

**Ритмы
атлетизма**

Ю. К. Сорокин

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
ДОПРИЗЫВНИКА
...
ТЕЛЬНЯШКА
В НАГРАДУ**

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.6
С65

Сорокин Ю. К.
С65 Атлетическая подготовка допризывника, или
Тельняшка в награду.— М.: Советский спорт,
1990, 64 с.— (Ритмы атлетизма).
ISBN 5—85009—193—9

«Через год мне идти в армию. Я мечтаю служить в морской пехоте, но боюсь, что моя физическая подготовка оставляет желать лучшего. Как тренироваться самостоятельно, каковы требования и нормы в этих войсках?»

Брошюра журналиста Ю. К. Сорокина отвечает на многочисленные вопросы, поступающие в редакцию от юношей, мечтающих служить в морской пехоте или воздушно-десантных войсках.

Расчитанная на всех желающих заняться активной самостоятельной подготовкой, брошюра содержит описание целого арсенала атлетических и других упражнений, которые помогут допризывникам соответствовать высоким требованиям этих родов войск. Кроме всего прочего, читатель может получить представление о характере и интенсивности нагрузок, которые выпадают на долю военнослужащего, познакомиться с авторитетным мнением и практическими советами испытанных в боях и походах десантников и морских пехотинцев.

С 4204000000—897
099 (02)—90 КБ—21—25—89

ББК 75.6

ISBN 5—85009—193—9

© Сорокин Ю. К., 1990
© Издательство «Советский спорт»,
1990, оформление

ОТ АВТОРА

(Мечта в бело-голубую полоску)

«Скоро мне идти в армию. Кто как, а я хочу служить только в воздушно-десантных войсках,— пишет в редакцию журнала «Советский воин» допризывник из Подмосковья Николай Силин.— Десантники — самые сильные, спортивные и смелые из военных людей. Расскажите, что нужно делать, чтобы моя мечта сбылась?»

«Мне страшно нравятся парни из морской пехоты,— не скрывает своих восторженных чувств новосибирский школьник Виктор Соколов.— Я тренируюсь почти целый год, чтобы стать крепче и выносливей, быть хоть чуточку похожим на них. Только вот не знаю упражнений, которые помогут подготовиться к службе в морской пехоте. Пожалуйста, напечатайте об этом подробный материал. Очень надо. Только скорее. Не тяните время!»

Подобные письма частенько ложатся на мой рабочий стол. И в каждом своеобразный «крик души»: «Я б в десантники пошел! Пусть меня научат!»

Конечно, есть свои поклонники у танкистов и мотострелков, летчиков и саперов, «богов войны» — артиллеристов и «просто» у моряков... Но с бело-голубыми в полосочку — морской пехотой и ВДВ* — по популярности не может сравниться никто. Они вне конкуренции. Поэтому, если бы исполнялось личное пожелание каждого призывника, наверное, наши Вооруженные Силы на 80—90 процентов состояли только из этого рода войск.

* ВДВ — сокр. воздушно-десантные войска.

На самом деле все обстоит как раз наоборот. ВДВ и морская пехота — лишь малая часть нашей армии. Таковы принципы советской оборонительной доктрины, характер оптимального построения войск. Что это означает для тех, кто спит и видит себя в тельняшке и берете — черном или голубом? Увы, лишь то, что в ВДВ и морскую пехоту, как в сверхпрестижный институт, существует огромный неофициальный конкурс. На одно место, не зная друг о друге, претендуют десятки молодых людей. Поэтому, когда с повесткой в руках юноша в назначенный день придет в военкомат, призывная комиссия будет придирчиво оценивать все его достоинства и недостатки. Обязательно последуют вопросы. Занимался ли спортом? Умеешь ли плавать? Знаешь ли приемы самозащиты? По плечу ли тебе, парень, окажется 3-километровый кросс, когда за плечами в рюкзаке 3-пудовый груз? Дружишь ли ты с гириями и гантелями, мячом и стрелковым оружием, диском и ядром?

И если твое пылкое желание служить в заветных войсках подкреплено только лишним жирком, слабыми руками, одышкой после первых десятков быстрых шагов, увы, тельняшку ты сможешь носить только по праву моды. Но не по праву бойца.

В чем притягательная сила этих войск?

Морская пехота... Ее форма как бы соединяет современность и память о славных боевых предшественниках. Для врагов наши морские пехотинцы всегда были «черной смертью», «черными дьяволами», «черной бурей», которую невозможно ни укротить, ни остановить.

Готовясь к судьбоносной битве за Русь, ратники Дмитрия Донского перешли реку Непрядву, чтобы не оставить себе пути назад. Идя в бой, наша морская пехота только бескрайний простор может оставлять у себя за спиной. Слово «отступление» вычеркнуто из лексикона этих войск.

И «крылатые солдаты» из формирований ВДВ, оставляя борт самолета, тотчас же отрезают себе дорогу назад. Их опасный маршрут пролегает только в одном направлении: в небе не заляжешь в окоп, не остановишься передохнуть, не повернешь назад. Только буквально свалившись противнику как снег на голову, навязав ему губительный рукопашный бой в непереносимом темпе, соединив все это со спринтерскими бросками и железной выносливостью, кинжальным огнем

и карманной артиллерией — гранатами, могут десантники компенсировать численное превосходство врага, завершить победой свой лихой «вертикальный охват».

Чтобы справиться с такой задачей, требуется отменное физическое развитие. Поэтому повышенная спортивность состава этих родов войск служит десанникам как бы дополнительным оружием. И чем лучше физподготовка каждого отдельного бойца, тем больше его общий «боезапас», тем страшнее для врага каждое подразделение и каждая часть.

Эти непреложные истины рождались в огне боев. Несколько коротких сюжетов, героям которых выйти из сложнейших ситуаций помогли отличная физическая подготовка и занятия спортом, подтвердят, что дело обстоит именно так.

РАССКАЗЫ О ВОЙНЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

По-разному проявляются спортивные навыки и умения на войне. Подчас только они позволяют выжить в этом сущем аду. И тогда бывший борец побеждает противника своим коронным приемом, боксер применяет в рукопашной свой излюбленный удар, штангист развивает нечеловеческие усилия, чтобы помочь боевым друзьям...

Именно о бывшем штангисте — командире взвода морских пехотинцев Александре Григорьеве — рассказывает быль, записанная капитаном I ранга В. Макеевым, фрагмент из которой воспроизведен ниже.

«Перед третьим рядом колючей проволоки наступавший взвод остановился. У высокого столба лежали убитые саперы. Сопровождавший моряков красноармеец стал искать рядом с погибшими товарищами ножницы, не нашел, рухнул на землю раненым. Под пулями бойцы взвода залегли. Ни вперед, ни назад.

«Вот дела, пулеметы не подавим, рота не пройдет, наступление полка может сорваться, — думал Григорьев. — Поднять столб, пожалуй, быстрее будет, чем в темноте ножницы искать, проволоку резать, концы в сторону отводить. Осилю, не зря штангой занимался. Силенка есть».

— Машин,— крикнул Александр помощнику,— по отделению на пулеметы пошлешь. Я догоню.

Главстаршина сбросил гимнастерку, рывком разорвал ее на части и обмотал ими руки. Когда на минуту погасли ракеты, он подскочил к высокому опутанному проволокой столбу.

Раскачав столб, Григорьев плотно обхватил его руками, выпрямил спину и, словно совершая рывок штанги, начал резко выпрямлять ноги. Проволока, прикрепленная к другим столбам, сразу натянулась, и, хотя у Александра от напряжения на висках вздулись вены и потемнело в глазах, движение остановилось...

Григорьев вдруг вспомнил довоенные соревнования по штанге, когда он так и не сумел одолеть рекордный вес. Хотел заказать дополнительный подход, да так и не решился.

«Неужели опять не подниму?! — со злостью на себя подумал он.— Нет, браток, этот «дополнительный подход» хоть умри, а срывать нельзя!»

Железные колючки впивались в тело, неистовое напряжение мышц, казалось, поглощало боль. Наконец нити проволоки поползли вверх. Порвавшись, одна, словно струна, издала басовитый звук и по-змеиному свернулась кольцом. Проход был открыт.

— Братва, давай! — крикнул Александр товарищам.— Я держу.

Сильно пригнувшись, под проволокой прошел высокий сутуловатый Машин и, оглядываясь, побежал к немецким окопам. За ним поспешили другие.

На соревнованиях, если вес взят, бросают штангу. Сейчас же надо было ждать, пока пройдет весь взвод.

Острые шипы, словно разозлившиеся осы, жалили руки. Жгло грудь. Александру казалось, что дышит он раскаленным, обжигающим воздухом. «Продержаться, еще немного продержаться»,— приказал он себе.

Плотно стиснув зубы, главстаршина держался из последних сил, держа на весу тяжелый столб. Над головой свистели огненные трассы. «Может, и убьют, лишь бы побольше наших прошло»,— думал он. Но не слишком метко стреляли ошеломленные внезапной атакой враги.

Наконец рванули гранаты, замолчали фашистские пулеметы. Григорьев еще крепче сжал столб — боялся

задержать подходившую роту. Видел — бегут к проходу моряки других взводов.

— Молодец! — на ходу бросил Силантьев и побежал вперед.

...Угас бой у дороги, еще раньше затих он у моря, где лишь наклоненный, вывороченный из земли столб напоминал о ночной атаке.

Приятно щурилось утреннее июльское солнышко. Оно, будто целительный бальзам, подсушило кровоточащие раны Григорьева. Он тоже улыбнулся солнцу. Эту улыбку заметил капитан Силантьев. Он подошел к командиру взвода, дотронулся до белоснежных после недавней перевязки бинтов и как-то просяще предложил:

— В санчасть бы вам, чемпион...

Силантьев знал о спортивных увлечениях подчиненного, помнил, что на последних соревнованиях немного не дотянул Александр до флотского рекорда.

«Чемпион...» Для старшины это слово прозвучало настоящим признанием. Высоко оценил командир недавний «рывок». И стало радостно, празднично на душе у моряка. «Дело сделано, а рекорды, живы будем, от нас не уйдут!»

СКОЛЬЗЯЩИЕ ПРИЗРАКИ

В начале 1942 года под Вязьмой в ночной темноте выбросился на парашютах 4-й воздушно-десантный корпус. После приземления передвигаться пешком в условиях бездорожья по глубокому снегу было бы чрезвычайно трудно. Однако с самолетов сбрасывали не только вооружение, продовольствие, боеприпасы, но и лыжи.

Фашистские бронемашины действовали вдоль дорог, а десантники в своих белых маскировочных комбинезонах и на лыжах — везде. Появляясь, как призраки, лыжники-парашютисты взрывали рельсы и пускали под откос поезда, рвали линии связи, захватывали «языков», уничтожали вражеские гарнизоны отдельных сел и деревень.

Уступая противнику в численности и вооружении, десантники значительно превосходили его в мобильности, чему в немалой степени способствовала хорошая лыжная подготовка. Почти шесть месяцев сражались

они в тылу врага, приковав к себе несколько дивизий. Недаром вяземская операция признана одной из самых уникальных в истории воздушно-десантных войск.

НАШ РУКОПАШНЫЙ БОЙ!

Летом 1941 года в Юхнове отряд десантников отрабатывал приемы рукопашного боя. 18-летний боец Буров очень старался не пропустить момента, когда старший лейтенант Левенец начнет атаковать. Но тот действовал так молниеносно, что Буров, несмотря на всю осторожность, в мгновение ока очутился на земле, а его карабин остался у офицера в руках.

Поднявшись, Буров сам попробовал отнять оружие у командира. Увы, ничего не вышло, но урок пошел ему впрок. Это выяснилось зимой, когда фронт приблизился к Москве. Только на сей раз противник в схватке был уже не условный, а настоящий — фашисты.

Буров направился в разведку в деревню Минино. Его, вероятно, выследили: неожиданно набросились, скрутили, привели в дом:

— Из какой части? Кто тебя послал? Отвечай!

Красноармеец молчал. Его били, приводили в чувство и снова били. Он молчал. Поняв, что никакая сила не развяжет ему язык, обозленный офицер скомандовал: «Расстрелять!»

