

3.11.84.

СОВЕТСКИЙ СПОРТ

г. Москва

3 НОЯ 1984

Не может быть одинаково организованного выходного дня у того, кто, допустим, как бухгалтер, всю неделю сидит за столом, или у того, кто в постоянном движении.

Но в режим дня и первого, и второго, в режим дня каждого должны входить физическая культура и спорт. Они как плечо друга, на которое всегда можно опереться.

У меня практически нет выходных. Масса творческих дел: репетиции, съемки, встречи со зрителями. Приходишь домой поздно, спать ложишься поздно, а встать я все равно заставляю себя рано... Разумным, подвижным должно быть начало любого дня у каждого человека.

Некоторые поступают так: проснулся, сполоснул лицо и — сразу за стол. Но твой организм еще «не заработал» права на завтрак, и ты наносишь себе вред. Надо непременно подвигаться, почувствовать, что у тебя руки ноги живые.

Если у меня нет утром времени, чтобы пойти на Неву и окунуться в воду, я, со-

ФИЗКУЛЬТУРА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Народный артист СССР
Павел КАДОЧНИКОВ:

**«МНЕ 69, НО Я ЭТО
НЕ ОЧЕНЬ ЗАМЕЧАЮ»**

вершенно для себя естественно, делаю зарядку. Выполняю комплекс самых различных движений: достаю ладонями пол, не сгибая при этом коленей, делаю глубокие приседания, выполняю дыхательные упражнения, маховые движения с гантелями или без них. А потом на короткое время — в ванну, наполненную холодной водой. Перевернулся, окунулся с головой, вылез, вытер волосы, растерся махровым полотенцем, сделал еще несколько упражнений... Так начи-

нается обычный мой день. И много часов не оставляет меня прекрасное чувство бодрости, свежести.

Павильонные киносъемки затягиваются иногда далеко за полночь. Буфет на студии закрыт. Вернулся кинематографист домой, с аппетитом поглощает все приготовленное на ужин. А лучше перетерпеть, ограничиться стаканом чая. Я так и делаю.

В редкие часы отдыха стараюсь отключиться от кинематографических дел. И говорю коллегам: постарайтесь

найти красивое в природе, полюбуйте быстро летящими облаками, как они меняют форму, вспомните море, если там бывали, вспомните, как кричат чайки, как играет лунная дорожка на тихой воде. Ваше настроение резко изменится, вы почувствуете, как удивительно отдохнули за короткие минуты. Я думаю о природе, об охоте, рыбалке, плавании. И не только думаю, но, если представляется возможность, беру удочку, ласты для плавания. Мне 69 лет, но я не очень это замечаю. Наверное, потому, что моими спутниками всегда были физкультура и спорт.

И вот что еще хочу заметить. Прихворнул человек, загрипповал — может случиться со всяким. Помни: это пройдет, не забывай потом привычного для себя физкультурного режима, не бойся прохладной воды, к которой привык. Будь волевым, убеждай себя: я снова войду в режим, который поможет мне плодотворно трудиться. И снова начинай утро любого дня с зарядки.

ЛЕНИНГРАД.