескольких учебных пособий федерального уровня.

– Число прожитых человеком лет мало говорит о его возрасте, – ученый берет с полки одну из написанных им книг. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», – читаю я на корешке. – Все решает биологический возраст. Его часы тикают в голове и мускулатуре, а не определяются свидетельством о рождении...

Для доцента Ланды методики измерения биологического возраста – что-то вроде мотивационной игры.

– Есть специальные формулы, – поясняет ученый, – по которым можно отследить свое физическое состояние. Каждый ведь может измерить свой рост, вес? Вот Вам первый показатель – весоростовой индекс. Как измерять гибкость суставов, Вы знаете?

– Видимо, постараться достать до пола... – неуверенно говорю я.

– Правильно! – удовлетворенно кивает Ланда. – Еще пульс можно померить – до нагрузки и после. Все это простейшая самодиагностика. Или вот еще: измерил размер грудной клетки, потом сделал вдох и снова измерил. Разница этих показателей называется экскурсией грудной клетки. У тех, кто целый день сидит за компьютером, не встает с дивана, не отрывается от телевизора, этот показатель будет очень маленький – 1–2 сантиметра. Из анализа таких показателей и складывается оценка физического состояния. И вот, допустим, у Вас получилось, что состояние плохое... «Как же так, – думаете Вы, – я хороший, а состояние у меня плохое?!» – смеется Бейниш Хаймович. – И начинаете что-то с этим делать! И самое главное, Вы потом, через какое-то время, повторяете эти тесты. Есть динамика – хорошо. Нет – почему? Так что это отличная мотивация.

«Физре» все возрасты покорны

– Я считаю, – восклицает преподаватель, – нет такого возраста и такого состояния здоровья, чтобы можно было не заниматься физическими упражнениями! Что там у тебя болит? Не можешь бегать? А ходить можешь? Тогда ходи! Не достаешь до пола? Достань до голени, до коленей хотя бы. Маши руками, делай, что получается. Вы знаете, что дольше всех живут дирижеры? Потому что они руками машут, – хохочет ученый. – Я другу своему, ровеснику, подарил палки для скандинавской ходьбы, так он теперь с ними не расстается. Сердце должно работать, сосуды должны работать, мышцы, суставы... А это все только при движении возможно!

По мнению Бейниша Ланды, двигаться полезно и для развития умственных способностей.

– Мозг весит 2–3 процента от всей массы тела, – поясняет он, – а кислорода потребляет 20–30 процентов от всего вдыхаемого объема! Так что движение и для тех, кто умственным трудом занимается, жизненно необходимо.

Жить азартно

– А что еще важно, чтобы прожить долго? – спрашиваю я.

– Должно быть человеку интересно жить! – восклицает Ланда. – Азартно. Все должно быть в кайф: и работа, и дом, и увлечения. Вот я жду не дождусь, когда ко мне новые студенты придут, когда занятия начнутся. Или в прорубь лезу купаться – с радостью, с удовольствием! Помню, был на 75-летию одного моего друга. Он тоже преподает физкультуру, профессор. Ну все к нему пристали: «Как Вы до таких лет дожили и в такой хорошей форме находитесь?» А он отвечает: «Я вот просыпаюсь утром, и мне

хочется на работу идти – там столько всего интересного! А рабочий день заканчивается, я обратно бегу вприпрыжку – там жена, дом... Вот и весь секрет!»

Роман УСАЧЕВ

ВРЕЗКА-ИНФО

ЛАНДА Бейниш Хаймович

Родился 28 сентября 1941 года.

Доцент кафедр менеджмента, физической культуры, гостиничного и туристического бизнеса Казанского инновационного университета имени В. Г. Тимирязова, кандидат технических наук, мастер спорта по туризму, заслуженный путешественник России, заслуженный работник физической культуры Республики Татарстан, отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, член рабочей группы научно-методического совета по физкультурному образованию Минобрнауки РФ, автор учебных пособий федерального уровня.

Женат, двое сыновей, трое внуков и один правнук.

Врезка-цитата

Нет такого возраста и такого состояния здоровья, чтобы можно было не заниматься физическими упражнениями!»