Два фашиста, один спереди, другой сзади, повели бойца на расстрел. Конвоиры держались близко, и Буров решил использовать свой последний шанс — рукопашный бой. Он стремительно бросился на замыкающего и вырвал у него винтовку. После быстрого удара штыком тот покотился по земле, а красноармеец, не теряя ни мгновения, выстрелом в упор покончил и с другим врагом.

Готовясь ко всем превратностям судьбы, и современные десантники хорошо сознают, что динамичный быстротечный бой при определенных условиях — ночью, в тумане, в дыму, в развалинах, среди густой растительности, при неожиданных нападениях из засады — может столкнуть противников лицом к лицу. Поэтому рукопашный бой в ВДВ (это в полной мере относится и к морской пехоте) — одна из основных дисциплин.

В АТАКУ ПО ВОДЕ

В июне 1944 года на Карельском фронте десанникам, воевавшим в составе стрелковых частей, предстояло форсировать широкую и полноводную реку Свирь.

Наше командование в ходе артподготовки решило перенести огонь в глубину боевых порядков противника, а в это время имитировать ложный десант, который, как предполагалось, вызовет на себя ответный огонь еще неподавленных орудий и минометов. Таким образом можно будет засечь сохранившиеся артиллерийские точки врага и уничтожить их одновременным ударом — с земли и воздуха.

Требовались добровольцы. И они нашлись: люди не только отчаянной храбрости и отваги, но и отлично физически подготовленные, прекрасные пловцы.

...Двенадцать комсомольцев выскочили из траншей и бросились в воду. Подталкиваемые сильными руками, плоты с макетами бойцов и вооружения отошли от берега. Недолго длилась томительная пауза: ударили вражеские орудия. Неважный пловец давно бы погиб, а каждый десантник не только буксировал свой плот, но и вел огонь по берегу, вводя в заблуждение врага.

Тем временем наши разведчики засекали цель за целью и передавали данные для стрельбы.

Лавина советского наступления захлестнула врага.

За совершенный подвиг десантники — В. Немчиков, И. Паньков, В. Малышев, И. Зажигин, А. Барышев, С. Бекбосунов, В. Маркелов, И. Мытарев, И. Павлов, М. Попов, М. Тихонов, Б. Юносов — были удостоены высокого звания Героев Советского Союза.

ЧЕРТЫ РОДСТВА

Хотя официальных социологических исследований, насколько мне известно, на этот счет и не проводилось, исключительная популярность у молодежи ВДВ и морской пехоты — непреложный факт.

Спортивность и престиж — только ли это связывает эти два рода вооруженных сил? Разве так уж они близки? В самом деле. Свой вертикальный удар ВДВ начинают с воздушного плацдарма, а по ранжиру приписаны к Сухопутным войскам.

Морская же пехота как бы выплескивается на берег вместе с пенистым прибоем, несет над собой флаг, а на своих бронемашинах эмблему Военно-морского флота.

Но, если внимательно присмотреться, есть что-то общее в этих бравых парнях — десанниках и пехотинцах: особая повадка, особая стать, без труда можно определить и черты внутреннего родства. А в тельняшках где-нибудь на спортплощадке их и вовсе не различишь.

Кстати, о тельняшках. Эта трикотажная вязаная нательная рубашка с белыми и синими горизонтальными полосами в русском Военно-морском флоте появилась в 1862 году, официально была введена для ношения рядовым составом ВМФ в 1874 году.

Для моряков тельняшка — это не просто форменная рубашка. Это символ. Это «морская душа». Это особого рода полосатое знамя, которое никогда и нигде нельзя посрамить.

Но с какой стати появилась она в ВДВ? (Между прочим, десантников стали снабжать тельняшками с 1979 года. И они несколько отличаются от морских — полосы у них не синие, а голубые, под цвет неба.)

— Но ведь использовали же моряки парашют, — в ответ на мой вопрос с улыбкой ответил однажды бывший заместитель командующего ВДВ, мастер спорта, генерал-лейтенант в отставке Иван Иванович Лисов. — А долг платежом красен.

— А зачем морякам парашют? — усомнился я. — Прыгать за борт?

И тут боевой генерал рассказал мне, как впервые в Великой Отечественной войне воздушный десант применили под Одессой в сентябре 1941 года. Кадровых десантников на месте не оказалось. В добровольцы пошли моряки. В довоенное время многие из них занимались спортом, обучались в Осоавиахиме. Теперь полученные навыкигодились. А иные, горя отвагой, пошли на святую ложь: сказались парашютистами, хотя раньше к парашюту близко не подходили.

22 сентября в 1 час 30 минут в районе 4—5 километров севернее Шицли с бомбардировщика ТБ-3 бросились в кромешную тьму 23 смельчака.

Именно о них рассказ писателя Леонида Соболева «Батальон четверых». И хотя это художественное произведение, в его основе реальные события и невыдуманные люди. Вот как это было...

«Этот бой начался для Михаила Негребы с прыжка в темноту. Вернее, с дружеского, но очень чувствительного толчка в спину, которым ему помогли вылететь из люка самолета, где он неловко застрял, задерживая других.

Михаил несколько секунд падал в кромешной темноте, пока наконец не решился дернуть за кольцо: это был его первый прыжок, и он опасался повиснуть на хвосте самолета. Парашют послушно раскрылся, и, если бы Негреба смог увидеть рядом своего друга Королева, он подмигнул бы ему и сказал: «А все-таки вышло по-нашему!»

Две недели назад в Севастополе формировался отряд добровольцев-парашютистов. Ни Королев, ни Негреба не могли, понятно, упустить такого случая, и оба на вопрос, прыгали ли они раньше, гордо ответили: «Как же... в аэроклубе — семь прыжков». Можно было бы для верности сказать — двадцать, но тогда их назначили бы инструкторами, что, несомненно, было бы неосторожностью; достаточно было и того, что при первой подгонке парашютов обоим пришлось долго ворочать эти странные мешки (как бы критикуя укладку на основании своего опыта) и косить глазом на других, пока они не присмотрелись, как же надо надевать парашют и подгонять лямки.

Однако все это обошлось, и теперь Негреба плыл один в ночном небе, удивляясь тишине. Сюда, на высоту, оружейная стрельба едва доносилась, хотя огненное кольцо залпов поблескивало вокруг всей Одессы, а с моря били корабли, поддерживая высадку десантного морского полка (с которым должны были соединиться парашютисты, пройдя с тыла ему навстречу). В городе кровавым цветком распускалось пламя большого пожара, а там, где должен был приземлиться Негреба, было совершенно темно.

Впрочем, вскоре и там он различил огоньки. Это выглядело так, как будто смотришь с мачты на бак линкора, где множество людей торопливо докуривают папиросы, вспыхивая частыми затылками. Это и была линия фронта, и сесть следовало за ней, в тылу врага. Он потянул лямки парашюта, как его учили, и заскользил над полем боя наискось.

Видимо, он приземлился слишком далеко от места боя, потому что добрый час полз в темноте, никого не встречая. Внезапно ему показалось, что кто-то схва-

тил его за горло, и он с размаху нанес удар кинжалом. Но это оказался всего лишь провод линии связи. Негреба вынул из мешка кусачки и, ползком продвигаясь вперед, перекусил его в нескольких местах. Тут ему пришло в голову, что провод может привести к воинской части врага, где можно устроить порядочный аврал огнем из автомата.

Через час линия связи привела в бурьян. Всмотревшись в рассветную мглу, Негреба увидел трех коней и поодаль часового. Кони, почуяв человека, захрапели, и ему пришлось долго выжидать, пока они привькнут. За это время Негреба надумал, что можно снять часового, вскочить на коня и помчаться по деревне, постреливая из автомата. Он медленно полз к часовому, держа в левой руке автомат, в правой — кинжал. Именно правая рука и провалилась в непонятную яму и тотчас уперлась во что-то мягкое. Его бросило в жар, и он замер на месте. Откуда-то из-под земли доносились голоса.

Наконец он понял: мягкое и упругое препятствие оказалось одеялом, закрывавшим отдушину погреба. Там слышался чужой говор, звенели шпоры, стучала пишущая машинка. Очевидно, это был штаб батальона, может быть, полка. Румынские офицеры сгрудились у стола над картой, на которой им что-то раздраженно показывал черноусый и давно не бритый пожилой офицер. В углу на корточках сидели телефонисты. Они подзвали одного из офицеров, и тот начал кричать в трубку. Негреба под этот шум вынул из сумки гранату. Одной ему показалось мало. Когда в подвале снова начался громкий говор, он достал вторую, потом третью и связал их вместе. Он собрался было кинуть их в отдушину, но тут зацокали копыта, и к погребу подскакали еще двое. Негреба дал им войти и тотчас же похвалил себя за это: все офицеры в подвале встали навтыжку — очевидно, один из вошедших был большим начальником.

Негреба швырнул гранаты в отдушину и кубарем покатился в бурьян. Часовой крикнул, но в подвале уже раздался взрыв...

Уже рассвело, когда Негреба вышел в тыл переднего края румынских окопов. Он залег в копне и стал выжидать. Промчался одинокий всадник. Он скакал во весь дух, оглядываясь и пригибая голову к шее. Негреба навел на него автомат, но где-то близко пророкотала

очередь, и всадник свалился. Негреба обрадовался: видно, рядом прятался еще один наш парашютист...»

Поздней осенью 1942 года была осуществлена еще одна героическая операция, которую справедливо можно назвать настоящим воздушно-морским десантом.

В сводке Совинформбюро от 11 ноября 1942 года сообщалось: «...Летчики Черноморского флота совершили налет на вражеский аэродром. Советские бомбардировщики сделали по 5—6 заходов на цель. Затем появились штурмовики, которые уничтожили прожекторные и зенитные установки противника. Вслед за этим транспортные самолеты сбросили с небольшой высоты парашютистов. Приземлившись, наши десантники подожгли находившиеся на аэродроме самолеты и скрылись. Всего в результате этой операции сожжено 13 и серьезно повреждено 10 немецких самолетов. Отважные десантники пробрались через линию фронта обратно в расположение своих частей...»

Об этом событии И. И. Лисов, признанный летописец советских ВДВ, писал: «...Мне довелось встретиться с одним из участников этой смелой операции В. Л. Гульником, работавшим до войны начальником цеха Майкопского завода им. Фрунзе. Долго ходили мы с Владимиром Леонидовичем по летному полю бывшего военного аэродрома, на котором он и его товарищи когда-то приземлились на исходе дня. Он на всю жизнь запомнил тот десант и мог точно показать места, где приземлялись парашютисты, откуда вели огонь гитлеровцы, где были стоянки самолетов, куда отходил отряд после выполнения задачи. И хотя много лет прошло с той огненной ночи и все вокруг изменилось, Гульник не забыл ничего...

Первой на аэродром приземлилась группа прикрытия, которой командовал младший сержант Г. Чмыга. Огнем из ручных пулеметов и автоматов моряки-парашютисты уничтожили несколько вражеских огневых точек, а главное, отвлекли на себя внимание гитлеровцев, пока другие парашютисты еще находились в воздухе.

На долю десантников всегда выпадает немало передряг. Но далеко не все пережили то, что еще до приземления пережили парашютисты-черноморцы (отряд состоял из моряков-добровольцев), когда уже над целью, прямо над центром аэродрома, в бензобак бомбардировщика ТБ-3 угодил зенитный снаряд.

Нескольких десантников обдало пылающим бензином. Горел смертельно раненный ТБ-3. Горели люди. Самолет резко пошел на снижение. Судьба его была предрешена. Но был приказ, и люди продолжали его выполнять.

Наверное, это было страшное зрелище: подобно факелам, пылающие десантники вываливались из горящего самолета. Сбивая с себя пламя, они летели вниз. Не всем это удалось. И когда раскрылись парашюты, два из них сгорели в воздухе, подписав двум десанникам смертный приговор.

Остальные, роняя искры, опускались вниз. Все небо было перекрещено светящимися трассами свинца. Рвались зенитные снаряды. Слепя глаза нестерпимо ярким светом, металась лучи прожекторов.

К счастью, огненные десантники приземлились рядом с самолетами, и гитлеровцы не решились стрелять в них, чтобы случайно не поджечь свои машины. Об этом позаботились сами десантники.

— Мы знали, что будет трудно,— рассказывал ветеран,— но мы сознательно шли на это. Ко мне подбежали несколько парашютистов, и мы бросились к самолетам. Пробивали топориком отверстия в крыле или фюзеляже, закладывали туда термитные шашки и гранаты и отбегали в сторону. Несколько секунд — и взрыв, самолет в пламени... Особенно ловко и умело действовали Николай Козин, Александр Капустин, Яков Фрумин, Василий Перепелица. Каждый из них успел поджечь не один самолет...

Всего налет на аэродром продолжался минут пятнадцать-двадцать. Когда на летном поле появились вражеские мотоциклисты и автоматчики, старшина Соловьев, 24-летний моряк-черноморец, участник обороны Севастополя, пустил две зеленые ракеты... Затем пришлось с боем прорываться в условленном направлении. Из 37 участников десанта из огненного кольца вырвались 25. Раненные, обожженные, они добрались до партизанского отряда «Народные мстители». Задача была выполнена.

Эта операция была проведена в то время, когда всей своей мощью враг обрушился на Сталинград, продолжая наступать на Кавказ. Гитлеровцы принимали все меры к тому, чтобы активизировать воздушное наступление, под прикрытием которого сухопутные

войска могли бы безостановочно двигаться вперед. С этой целью командующий люфтваффе на юге генерал-майор Рихтгоффен и перебазировал на майкопский аэродром эскадрильи своих асов. Они готовились к воздушным боям, но вопреки всему «накрыли» их моряки, и накрыли на земле.

...Теперь, когда молодые воины спрашивают меня,— свидетельствует И. И. Лисов,— почему десантники носят морские тельняшки, я вновь и вновь вспоминаю мужественных героев-моряков и, рассказывая об их подвигах, говорю:

— У вас, ребята, были славные предшественники из числа моряков. Ваши тельняшки — это напоминание о мужестве этих людей, боевые традиции которых вам выпала честь крепить и приумножать».

БОЙ НЕ ДЛЯ СЛАБЫХ

Давно выросли и возмужали внуки и правнуки участников Великой Отечественной войны. Военная техника за это время далеко шагнула вперед. Был период, когда среди военных бытовало мнение, что стратегия «войны людей» со временем уступит место стратегии «кнопочной войны», в которой противники предпочтут обмениваться ударами издалека, сидя в глубоких бункерах у приборов. Результаты этих сомнений отразились и на военных доктринах многих государств. Но время и реальные военные конфликты 60—70-х годов, развеяв иллюзии, заставили пересмотреть сомнительные теории, рожденные в кабинетной тиши. Современная армия немыслима без технически грамотных, физически подготовленных людей. Физподготовка, оказавшаяся было на задворках воинского воспитания, вновь вышла на передний план. Сегодня военных теоретиков не приходится убеждать в том, что по мере развития военной техники значение физподготовки для офицерского и рядового состава вооруженных сил будет не уменьшаться, а возрастать. Тем более отличная физическая подготовка допризывников гарантирует ускоренное приобретение ими качеств, необходимых для успешной военной службы.

Каковы же эти качества, необходимые для службы в ВДВ или в морской пехоте?

В связи с этим вспоминается мне разговор с майором Лаговским, в свое время доблестно исполнившим интернациональный долг в Афганистане. Нынешний подполковник, заместитель начальника Центрального спортивного клуба армии, он в то время заведовал кафедрой физподготовки и спорта Рязанского высшего воздушно-десантного командного дважды Краснознаменного училища — кузницы кадров крылатой гвардии страны. Вот что мне удалось узнать у него при первом знакомстве.

Передо мной возник гренадерского роста богатырь. Его фигура — визитная карточка атлета — говорила сама за себя. Оставалось только поинтересоваться, какому виду спорта он отдает предпочтение.

— Я мастер спорта по самбо, — пояснил Станислав Мечиславович, — но здесь, на кафедре, приходится заниматься не только борьбой. Современный десантник должен уметь многое.

На вопрос: **что требуется крылатому бойцу, чтобы соответствовать уровню возложенных на него задач?** — Лаговский ответил:

— Он должен уметь преодолевать препятствия полевого и городского типа, владеть приемами рукопашного боя (недаром в десантной песне поется: «Как ангел с неба он слетает, зато дерется он как черт...»), далеко метать гранату, уверенно переправляться вплавь через водные преграды с оружием и в обмундировании...

Ну, а ответ на вопрос: **какие физические качества необходимы десантнику?** — майор Лаговский сформулировал так.

— Общая выносливость, сила, быстрота действий, способность быстро ориентироваться на местности. Но это еще не все. Десантник должен иметь тренированный вестибулярный аппарат, отличаться устойчивостью к кислородному голоданию, стойко переносить ударные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Ему также необходимо быть хорошо подготовленным и к длительным маршам на лыжах и марш-броскам.

Когда я высказал Станиславу Мечиславовичу свое мнение, что освоить подобное «многоборье» не так-то легко, он сказал:

— Да, это действительно так. Все четыре года учебы нашим курсантам приходится трудиться в поте лица. Изо дня в день.

Каков лейтенант, таков и взвод. Для того и тренируются молодые курсанты, чтобы, став офицерами, помочь своим подчиненным стать не только хорошими солдатами, но и настоящими спортсменами, крепкими и закаленными людьми, способными решать любые задачи, которые присущи современному бою. Как говорят в армии, солдат без силы — не солдат!

После разговора с майором-десантником меня заинтересовало: **какая подготовка необходима в морской пехоте?** Может быть, там все легче и проще?

Воспользовавшись пребыванием в Энской бригаде морской пехоты, я задал этот вопрос начальнику физподготовки и спорта части Юрию Шурыгину.

Как и Лаговский, он закончил Ленинградский военный институт физкультуры. Но, в отличие от него, не самбист, а легкоатлет. Кандидат в мастера спорта. Отличный рукопашник. Как и подобает спринтеру, реакция у начфиза оказалась мгновенной. Мой вопрос: **какие физические качества требуются в морской пехоте?** — еще висел в воздухе, а Шурыгин уже загибал пальцы на руках:

— Морской пехотинец должен обладать огромной выносливостью.

Ему надлежит быть неутомимым при долгих лыжных переходах и марш-бросках по пересеченной местности.

Чтоб взять вражеский берег «на абордаж», надо уметь преодолевать специальные препятствия.

Чувствовать себя как рыба в воде: хорошо нырять, плавать с оружием и в обмундировании.

Прыгать с парашютом не хуже, чем воин ВДВ.

И без парашюта тоже. Надо владеть самостраховкой так, чтобы прыжок с полной выкладкой с высоты 2,5 метра не отбивал ноги и не причинял никакого вреда.

Быть постоянно готовым, не колеблясь, вступить в рукопашный бой и победить. Прежде всего за счет мастерства.

Даже в самых экстремальных ситуациях морской пехотинец должен оставаться «игроком своей команды» — не забывать задачу подразделения, действовать синхронно с товарищами, незамедлительно приходить на помощь тому, кому тяжело.

Как мы видим, морская программа под стать воздушно-десантной. Но сказать легко, сделать — гораздо тяжелее. Как подступиться к столь трудному делу? С чего начать парнишке, особенно если нет рядом опытных воинов-

ветеранов, сильных спортсменов, тренеров? Когда лишь горячее желание поскорее приобщиться к морскому или воздушно-десантному братству и есть та единственная сила, которая не позволяет парню отказаться от своей мечты?

— **С чего начать?** — этот вопрос я задавал многим солдатам и офицерам. И большинство отвечало примерно так:

— Посоветуйте ребятам начинать... с начала. С чего начинается каждый наш армейский день? Конечно же, с утренней физической зарядки. Пусть зарядка и станет их первым практическим шагом к воплощению мечты!

УТРО АРМЕЙСКОГО ДНЯ

Задачи определены. Но как вам приступить к их решению? Какой должна быть конкретная программа ваших действий? Когда их начинать?

Как можно скорее. Как говорится в сказках, утро вечера мудренее. Поэтому на следующее же утро и начинайте свою первую тренировку. Состоит она из утренней физической зарядки.

— Э-э, мы думали, вы посоветуете что-нибудь стоящее, — слышу я разочарованные голоса, — а вы опять о зарядке: прогнулись, потянулись, расслабились...

Да, те легкие физические упражнения, которые утром транслируют по радио, тоже называются зарядкой. Но при совпадении названий то, чем мы предлагаем вам заняться, похоже на «гражданскую» зарядку не более, чем футбол американский на своего европейского тезку. Тут вам придется иметь дело не с разминочными потягиваниями с целью прогнать сон, а с серьезной и довольно напряженной работой, требующей воли, самодисциплины, немалых энергетических затрат.

Зато уже через несколько месяцев и результаты будут налицо: повысится мышечная крепость, появятся устойчивое дыхание, отличное настроение и высокая работоспособность. Надо только непременно себя преодолеть — свою апатию, лень, инертность, стремление сохранить покой.

Многие знаменитые атлеты именно с самостоятельных тренировок (или зарядки — дело не в названии) начинали свою дорогу в большой спорт. Полезно здесь привести

в пример олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта штангиста Юрия Власова. Вот что вспоминал он о днях своей учебы в Суворовском училище, где ему в руки однажды случайно попала изданная еще до революции книга первого русского чемпиона, атлета Георга Гаккеншмидта под названием «Путь к силе и здоровью»:

«Но до чего же интересна книга! Начинаю понимать, как, в сущности, мало и много нужно для того, чтобы стать сильным. И самое первое условие — режим: не пить, не курить, закаляться обливаниями. Потом важна непрерывность занятий. Ни в коем случае не следует пропускать тренировки. Силу вынашивают постепенность в прибавлении нагрузок и непрерывность нагрузок.

Подумать только, я могу обойтись даже сорока минутами тренировки в день или через день — их достаточно для воспитания силы. Я запоминаю упражнения. Запоминаю тут же повторением движений. Без гантелей, конечно. Откуда быть гантелям? Гантели — роскошь, не смею и мечтать...

Я узнаю о некоем докторе Краевском. Ему автор «обязан всем, чего добился»...

Я уже тогда упражнялся на брусках, перекладине, или, как мы выражались, «качал мышцы». Преподаватели физкультуры выколачивали из нас неловкость, слабость, и безуспешно. Меня соблазняли сила и совершенство форм. Но быть сильным — достижимо ли, не удел ли избранных, не жалок ли я? Гаккеншмидт властно заявил: нет, не жалок — сила награждает любого, кто предан ей!

Я искал силу в кустарных упражнениях, а эта книга столько рассказывала о силе, о порядке упражнений, перечне упражнений! И все же главное не в этом, каждое слово ее — от любви к силе, но от любви одухотворенной, освященной поклонением прекрасному. Книга убеждала: прекрасное — в человеке, гармония невозможна без физического и духовного совершенства.

Итак, поиск силы! Болтаясь между спинками коек в спальне — они заменяли брусья, — я и не помышлял о золотых медалях чемпионатов мира. Я мечтал отжаться на перекладине вместо двенадцати раз — двадцать. Потом отжимался до тридцати, а на брусьях без маха ногами, строго из вертикального положения — сорок три раза. Сорок три — это предел. Я думал отжаться сорок пять раз...

С тринадцати лет я тренировался два-три раза в неделю, а с пятнадцати — каждый день, точнее — утро.

У нас не было гантелей, штанги, которые так горячо рекомендовал Гаккеншмидт, но я мог отжиматься на полу, между спинок сдвинутых коек, на наклонной лестнице. Позже в ротных помещениях появились брусья и гири, но время для тренировок в распорядке дня выкроить сложно. Все в училище исполнялось под команду, и каждая минута — под командирским оком.

Тогда я стал подниматься за полчаса до подъема. Эти сладчайшие полчаса! Я буквально выдираю себя из постели, но я хотел быть сильным.

В эти полчаса отпадала необходимость торчать в очереди к умывальнику, за сапожной щеткой, гербовкой для чистки пуговиц. Я управлялся с делами к общему подъему и в сапогах и шинели рысил вместе со всеми по сонной запустелости города. Ничто, казалось, в целом свете не могло отменить утреннюю процедуру: бег в строю, а летом еще и вольные упражнения на площади, но опять-таки в строю».

Что же представляет из себя зарядка современного армейского образца? Многие юные читатели, не желая ждать, когда Вооруженные Силы призовут их под свои знамена, уже сегодня хотят «попробовать на зуб» армейский регламент жизни, примерить к себе армейские упражнения и нормативы.

Что ж, утренняя физическая зарядка — это, пожалуй, тот обязательный элемент, который ожидает молодого воина в любом месте и в любых войсках, где бы ему ни довелось служить.

Итак, если вы хотите пойти по стопам Юрия Власова, заметно увеличить свои физические возможности, стать целеустремленнее и дисциплинированнее, звонок будильника должен восприниматься вами как непрерываемый приказ-приглашение на тренировку.

Соберите все свое мужество и преодолите нежелание покинуть теплую постель. Пройдет несколько дней, и подъем станет даваться вам гораздо легче. А когда появится привычка, вам уже трудно будет обходиться без этого утреннего ритуала.

Не тяните время. Максимум через десять минут после подъема вы уже должны начинать работу.

Зарядка, ставшая привычкой, — это радость пробуждения, ощущение мускульной силы и бодрости, здоровые положительные эмоции. Мозг стряхивает оцепенение сна и быстро выходит на оптимальный рабочий режим. Пока

сони и лежебоки еще зевают и понемногу раскачиваются, «заряженный» человек с ходу способен приступить к любой умственной или физической работе. За день он успевает сделать больше других. Время как бы раздвигает для него свои границы.

Наверное, некоторые из вас и без наших советов проделывают по несколько гимнастических упражнений. Но армейская зарядка — это совсем другое. Она длится не меньше 30 минут, а у десантников и морских пехотинцев обычно занимает около часа. Ведь ее задача — не просто стряхнуть сон, взбодрить организм, но и обеспечить физическое развитие и систематическую тренировку военнослужащих.

Армейская зарядка не существует как нечто неизменное, установленное раз и навсегда. Если ее схематизировать, она состоит из следующих трех неравнозначных частей, составляющих единое целое и обеспечивающих нарастание нагрузки (интенсивный отрезок, кульминация и постепенный спад): 1) упражнения разминочного характера (ходьба, замедленный бег, общеразвивающие упражнения для рук, тела и ног, выполняемые в движении); 2) энергичные общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, тренажерах, вместе с партнером, прыжки и преодоление препятствий, кроссы различной протяженности (десантники в конце зарядки подчас пробегают по 3—4 километра) или ускоренное передвижение по местности на расстояние до 4 километров; 3) успокаивающий медленный бег, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц.

В пределах этой общей схемы используются несколько вариантов зарядки. Все они начинаются с подготовительной части: ходьба, бег, разминочные упражнения в движении. При общей ее продолжительности в 50—60 минут на «разминку» отводится около десяти минут.

Сходна для всех вариантов и заключительная часть зарядки: медленный успокаивающий бег, ходьба с упражнениями на дыхание и расслабление мышц. Продолжительность ее — около 4 минут.

Большая часть времени (порядка 40 минут) уходит на основную часть, которая может варьироваться следующим образом.

Первый вариант. Многократное повторение в нара-

стающем темпе общеразвивающих упражнений (их можно сочетать с комплексами вольных упражнений).

Кроме этого, первый вариант предусматривает: упражнения вместе с партнером; специальные упражнения (вращения головой, прыжки с поворотами, имитация ударов руками и ногами, кувырки и т. д.); плавание, спортивные игры, бег на 1000—1500 м.

В качестве примера специалисты армейской физподготовки рекомендуют следующую схему зарядки:

- ходьба с постепенным ускорением на 50—60 метров;
- медленный бег на 400—500 метров;
- быстрая ходьба с постепенным замедлением на 100—150 метров, выполнение упражнений для мышц рук, туловища и ног в движении;
- первый комплекс вольных упражнений (повторить 4 раза без перерыва);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз);
- упражнения, выполняемые вдвоем (2—3 минуты);
- 2—3 упражнения для мышц рук и плечевого пояса (по 20 раз каждое); второй комплекс вольных упражнений (4 раза);
- прыжки на месте (40—50 прыжков);
- ходьба на 400 метров в сочетании с упражнениями, выполняемыми в движении;
- бег на 1500 метров (9—10 минут);
- ходьба на 150—200 метров в сочетании с упражнениями на расслабление мышц.

Если поблизости есть водоем, летом можно дополнительно проплыть 200—250 м.

Второй вариант. В нем акцент делается на атлетические упражнения, выполняемые с отягощениями (с гантелями, гириями, штангой, патронными ящиками, гусеничными траками, в паре с партнером и т. д.). Его можно дополнить и упражнениями на тренажерах, гимнастических и специальных снарядах.

Завершает зарядку бег на 1000—1500 м.

Третий вариант. В его основе — преодоление препятствий. Этому предшествуют быстрая ходьба, бег на 400—500 метров, подготовительные упражнения. Последние можно заменить имитацией ударов и приемов самбо, отдельными приемами рукопашного боя.

Количество препятствий подбирается так, чтобы на их

преодоление уходило не более 25—30 секунд. В заключение зарядки используйте бег на 1000 метров.

Четвертый вариант. Он включает бег на скорость, эстафеты, ускоренное передвижение, при котором быстрая ходьба на 200—300 м чередуется с бегом на 800—1200 м (можно до 4 км).

Все это можно завершить кроссом на один или три километра.

Вышеперечисленные варианты зарядки можно разнообразить и целым комплексом других нагрузок: специальными беговыми упражнениями, где используют старты и ускорения на отрезках дистанций (до 100 м); упражнения, выполняемые на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах; преодоление отдельных участков полосы препятствий с одновременным выполнением приемов рукопашного боя; бег на 3—4 км.

Как видите, зарядка армейского образца — это совсем не то, что каждое утро предлагает вам Всесоюзное радио. Это серьезная работа. Темп. Глубокое дыхание. Горячий пот.

Вы сделаете большую ошибку, если сразу же будете стремиться испытать те же нагрузки, которые выполняют ваши старшие армейские товарищи. Не повторяйте опасного заблуждения новичков: чтобы быстрее стать чемпионом, нужно тренироваться, как чемпион. Новичок же должен тренироваться, как новичок. И тогда он гораздо быстрее станет опытным спортсменом, нежели если вознамерится бездумно подражать своему кумиру.

— Тогда для чего же, — спросят некоторые, — вы рассказали нам об армейской зарядке?

Цель тут простая: чтобы вы лучше уяснили себе ее общую направленность и принципы построения. Все это важно осмыслить и приспособить к себе.

Но только не сами объемы нагрузки. Начинайте с малого. Со знакомых вам упражнений и легкого нефорсированного бега. Если вы предварительно не тренировались, на первых порах не отводите под зарядку больше 15—20 минут.

Ваша первостепенная задача — не наращивание мускулатуры, а «наращивание» силы воли, самодисциплины, привычки к каждодневному труду.

Есть много способов контролировать нагрузку. Но, пожалуй, самый простой и эффективный — самочувствие.

Если, переборщив, вы почувствуете резкую боль в

мышцах, апатию, вялость, неверие в свои силы, нежелание тренироваться, — значит, вы превысили свои сегодняшние возможности и надо резко снизить интенсивность работы и уменьшить ее объем. Только не надо прекращать ее совсем.

Не путайте перетренировку с обыкновенной усталостью. (Если она не чувствуется, значит, работа практически не дает положительных результатов.)

Усталость как положительное явление обычно чувствуется по горячим следам нагрузки и после ночного сна на следующий день бесследно проходит, оставляя ощущение свежести, бодрости, нетерпеливого желаяния тренироваться.

Итак, если у вас сохраняется прекрасный сон и аппетит, мышцы просят работы, а энергия и оптимизм, что называется, бьют ключом, значит, вы на верном пути и, прислушиваясь к своему внутреннему «барометру», можете постепенно увеличивать объем нагрузок.

НАЙДИ СВОЙ ПУТЬ

В большом спорте сегодня властвует специализация. Это значит, что спортсмен не может произвольно выбирать упражнения и нагрузки по принципу: «это — для силы», «это — для гибкости», «это — для осанки» и т. д. Единственный бог, которому поклоняется современная спортивная методика, это результат. В тренировку включается лишь то, что прямо и непосредственно способствует осуществлению заветной цели — победить.

Физподготовке (за исключением той же конечной цели — победить) такие ограничения чужды. «К здоровью ведет множество путей, — пишет заслуженный мастер спорта, доктор медицинских наук А. Н. Воробьев, — и если в тренировке используется сразу несколько средств физического развития, то ничего страшного в этом нет. Полезно и бегать, и плавать, и упражняться с отягощениями, и грести, и ездить на велосипеде. Поэтому адаптация сразу к нескольким видам конкретно выполняемой работы особого значения не имеет».

Все это справедливо и для армейской физподготовки. Итак, к достойной будущего воина физической работоспособности ведет множество путей. Это обстоятельство и определяет вопрос — какой же из них избрать?

Прежде всего советуем вам учитывать три главных фактора:

1) *Личные особенности.* Это все то, что составляет «параметры» вашей личности: возраст, привычки и наклонности, темперамент и сила воли, тип сложения, исходное физическое развитие и т. д.

«А чего их учитывать, эти личные особенности? — слышишь иногда в ответ. — Что есть, то есть. Выше головы все равно не прыгнешь!»

Это неверно. Не верно даже такое «фундаментальное» возражение, что, дескать, выше собственной головы не прыгнешь. Придите на стадион и посмотрите на хороших прыгунов в высоту. Сравните их рост и результат. И после этого судите, может ли человек прыгнуть выше своей головы.

Конечно, мы не в силах повлиять на свой возраст. Его изменяет не только время. Однако и здесь физическая культура дает неплохую возможность (**в долгосрочной перспективе**) отыграть у времени десятков, а то и другой, лет. Это не фантастика. Физподготовка и здоровый образ жизни не только реально продлевают жизнь, но и прибавляют годы активной жизни.

В одном из исследований, проведенных кандидатом медицинских наук Е. В. Шестаковой, был установлен такой факт — под влиянием занятий благоприятно изменяется реакция людей среднего возраста на дозированную нагрузку. По характеру реакции они приближаются к людям более молодым, но не занимающимся физическими упражнениями. Уже через два года регулярных тренировок у 92 процентов занимающихся наблюдалась нормотоническая реакция на функциональную пробу. Биохимические исследования также подтвердили, что существенные положительные изменения происходят после двух лет регулярных занятий. В итоге физкультурники в возрасте 40—50 лет реагируют на нагрузки практически так же, как и те, кто на 10—15 лет моложе. Ну а юные тренированные атлеты по своим результатам приближаются к закаленным взрослым спортсменам, как бы опережая свой истинный возраст.

Тренировка увеличивает не только физические возможности. Она воздействует на силу воли, способность переносить трудности, учит умению «властвовать собой»... С помощью специальных приемов самовнушения даже самый возбудимый «нрав» можно дисциплинировать,

отказаться от вредных привычек и наклонностей и заменить их полезными и рациональными.

Короче говоря, объективно оценивая свои личные свойства, каждый должен твердо знать: **Человек может все. Человек может творить себя по самым высоким образцам. Стать лучше и совершеннее — задача, которая каждому по плечу.**

2) *Условия учебы или работы.* Физподготовка — это не вещь в себе. Это не самоцель. Конечно, сами по себе упражнения могут доставлять нам удовольствие, бодрить, питать положительными эмоциями. Но их главное назначение — обеспечивать здоровье, давать силы для учебы и труда, помогать решать жизненные задачи.

Поэтому, чтобы приносить максимальную пользу, физические упражнения должны иметь хорошую «привязку» к конкретным условиям жизни, облегчать их, а не затруднять. Ведь физподготовка — это подспорье, увлечение, а не добровольная каторга. Это восполнение здоровья и сил, а не их дополнительный расход.

«Жила-была семья кузнецов...— пишет мастер спорта, врач Зорий Балоян.— Так порой начинаются сказки. Но это не сказка. Семья жила в Рязанской губернии. Даже женщины в ней считали, что самая лучшая профессия на свете — кузнец. Из рода в род на всю губернию славилась семья богатырской силой и долголетием, имела, подобно князьям и графам, свой родовой герб.

Потом один из сыновей решил построить новую хату со всевозможными причудами и затейливым петушком на железной крыше. А чтобы не ходить каждое утро семь километров из села к наковальне, поставил просторную и красивую хату прямо возле кузницы.

Прошло время, и односельчане стали замечать, что некогда здоровенные кузнецы теряют силу, чахнут на глазах. Никто не мог понять, в чем дело. «Это бог наказывает нас за какие-то грехи»,— вздыхали кузнецы.

Но оставим бога в покое и постараемся разобраться: что же все-таки произошло?

Оказывается, те 14 километров (дорога от села до кузницы и обратно) в сочетании с силовой нагрузкой и делали их крепышами. Когда кузнецы утром ходили пешком на работу, их легкие получали необходимую нагрузку, обогащались кислородом, вентилировались, «двигались» в грудной клетке, подобно кузнечным мехам, ткань их становилась эластичнее.

Еще большее значение имело возвращение кузнецов с работы пешком. После того как они несколько часов кряду трудились в непроветриваемом помещении, давая сердцу огромную нагрузку, необходимо было «поразмять» и легкие. Дыхание на свежем воздухе, да еще и в динамике, выводило наружу все шлаки и вредные примеси, которые вдыхали богатыри во время работы в кузнице. Благотворное влияние ходьбы сказывалось также и на профилактике целого ряда заболеваний.

Именно этой профилактики лишила себя семья кузнецов, построив новый дом рядом с кузней».

Проблема «дома» и «кузницы» так или иначе возникает перед каждым, кто решил упорно работать над собой.

В жизни мы сталкиваемся с целым рядом обстоятельств, которые (во всяком случае в течение определенного времени) не в силах изменить. Квартира, как говорится, не резиновая, стены ее не раздвинешь. Транспорт движется по своему расписанию, а не так, как удобно лично нам. Режим труда и учебы (время начала, расписание и т. д.) не всегда совпадает с нашими желаниями...

Не учитывая суммы этих обстоятельств, игнорируя конкретные условия, в которых мы учимся, трудимся, живем, можно лишить смысла любую оздоровительную программу, как бы хороша она ни была сама по себе.

Если человек выполняет тяжелую физическую работу, статическую по характеру и вызывающую большой расход сил, толку не будет, если последующая спортивная нагрузка опять придется на те же группы мышц и по характеру станет напоминать трудовой процесс.

Представители малоподвижных профессий, связанных с минимальным расходом энергии, ошибутся, если недостатки своей профессии решат компенсировать столь же легкими упражнениями — утренней или, скажем, производственной гимнастикой. Им понадобятся значительно большие энергозатраты, чтобы получить желаемый результат.

В принципе, ни одна функция, ни одна система организма не должна оставаться без нагрузок, разнообразных по интенсивности и характеру. Если труд или учеба связаны со статическими позами и усилиями, человеку обязательно требуется движение — ходьба, бег, спортивные игры, лыжи, коньки, велосипед. Если в течение дня преобладает слабоинтенсивная равномерная деятельность, рав-

новесие можно восстановить акробатикой, гимнастикой, атлетическими упражнениями, метаниями и прыжками.

Итак, шум лечится тишиной, усталость — отдыхом, часы относительной неподвижности (это и пульт управления, и сидение автомобиля) должны сменяться активной мышечной работой, которая быстрее гонит кровь, укрепляет нервы и мускулы, увеличивает запас динамических стереотипов.

«Настоящая физическая культура,— писал известный советский авиаконструктор О. К. Антонов,— это разумное отношение к организму — вместилищу нашего разума — все 24 часа в сутки. Я еще раз хочу подчеркнуть: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия несколько раз в неделю, а постоянная круглогодичная культура отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делает существование человека полноценным».

3) *Цель деятельности.* Мы имеем в виду ту конечную цель, те физические кондиции, которых вы надеетесь достичь, тренируясь тем или иным путем. Ведь нередко случается так, что люди избирают себе определенный двигательный режим и даже упорно следуют ему, однако не дают себе труда задуматься — как называется та станция, куда они хотят прибыть. Ведь одно дело, если юноша мечтает стать штангистом и достичь олимпийских высот, и совсем другое, когда он берется за гантели, чтобы нагулять аппетит.

Так чего же вы хотите? Увеличить жизненную емкость легких? Убежать от инфаркта? Добыть побольше куперовских очков?

Нет, вы хотите стать настоящим воином. Вы хотите, чтобы ваша физподготовка отвечала высоким армейским образцам. В таком случае, тренируясь, не подражайте случайным примерам и время от времени заглядывайте в ту часть нашей книжки, где сформулированы требования к физподготовке десантника и морского пехотинца.

Не старайтесь заполучить все сразу. Пospешайте медленно. Определив цель-максимум, идите к ней от вехи к вехе, закрепляясь на достигнутых рубежах.

Многие терпят фиаско только потому, что не умеют относиться к себе критически, неверно рассчитывают свои силы. Тренировочная программа, составленная из множества трудных упражнений, которые вы щедро изложили на бумаге, вернее всего так на бумаге и останется.

Взамен этих никому не нужных «подвигов силы» лучше встаньте пораньше, проделайте несколько общеразвивающих упражнений (извините за повторение избитых истин) и отправляйтесь по своим делам. Это маленькое деяние прибавит вам толику самоуважения, чуть-чуть длиннее сделает день.

Если вы и дальше не измените своему решению — вести аскетическую жизнь будущего солдата, — ваша воля в ногу с ростом физических сил начнет постепенно крепнуть, упражнения зарядки будут усложняться, к ним прибавится самостоятельная тренировка — бег или атлетизм, плавание, лыжи или велосипед. И, как говорится, так держать!

Итак, выбирайте себе посильную цель. Но не теряйте из вида и перспективу. Пусть цель, которая сегодня кажется вам недостижимой, постоянно манит к себе. Помните: многие рекорды начала века, удивлявшие людей и казавшиеся пределом возможного, сегодня стали заурядными третьеразрядными нормативами.

При определении уровня нагрузки перед вами наверняка встанет чисто практический вопрос: **что считать оптимумом? Каков он, тот тренировочный объем, который обеспечит быстрый и уверенный прогресс? Где нижняя граница нагрузок и где их потолок?**

Действительно. Если нагрузка слишком мала, она практически ничего не дает. Если же она чересчур велика, то, переходя через границы физиологического стресса, вместо положительных дает обратные результаты.

К сожалению, окончательно этот вопрос до сих пор не решен. Одни полагают, что минимум движений можно обеспечить, делая зарядку и совершая прогулку перед сном. Другие относят это к фоновым нагрузкам, ничего не меняющим по существу, и за точку отсчета необходимого минимума движений берут ежедневную ходьбу или бег, общеразвивающую и атлетическую гимнастику и т. п. Так, некоторые советские и японские ученые за минимум берут 10—15 тысяч шагов ежедневной ходьбы.

Исходя из накопленного опыта и специальных исследований профессор Л. П. Матвеев (1980) считает, что минимальный объем двигательной активности в повседневном режиме жизни детей школьного возраста должен составлять не менее 10—15 часов в неделю, а в жизни людей среднего и пожилого возраста не менее одного

часа в день, включая такие формы занятий, как утренняя гимнастика, пешие прогулки, бег трусцой и др.

В последние годы, когда профилактика здоровья заняла место в числе первостепенных задач, в ряде стран идут поиски минимума и оптимума движений. Можно отметить работу советских ученых М. Ф. Гриненко и Г. Г. Санояна (1974), разработавших систему оценки оптимума двигательной активности для трудящегося населения, при которой энергетическая стоимость суточной мышечной активности определяется в 1300—2000 ккал.

Массовое распространение получила система американского ученого К. Купера (1976). В ее рамках необходимый минимум движений выражается 30 очками, которые можно набрать, занимаясь различными дозированными упражнениями от 3 до 7 раз в неделю. Достоинство системы Купера заключается в том, что она предоставляет занимающимся достаточно свободный выбор тренировочных средств, возможность варьировать объемами и интенсивностью нагрузок, их частотой и продолжительностью и позволяет путем элементарных подсчетов оценить ту или иную нагрузочность тренировочных программ, их соответствие требованиям двигательной активности человека.

Точное определение верхних и нижних границ объема целесообразных двигательных нагрузок важно как для оптимизации самой тренировки, так и для эффективного расходования бюджета времени, его разумного использования на разнообразные житейские дела. В конце концов, мы тренируемся, чтобы полноценно жить, а не живем для того, чтобы тренироваться.

В связи с проблемой оптимума двигательной активности челябинский ученый А. А. Гужаловский в порядке обсуждения предложил нормировать активность по трем уровням:

1. *Физкультурно-гигиенический минимум* — предполагает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической прогулки перед сном. Несоблюдение указанного минимума в распорядке жизни грозит здоровью человека.

2. *Физкультурно-общеподготовительный минимум* — включает в себя как обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который дополняется ежедневным часовым (для детей и молодежи) или 30-минутным (для людей среднего и пожилого воз-

раста) активным отдыхом с направленным использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе. Выполнение этого минимума способствует решению задач укрепления здоровья, гармоничного физического развития и всесторонней общей физической подготовленности населения.

3. *Физкультурно-спортивный оптимум* — включает первые два уровня и дополняется 3—6 часами (в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности) физкультурных или спортивных занятий в неделю.

Каждый человек в зависимости от состояния здоровья, возраста, тренированности, наличия свободного времени может избрать тот или иной уровень активности, разумно вписывая его в свой распорядок дня.

Какой вид физических упражнений избрать? Поистине, необозримый выбор открывается перед каждым, кто ставит перед собой этот вопрос. Многие десятки видов спорта, многочисленные системы физического развития, бессчетные и многообразные упражнения... Ходьба и бег, прыжки и метания, игры и единоборства, гонки и многоборья... Простые и технически сложные, на земле и на воде, с партнером и без, быстротечные и тянущиеся часами...

Нельзя объять необъятное. Поэтому в нашей книге более или менее подробно мы остановимся лишь на двух видах работы над собой — атлетизме и беге. И вот по какой причине.

Эти виды просты, не нуждаются в дорогостоящем и сложном оборудовании, нагрузки в них регулируются плавно и легко. Занятия не требуют обязательного тренерского присутствия, ибо техника как бега, так и атлетизма естественна и состоит из локальных движений, освоить которые не составляет труда. Риск травматизма сведен до минимума. Заниматься же можно в любом месте, где только может очутиться человек.

Вместе с тем бег и атлетизм (особенно, если они целесообразно сочетаются с другими видами упражнений) способны подарить человеку крепкое здоровье, укрепить его тело и дух, дать ощущение бодрости, энергии, полноты сил.

Это и есть тот самый волшебный «фельдмаршальский жезл», который в солдатском ранце вам будет полезно прихватить с собой в военную жизнь.

ВОЗЬМИ СУДЬБУ В ПРИМЕР

Оба они стали красой и славой Отечества. Первый — в военном деле, где трудами своими по чести и достоинству заслужил самый великий воинский чин. Второй — в подвигах силы, на атлетической арене, где тоже достиг самых больших высот.

Жили они в разные времена. Но роднило их одно общее: оба душой и телом стремились на ратное поприще. И хотя привередница-судьба обделила их природным здоровьем и телесной крепостью, они трудом, потом и вдохновением исторгли из себя ненавистную хворь и, закалив тело тяжелыми упражнениями, стали-таки солдатами Родины, потому что и рядовой и генерал в главном своем суть оба солдаты, хоть и в разных чинах.

Первый — московский подросток Александр Суворов — говоря словами его биографа, «был ростом мал, хил, тощ, дурно сложен и некрасив, зато резв, подвижен, сметлив.

Уже в отроческие годы Суворов поставил себе примером «героя древних времен». Александр Македонский, Юлий Цезарь, Ганнибал, Конде, Тюренн, принц Евгений Савойский, маршал де Сакс — полководцы, превращавшие войну в искусство, поочередно сменяли друг друга, горяча воображение мальчика. Иногда, отложив книгу, он садился на резвого коня и мчался, невзирая на непогоду, дождь и ветер. Он любил купаться, играть в бабки и лапту, лазать по деревьям. От природы болезненный, подросток принялся закалять свое здоровье, изнуряя себя физическими упражнениями».

А спустя добрую сотню лет другой русский мальчишка, живший на берегу Волги, тоже загорелся страстью к военному делу и именно А. В. Суворова взял себе за образец.

Поскольку Аркадий (так его зовут) для осуществления своих намерений не имел ровно никаких условий, то его непридуманная судьба — это своего рода укор и наставление для тех, кто, мечтая о морской пехоте и ВДВ, горько жалуется на отсутствие под боком спортивных дворцов и залов, тренеров и тренажеров, красивой формы и т. д. и т. п.

Итак, давайте обратимся к этому уроку жизни.

И задумаемся. Ведь средства, которыми наш герой строил свой характер и мускулы, прекрасно работают и сегодня. А было это так...

«От колодца до бани — метров сто. Наверное, каждый из них я не забуду никогда. Водопровода не было, и по банным дням воду в бак, вмещавший ведер пятьсот, таскали вручную. Жили мы бедно. Впроголодь. Тело прикрыть да детей накормить — вот и все финансовые успехи нашей семьи. Не женское это дело, но, чтобы заработать лишнюю копейку, мать подражалась таскать воду в проклятый бак. Как челнок, сгибаясь под тяжелыми ведрами, сновала она от колодца до бани и обратно. Мы с сестрой Ниной и братом Борисом выходили ей помогать. Ташили вслед за матерью кто сколько мог: кто два ведра, кто одно, кто половину.

Мать моя Прасковья Александровна и отец Никита Яковлевич — из крестьян. Можно сказать, от сохи. Мать с Тамбовщины. Отец из Воронежской области. Деревня их не удержала. Поездили они по России, помыкались, пока наконец судьба не занесла их в маленький город Тетюши. Стоит он на правом берегу Волги недалеко от Казани. Здесь родители осели надолго и всерьез. Здесь пролетело мое детство.

О спорте, насколько помню, в нашем доме никто не говорил. Отец вечно был занят своими заботами. Столярничал, сапожничал и, кажется, мог справиться с любым делом. А дел в хозяйстве невпроворот...

Трудное было детство. Много лет прошло с тех пор. Я объехал всю страну. Мельбурн и Рим короновали меня лаврами олимпийского чемпиона. Много счастливых минут пережил я на помостах Старого и Нового Света. Но сердце навсегда осталось в родных Тетюшах, на волжском берегу. Горести давно забылись. А первые в жизни радости — вот они — стоят перед глазами всегда и везде.

...У Волги мы с ребятами пропадали целыми днями. Мы не просто купались и поджаривались на солнце, но и делом занимались — рыбачили.

В жаркий день часами не вылезали из воды. Ребята постарше заплывали далеко от берега, мелюзга барахталась на мелководье. Находились и такие, что вплавь пересекали реку. Долго приходилось ждать их возвращения назад. Уставшие, тяжело дыша, выходили они на песок. Остальные, кто о таком подвиге мог только

мечтать, с почтением смотрели на смельчаков. А что, если не хватит сил? А что, если сведет ногу на стрежне в холодной струе? А если водяной утащит на дно?

Однажды решил и я. На спор. Мне было 13 лет. Задели меня за живое, и отчаянно решил — не отступлю.

Когда усталость обручем стиснула грудь, я понял, что главное — не паниковать, в зародыше задавить страх. Не то, дай ему волю, он сам тебя задавит. Удалось. Тряся плечами, словно заправский пловец, выбрался я на берег. Остаться солидным и серьезным — вот что было трудней всего. Радость так и распирала меня. Волгу переплыл. Доказал!

Другой радостью был футбол. Вопреки всякой методике (и слыхом о ней не слыхали) часами без перерыва гоняли мяч. Что это был за мяч! Тряпичный, набитый лохмотьями, торчащими во все стороны. Потом появился надувной. Откровенно говоря, он был не лучше. Латаный-перелатаный, с бесчисленными заплатами на камере (камеры тогда были на вес золота) наш мяч походил на дыню, на которой, как на физиономии драчуна, с разных сторон вздулось несколько «фонарей».

В школе, где я учился, был небольшой спортивный зал. Имелись брусья, конь, кольца, перекладина, волейбольная сетка и несколько стареньких мячей. Не ахти какое оборудование, но заниматься можно. Тем более, что с преподавательницей — Александрой Никитичной Гришиной — нам повезло.

— Урок окончен. До свиданья!

Вот тебе на! Даже не верится, что пролетели 45 минут. Еще бы два раза столько да еще полстолько. Но делать нечего. Приходилось уходить. Неутоленную жажду бегать, прыгать, играть, плавать уносили с собой. На улицу. А тетюшинские улицы не чета столичным. Игрой сколько взлезет. Только стекла не бей.

Александра Никитична и приохотила меня к спорту. Я и сам не заметил когда. Упражнение покажет, книжку даст почитать, подробно и толково ответит на вопрос.

В школьной футбольной команде, которую я сам и организовал, меня выбрали капитаном, и я старался изо всех сил, чтобы товарищи не пожалели о своем выборе.

В 10 лет прочел книжку о Суворове. С тех пор мать не раз, наверно, подумывала, что сынок не в себе. Спал

я только на полу, на жесткой подстилке. По утрам, голый до пояса, выскакивал на мороз и ошпаривал себя ледяной водой. Чтобы была холодней, кидал в нее снег. Ранней весной перебирался спать на сеновал. Спал там до глубокой осени. Раз проснулся, смотрю — на одеяле, на подушке на два пальца снег. А мне хоть бы что!

Кумир мой — Александр Васильевич — часто мелькал перед моими глазами. Вот он просыпается на своей солдатской постели, полуодетый кидается в седло, и понес его горячий конь, понес! Мимо осенних рощ, мимо сжатых нив. Копыта с разлета бьют синее зеркало реки. Студеные брызги хлещут по бокам юнца Суворова. А он не замечает холода, привык! Брод позади. Свистит в ушах стеклянный осенний воздух. Летят из-под торопливых копыт комья земли...

Будущую профессию обычно выбирают трудно и долго. Я все решил за один день. Буду военным. Решил и целых девять лет готовил себя к этому поприщу.

Зимой становился на лыжи. Наверное, в глазах окружающих я был большим чудачком. Как лунатиков манит лунный свет, так и меня ненастная погода обязательно выманивала из дому. Когда за окном, закручивая снежную карусель, начинала беситься метель, я поднимался с места и брался за лыжи.

— Куда тебя несет? — всплескивая руками, спрашивала мать. — Погляди, какая непогода!

Но именно непогоду я и любил. Зимой сумерки наступают рано. Колючий снег впивается в лицо. Шиплет мороз. В низких окнах домов теплятся огоньки. Становлюсь на лыжи (Тетюши не Москва, лыжня начиналась прямо у калитки родного дома) и ныряю в белую тьму.

Под ногами — снег, над головой — снег, по сторонам — снег...

А мне хорошо идти и думать о моем житье-бытье, смахивать варежкой пот с разгоряченного лица и радоваться, что нисколько не страшен мне любой буран.

Лет в пятнадцать притащил домой пудовик и две гантели по шесть килограммов. В те годы на помостах страны гремели имена Николая Шатова, Григория Новака, Якова Куценко и Сергея Амбарцумяна. Газеты и журналы с их снимками иногда попадались мне на глаза. Но впечатления они не производили. В Тетюшах ни одной штанги не водилось. Этот снаряд казался мне странным, диковинным. Другое дело пудовик. Вначале я,

что называется, баловался. А потом втянулся в занятия не на шутку. Пропущенные тренировки были как ЧП.

Юность кончилась в 17 лет. Я учился в восьмом классе, когда началась война. Мать глянула на меня и слезы заблестели в ее глазах. Заморгала часто-часто, загоревала. Отца к тому времени уже не стало. Схоронили год тому назад.

Внешне в моей жизни почти ничего не изменилось. Я закончил восьмой класс. Начал учиться в девятом. Все шло вроде бы нормально, но разлад с самим собой уже назревал.

Немцы шли вперед. Когда Левитан перечислял по радио оставленные города и села, мне становилось страшно и было не по себе. Словно сердце попало под пресс, который все туже и туже закручивает вражеская рука. Я уже не мальчишка. Грудь колесом. Крепок. Силен. А кругом война. Беженцы. Похоронки. Фронт захлебывается в крови. А я, крепыш и здоровяк, так упорно готовивший себя к военной службе, как ни в чем не бывало хожу в школу, доказываю теоремы, учу наизусть стихи.

В 43-м я перебрался в десятый класс. Однажды, придя из школы, увидел на столе мокрый от материнских слез кусочек серой бумаги — повестку из военкомата.

Мать кинулась ко мне, обняла. Вот и настал день, к которому я готовился много лет.

— Сыночек, убьют тебя! — причитала мать у меня на груди.

А у меня словно камень с души свалился. За мою семью, за мою спокойную школьную жизнь там, на фронте, проливали кровь. Теперь настал мой черед защищать других.

Я уже видел себя в солдатской шинели, с ППШ в руках. Но в солдаты я не попал. Медики глянули на мою фигуру и наложили резолюцию — во флот. Немцы еще держались за Крым, когда мы в Кобулету начали проходить курс молодого краснофлотца. Я надеялся, что после этого без задержек попаду на настоящую войну. Но не тут-то было. Из Кобулету судьба забросила меня вместо фронта в Геленджик, в школу водолазов. Определенно, сила и здоровье служили мне скверную службу.

На фронт мне удалось попасть только перед самым концом войны. Первой операцией, в которой я участво-

вал, был десант. Темной ночью на катерах мы вошли в устье небольшой реки в Бессарабии. Ждали встречного огня. Но немцам, видно, было уже не до нас. Без всяких помех мы высадились на берег и начали разоружать потрепанные деморализованные части.

Трое раненых — вот и весь урон, который враг нанес нашей роте. Из Бессарабии нас на бронекатерах перебросили в Румынию, где мы помешали фашистам взорвать румынские военные корабли. Из Румынии попали в Болгарию. Встреча, которую нам оказали, до сих пор стоит у меня перед глазами. Нас обнимали, качали, целовали, засыпали цветами... Люди плакали от радости, подходили, трогали наши бушлаты, словно хотели убедиться, что мы не привиделись, что мы действительно пришли. Тогда я впервые почувствовал себя не просто Аркадием Воробьевым, а посланцем своей страны».

Ныне Аркадий Никитич Воробьев — ректор Московского областного государственного института физкультуры. Он профессор, доктор медицинских наук. Заслуженный мастер спорта, Воробьев 10-кратный чемпион СССР по тяжелой атлетике, 5-кратный чемпион мира. На Олимпиадах в Хельсинки, Мельбурне и Риме он завоевал три медали — бронзовую и две золотые.

Но первой нашла его боевая награда — медаль «За отвагу», которой была отмечена боевая доблесть морского пехотинца Аркадия Воробьева. И хотя сегодня очень скромно отзывается о своих делах воин-спортсмен, мы знаем: воевал он достойно, солдатской чести не посрамил. Так сбылась его детская мечта.

Правда, в юные годы Воробьев не стремился именно в морскую пехоту. Его вполне устраивала и простая. Но дружба со спортом, железное здоровье (напомним: заработанное собственным трудом, чему двойная цена) прямой дорогой привели его именно в морскую пехоту, куда, дорогие друзья, сегодня стремятся многие из вас.

Пудовичок, гантели, штанга, кусок резины... Это так просто и так эффективно.

А что с ними делать? Приведенные ниже упражнения отчасти ответят на этот вопрос. Познакомившись с ними, вы сможете развить мускулатуру, стать сильнее и выносливее. Итак...

ВАШ АТЛЕТИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоняйте голову вправо, влево, вперед и назад (выполняйте наклоны без особого напряжения, сосредотачиваясь лишь на том, чтобы достичь максимальной амплитуды движений); поворачивайте голову вправо и влево (выполняя повороты, в течение 1—2 секунд фиксируйте крайние положения волевым напряжением мышц); проделайте круговые движения головой в правую и в левую стороны, как бы перекачивая голову с груди по плечу на спину и затем на другое плечо (последовательно включайте в работу все мышцы шеи, старайтесь подбородком, щекой, затылком как можно плотнее прижиматься к телу).

2. Соединив пальцы на затылке и надавливая руками вперед, наклоните голову и коснитесь подбородком груди, а затем, преодолевая уступающее сопротивление рук, до предела разогните шею.

3. Упираясь в подбородок ладонями и отжимая его вверх, отклоните голову назад; затем, преодолевая уступающее сопротивление рук, согните шею до отказа вперед.

4. Захватив правой рукой подбородок и надавливая на него ладонью, поверните голову в левую сторону; затем, потянув подбородок вправо, поверните голову вправо (проделав повороты в одну сторону, смените руку и направление усилия).

5. Наденьте на голову шлем, повесив груз на концы его лямок; несколько согнув ноги, наклонитесь вперед и упритесь ладонями в бедра чуть выше коленей; до предела сгибайте и разгибайте шею (туловище при этом находится в фиксированном положении), поднимая и опуская груз.

6. Сядьте на стул и отклоните голову назад (груз, висящий на лямках шлема, находится за спинкой стула, туловище отклонено назад); до отказа сгибайте и разгибайте шею.

7. Надев на голову шлем, прикрепите к его лобной части конец эспандера или резинового амортизатора (другой конец закрепите за опору), приняв устойчивое положение, до предела отклоняйте голову назад и затем с уступающим усилием наклоняйте вперед.

8. Прикрепив конец эспандера или амортизатора к затылочной части шлема, повернитесь спиной к опоре; прилагая преодолевающее усилие, наклоняйте голову до отказа вперед, а затем с уступающим усилием отклоняйте назад (аналогичным образом можно нагружать боковые мышцы шеи, а также последовательно включать их в работу, выполняя вращательные движения головой из разных исходных положений); сняв шлем, проделайте головой несколько свободных ненапряженных движений в разные стороны.

9. Лежа животом на скамье (голова на весу), положите отягощение себе на затылок и, придерживая его руками, опускайте и поднимайте голову.

10. Лежа спиной на скамье (голова на весу), отягощение (например, гантель) положите себе на лоб, а чтобы не повредить кожу, подложите под него сложенное полотенце; придерживая груз руками, сгибайте и разгибайте шею.

11. Станьте на колени, оперевшись на пальцы выпрямленных рук (ягодицы опустите ближе к пяткам); партнер по тренировке, стоя сбоку—сзади, упирается ладонями в ваш затылок и давит вниз; разгибайте и сгибайте шею, преодолевая или уступая усилию партнера.

12. Находясь в исходном положении, аналогичном предыдущему, наклоните голову вниз; партнер накладывается вам на лоб середину полотенца и, преодолевая уступающее сопротивление вашей головы и шеи, тянет за его концы вверх; затем, ослабив усилие, позволяет вам опустить голову вниз.

13. Атлет стоит на четвереньках, партнер — перед ним; обхватив его голову руками, партнер силой своих рук отгибает шею напарника в разные стороны, попеременно прикладывая преодолевающие и уступающие усилия.

14. Станьте на борцовский мост, опираясь о мягкий коврик лишь ступнями ног и лбом; постарайтесь поставить ступни ног как можно ближе к голове; из этого исходного положения совершайте покачивания телом вперед-назад, постепенно наращивая амплитуду движений.

Освоившись с этим упражнением, можно немного его усложнить: в том же положении на мосту, поднимая грудь вверх, попеременно поворачивайте голову то

вправо, то влево. Можно выполнять такие упражнения с партнером, сидящим на вашей груди.

Впоследствии для увеличения нагрузки целесообразно применять так называемый растянутый мост. Для этого, встав на борцовский мост, отставьте затем ноги несколько дальше обычного от головы. Выполняйте покачивания телом, сгибая и разгибая шею (чем прямее тело и соответственно ступни ног дальше от головы, тем большая нагрузка выпадает на мышцы шеи).

15. Наклонитесь вперед и, опершись головой о пол (на мягком коврик), помогая себе руками, меняйте точку опоры, перекатываясь на голове от затылка до лба. Возможен и другой вариант выполнения такого упражнения из подобного же исходного положения: перекатывайтесь головой по коврику, попеременно касаясь его поверхности то правым, то левым ухом. Если мышцы шеи достаточно окрепли, ладони в ходе упражнения можно держать под коленями, выполняя движения исключительно за счет действий шейными мышцами.

16. Стоя на голове, ногами обопритесь о поверхность стены; затем, помогая себе руками, сгибайте шею вперед, назад и в стороны. Когда мышцы шеи достаточно окрепнут, старайтесь выполнять упражнение, переместив нагрузку главным образом на них, постепенно оставляя на долю рук все меньше и меньше усилий.

17. Подготовленные атлеты могут выполнять упражнения и в изометрическом режиме, при котором шейные мышцы развивают значительные усилия, но движения в шейных позвонках не происходит. Для этого, положив руки на затылок и соединив их в замок, старайтесь пригнуть голову к груди, препятствуя ее перемещению, напрягая мышцы задней поверхности шеи (усилие мышц наращивают плавно в течение 2—3 секунд, а затем стабилизируют его на 6—8 секунд); упиравшись основанием ладони о голову сбоку или двумя руками в подбородок, можно в изометрическом режиме проделать также упражнения, способствующие развитию боковых или передних мышц шеи.

18. Опытным атлетам можно рекомендовать выполнять эффективное комбинированное упражнение, которое в различных вариантах напоминает цирковые трюки и способствует укреплению мышц задней поверхности шеи. Для этого примите следующее исходное положение: ваше лицо обращено вверх, туловище и ноги

выпрямлены и занимают горизонтальное положение, затылок и пятки ног опираются о сиденья двух стульев. Зафиксировав тело в таком положении, между стульями, оставайтесь в нем по нескольким десяткам секунд.

19. Существует и другой вариант упражнения на стульях. Для этого ваше лицо должно быть обращено вниз, а туловище и ноги находиться в горизонтальном положении. Оперевшись носками ног и лбом о края двух стульев, удерживайте свое тело в горизонтальном положении такое же время, как и в предыдущем упражнении.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

(Бицепсы)

1. Опираясь плечом на наклонную подставку, согните руку и положите гантель на бицепс; затем, продолжая сгибать руку в локте, поднимите гантель к одноименному плечу (поменяв положение, не забудьте дать нагрузку бицепсу другой руки).

2. Сидя на наклонной доске с гантелями в опущенных руках, поднимайте их к плечам (при этом старайтесь фиксировать положение локтей на одном месте).

3. Сидя и наклонившись вперед, поднимайте гантель на бицепс одной рукой (локоть должен опираться о внутреннюю часть бедра).

4. Сидя, обеими руками поднимайте разборные гантели с дисками посредине на бицепсы.

5. Стоя, поднимайте гантели на бицепсы (ладони должны быть обращены вовнутрь). Упражнение можно усложнить, если надеть большую часть дисков на те концы грифов, которые обращены к мизинцам, и, поднимая снаряды, разворачивать кисти рук наружу ладонями вверх.

6. Из положения стоя со штангой или гантелями у бедер в опущенных руках поднимите отягощение и положите на бицепсы, а затем произведите подтягивание его к плечам таким образом, чтобы нагрузка ложилась только на двуглавые мышцы рук, а туловище и локти оставались без движения.

Рекомендуем и более трудоемкий вариант этого упражнения: частичное сгибание рук со штангой. Вес снаряда должен быть таким, чтобы можно было, выпол-

няя его четкий подъем на бицепсы, согнуть руки в локтях под прямым углом и удерживать снаряд в таком положении 5—6 секунд. При каждом последующем подходе следует увеличивать вес штанги на 2,5—5 кг и проделывать аналогичные движения с той разницей, что в этом случае руки сгибают несколько меньше, хотя штангу удерживают то же самое время (5—6 секунд).

7. Поднимайте штангу на бицепсы (узким хватом), при этом опирайтесь о стену.

8. Выполните то же упражнение, опираясь руками на наклонную доску (угол наклона 40—50°). Его можно выполнять и с гантелями, попеременно работая обеими руками (положение плеч должно быть зафиксировано, движутся только предплечья).

9. Осуществляйте подъем штанги на бицепсы способом «читинг», т. е. отклоняя в начале движения туловище назад, без чего поднять обычным способом относительно тяжелый снаряд у вас не хватит сил.

10. Поднимите штангу на бицепсы из положения, когда ваше туловище наклонено вперед. Упражнение можно также выполнять, лежа грудью на горизонтальной скамье, а вместо штанги используя гантели.

11. Стоя или сидя под блоком, сгибайте и разгибайте руки (упражнение можно выполнять и одной рукой), держась за тяги, отягощенные грузом (тяните сверху вниз).

12. Подтягивайтесь на перекладине (хват средний или узкий). Время от времени следует менять исходное положение, обращая ладони рук то к себе, то от себя.

Если вы можете подтянуться более 15 раз, то прикрепите к поясу отягощение и тем самым увеличьте нагрузку. Это повысит эффективность тренировок. Подтягиваться можно не только на перекладине, но и на кольцах.

13. Повиснув на кольцах, резко подтянитесь, а когда ваши плечи поднимутся чуть выше уровня кистей рук, опять опустите тело вниз и начинайте подтягиваться снова.

14. Прикрепив отягощение к поясу, поднимитесь по канату вверх, без помощи ног, а затем повторите то же самое несколько раз. Можно увеличить нагрузку, если при перехвате каната увеличить расстояние между кистями рук.

(Трицепсы)

15. Лежа, выжимайте штангу (держите ее узким и средним хватом).

16. Попытайтесь осуществить так называемый французский жим. Для этого, стоя и держа штангу над головой в выпрямленных руках (хват узкий, ладонями вперед), сохраняя при этом исходное положение плеч и локтей, опустите штангу назад на предплечья, двигая снаряд по дуге назад — вниз; достигнув крайнего положения (локти максимально отведены назад), осуществите возврат снаряда в исходное положение.

Рекомендуем выполнять аналогичное упражнение с гантелью, пользуясь попеременно то одной, то другой рукой.

17. Лежа спиной на скамье и держа штангу над грудью в выпрямленных руках, перемещайте снаряд по дуге вверх и вниз, не меняя положения локтей (выполняя это упражнение, как и все предыдущие, старайтесь больше нагружать трицепсы).

18. Находясь в положении упора на гимнастических брусьях, сгибайте и разгибайте руки, перемещая тело по вертикали вверх и вниз. Можно разнообразить это упражнение, прикрепив к поясу или к ногам отягощение, а также используя обычный или обратный хват.

19. Стоя под блочным устройством с грузом и удерживая его шток перед грудью в согнутых руках, выпрямите руки вниз, оказывая давление на шток и не меняя при этом положения локтей; затем из исходного положения повторите все сначала.

20. Стоя, наклоните тело вперед; локоть руки с гантелью отведите назад—вверх и зафиксируйте в таком положении (ладонью другой руки обопритесь о разное бедро у колена); не меняя положения локтя, выпрямляйте руку с гантелью назад—вверх.

21. Лежа грудью на наклонной скамье головой вверх и держа штангу за спиной (большая амплитуда движений достигается при использовании гантелей), выпрямляйте руки с отягощением по направлению назад—вверх, при этом локти лучше держать как можно выше (движения осуществляйте только с помощью предплечий).

22. Лежа на скамье, держите руку с гантелью на

груди, а локоть отведите в сторону и вверх; затем, не двигая локтем, выжимайте снаряд вверх.

23. Стоя и держа гири в руках у плеч, одновременно или попеременно поднимайте гири вверх, а чтобы исключить возможность ослабить нагрузку действиями тела или ног, это упражнение можно выполнять сидя, оперевшись спиной о наклонную или вертикальную часть специальной скамьи.

24. Стоя и держа эспандер в руках перед грудью (одна рука согнута ладонью к себе, а другая выпрямлена ладонью от себя), растягивайте эспандер в горизонтальной плоскости, попеременно выпрямляя то одну, то другую руку.

25. Стоя на коленях спиной к блочному устройству с грузом (локти опираются о скамейку, руки согнуты в локтях), используя узкий хват за шток и обратив ладони вперед, выпрямляйте руки, не меняя положения туловища и локтей.

26. Отжимайтесь из положения оперевшись лежа с отягощением на спине (кисти рук поставлены рядом, пальцы внутрь).

(Плечевой пояс)

1. Стоя и держа гантели у бедер в опущенных руках (не сгибая рук), попеременно поднимайте любой снаряд вперед—вверх.

2. Стоя (ноги на ширине плеч), поднимайте, держа в выпрямленных руках, гантели через стороны вверх.

3. Наклонив тело, поднимайте гантель, не сгибая руки, в сторону—вверх, при этом продолжая отклоняться по направлению к грузу. Прodelайте аналогичное упражнение той же рукой, но с наклоном в противоположную сторону (ваше тело должно боком опираться о гимнастическую доску).

4. Опираясь спиной о наклонную доску, поднимайте в выпрямленных руках гантели или штангу (вперед—вверх).

5. Лежа грудью на наклонной доске, поднимайте в выпрямленных руках гантели (вперед—вверх).

6. Лежа боком на горизонтальной скамье, из исходного положения выпрямив руку с гантелью, заведенной за спину, поднимайте снаряд вверх.

7. Сидя и опираясь спиной о наклонную доску со

штангой на груди (хват средний), медленно выжимайте снаряд вверх, вытягивая руки.

8. Сидя и держа гантели в руках у плеч, не меняя положения тела, развести локти в стороны, а затем заняться одновременным выжиманием снарядов вверх (когда ладони обращены друг к другу, усиливается воздействие на боковые пучки дельтовидных мышц, если ладони обращены вперед, то больше работают передние пучки).

9. Сидя, осуществляйте жим штанги из-за головы (локти разведены в стороны).

10. Стоя спиной к амортизатору, закрепленному сзади—снизу (из исходного положения опустив руки вниз), одновременно поднимите выпрямленные руки вперед—вверх.

11. Опираясь грудью о наклонную доску, поднимайте в выпрямленных руках гантели (через стороны вверх). Аналогичное упражнение можно выполнить стоя и сидя, наклонив туловище вперед.

12. Стоя с гирей в опущенной руке, не меняя положения руки, поднимайте плечо вверх, как бы стараясь достать им до уха.

13. Стоя, растягивайте эспандер двумя руками в стороны перед грудью.

14. Стоя и держа штангу за спиной (ладони обращены назад, хват узкий), поднимайте штангу вдоль тела вверх, обратив локти назад.

15. Стоя (ноги на ширине плеч), подтягивайте штангу вдоль тела до уровня подбородка (локти обращены вверх).

16. Стоя и наклонив туловище вперед до горизонтального положения (штангу удерживайте широким хватом, локти обращены в стороны), подтягивайте снаряд по вертикали к груди.

17. Стоя, осуществляйте круговые вращательные движения выпрямленными руками с гантелями, которые следует держать в стороне от туловища (на отлете) и примерно под углом 45° .

18. Подтягивайтесь на перекладине (при этом ладони должны быть обращены вперед, хват — максимально широкий). В верхнем положении тела рекомендуем касаться перекладины затылком или задней стороной шеи. Амплитуда движения может быть увеличена, если подтягиваться на изогнутой перекладине.

НЕ ЖЕЛЕЗОМ ЕДИНЫМ

Упражняясь с железом, не забывайте о том, что мир движений и нагрузок необъятен и широк. И если есть возможность расширить его за пределы одного увлечения (например, атлетизма), не надо этой возможностью пренебрегать. К тому же жизнь может повернуться так (неожиданная командировка, отпуск, ремонт в спортзале и т. д.), что какое-то время придется обходиться без привычного инвентаря. Ни штанги тебе, ни стоек для приседаний, ни перекладины — ничего!

А тренироваться все равно надо. Да и почему бы не тренироваться! Ведь нет таких условий, в которых инициативный человек не устроил бы себе спортивный зал. Да, да, буквально из ничего!

Итак, можно ли в принципе обойтись без всякого специального оборудования, залов, инвентаря? Можно. Это давным-давно доказал полковник французской армии Франсиско Аморос (1770—1884 гг.), создавший оригинальную систему военно-прикладной подготовки.

Полковник во многом справедливо считал, что лучшие упражнения — это те, которые воспитывают навыки, применимые к конкретной жизни. Что касается солдата, то ему, считал Аморос, самой сутью его сурового ремесла прописаны бег и ходьба по пересеченной местности, преодоление препятствий (рвы, канавы, ограды, лесные завалы...), разнообразные прыжки, в том числе с помощью ружья и шеста, переноска раненого и тяжестей, лазания и перелезания, упражнения на равновесие, когда приходится идти по узкой опоре на высоте, плавание и ныряние, в том числе в одежде и с оружием, борьба, стрельба, рукопашный бой, фехтование и вольтижировка.

Система Амороса не отрицала и другие упражнения (гимнастика, танцы, ручной труд), но вышеперечисленные все же ставились им во главу угла.

Собственно говоря, Аморос не отвергал и снаряды, но в его понимании это был не знакомый всем нам спортивный инвентарь, а скорее применяемые в быту предметы: лестницы, канаты, заборы, шесты...

К чести полковника, он первым предугадал роль, которую музыка займет в спорте будущего. Аморос считал полезным («для укрепления дыхания и воспи-

тания патриотических чувств») сопровождать тренировку бодрой громогласной песней.

Методика? Не мудрствуя лукаво, Аморос придерживался элементарной здоровой логики: начинал с простых упражнений и затем переходил к более сложным, от легких — к трудоемким, рекомендовал учитывать силы и индивидуальные особенности учеников, учил, как, чередуя разнообразные движения, можно усилить или ослабить их воздействие на организм, получить тот или иной эффект.

И еще одной новацией характерна его «метода» — полковник поставил на службу физвоспитанию обратную связь. В учетные карточки, которые он вел, регулярно записывались результаты и состояние здоровья каждого ученика. Поэтому преподаватель, на основании этих объективных записей, мог вносить коррективы в учебный процесс.

...Однажды я шел через редкий лесок и увидел бегущего подростка в спортивном костюме. Он бежал вроде бы не торопясь, но вдруг резко рванулся вперед и на едином дыхании взлетел на вершину холма. «Накато» спустился вниз и, повиснув на суку дерева, подтянулся несколько раз. Пробежав немного трусцой, начал делать какие-то странные движения. Только приглядевшись, я понял, что он имитирует захват ноги изнутри — часть приема самозащиты. Покончив с этим, он перемахнул через канаву, поваленное бурей дерево и по извилистой тропе устремился в лес. По лицу паренька струился горячий пот, а вокруг, отзываясь на свежие порывы ветра, шумел листвою огромный «зеленый стадион».

Упражнения для мышц груди

1. Лежа на горизонтальной скамье, опускайте за голову, а затем поднимайте вверх груз, держа его в выпрямленных руках.

2. Из того же исходного положения опускайте, а затем поднимайте штангу, держа ее согнутыми руками (от груди назад — вниз за голову).

3. Лежа на скамье, упражняйтесь, разводя руки с гантелями в стороны (руки слегка согнуты в локтях). Упражнение можно проделывать не только на горизонтальной, но и на наклонной скамье, используя варианты

с уклоном ногами вниз или с ногами, обращенными вверх. Эти разновидности обеспечивают хорошую нагрузку на грудные мышцы.

4. Стоя (туловище держите прямо) и закрепив амортизатор или блочное устройство сзади, одновременно или попеременно выпрямляйте руки вперед.

5. Стоя (туловище держите прямо, как и в предыдущем упражнении, руки в стороны), ухватившись за ручки блочного устройства или амортизатора, закрепленного по бокам с двух сторон, преодолевайте сопротивление и, не сгибая рук, сводите их перед грудью.

6. Отжимайтесь из положения упора лежа с отягощением на спине.

7. Лежа на горизонтальной скамье, отжимайте штангу вверх от груди (комбинируйте, используя узкий, средний и широкий хват грифа). Рекомендуем выполнять упражнение также лежа на наклонной доске ногами или головой вверх.

8. Повиснув на низко опущенных кольцах, разводите руки в стороны до касания пола грудью (ноги и туловище сохраняют прямое положение, руки в крайнем боковом положении несколько согнуты в локтях).

9. Из положения упора лежа раскатывайте гантели руками в стороны до касания грудью пола.

Упражнения для мышц живота

1. Из положения лежа на спине поднимите выпрямленные ноги и опустите их назад за голову до касания носками ног пола; затем вернитесь в исходное положение, не касаясь ногами пола, и снова начинайте поднимать ноги.

2. Лежа спиной на горизонтальной скамье, согните ноги и подтяните колени до касания с грудью, затем выпрямите ноги и плавно вернитесь в исходное положение.

3. Лежа на наклонной доске и держась руками за ее верхний край, поднимите выпрямленные ноги под углом 45—60°; затем, подняв ноги до вертикального положения, медленно вернитесь в исходное положение.

4. Сядьте на пол, обопритесь о него руками сзади и поднимите выпрямленные ноги под углом 45°; из этого исходного положения выполните попеременные

вертикальные или скрестные горизонтальные движения ногами.

5. Повиснув на перекладине, поднимайте вверх выпрямленные ноги (при хорошо развитом брюшном прессе к ногам можно прикрепить отягощение).

6. Стоя (ноги на ширине плеч), наклоните туловище вперед, затем руки разведите в стороны; попеременно поворачивая туловище вправо и влево, касайтесь рукой носка разноименной ноги (другая рука при этом взмахом идет вверх). Упражнение можно выполнять с легкими гантелями.

7. Сидя, соедините руки за головой, ноги широко расставьте; поворачивая туловище в стороны, попеременно касайтесь локтем колена разноименной ноги.

8. Сидя верхом на скамье с гимнастической палкой на плечах, держась выпрямленными руками за концы палки, осуществляйте попеременные повороты туловища в разные стороны (упражнение можно также выполнять с легкой штангой (грифом), тормозя в конце поворота инерцию снаряда усилием мышц).

9. Лежа спиной на наклонной доске (под углом 20—30°), закрепив стопы несколько согнутых в коленях ног наверху, держите отягощение в руках за головой; затем поднимите туловище, разворачивая его в сторону вплоть до касания локтем колена разноименной ноги (проделайте упражнение попеременно в разные стороны).

10. Сидя на возвышении, закрепив стопы ног и держа отягощение («блин» от штанги или гантель) за головой, отклоняйте свое туловище назад, попеременно поворачивая его при движении вниз на 90° (эффективность упражнения возрастает, если его выполнять на так называемом римском стуле, когда опора смещена от таза к коленям).

11. Стоя, наклонившись вперед со штангой небольшого веса на плечах за головой, совершайте попеременные «скручивания» тела в стороны до вертикального положения грифа.

12. Совершайте вращательные круговые движения своим туловищем, удерживая отягощение в полусогнутых руках над головой или за головой.

13. Лежа боком на скамье и закрепив ноги, поднимайте и опускайте свое тело (упражнение можно выполнять с отягощением, удерживая его за головой).

14. Лежа спиной на скамье, возьмитесь за ее края руками около головы и, опираясь на лопатки, поднимите ноги под углом 45° , а таз и туловище так, чтобы они составляли прямую линию; задержитесь в этом положении на несколько секунд и как можно медленнее опускайтесь вниз.

Упражнения для мышц спины

1. Выполняйте маховые наклоны и выпрямляйте тело, копируя движения дровосека (при этом можно использовать гирию или тяжелую гантель). Ноги старайтесь держать выпрямленными.

2. Стоя (ноги на ширине плеч), возьмите гирию за дужку двумя руками и совершайте ею круговые движения, пронося руки над головой.

3. Из положения лежа на бедрах грудью вниз поднимайте свое туловище, прогибаясь в пояснице, используя отягощение в руках за головой (движение вверх производить быстро, вниз — замедленно).

4. Выполняйте наклоны со штангой за головой не сгибая ног, при этом тело выпрямляйте с нарастающим ускорением.

Проделайте упражнение на становую тягу с выпрямленными ногами; в этом случае мышцы, разгибающие тело, испытывают наибольшие нагрузки. Движение можно выполнять в двух вариантах: поднимайте штангу с плинтов или «с вися», стоя на возвышении.

6. Приподнимайте и отводите плечи назад, держа штангу или гантели в обеих руках (это упражнение благотворно сказывается на развитии трапециевидной мышцы).

7. Подтягивайте штангу, используя узкий хват, вдоль туловища до уровня плеч (в начальной фазе движения локти отводите в стороны, а затем приподнимайте над грифом).

8. Займитесь тягой штанги, наклонив туловище (хват не шире 70 см); подтягивайте штангу к поясу, а поднимая снаряд, старайтесь держать локти обращенными назад — вверх (ближе к туловищу).

Рекомендуем еще один вариант этого упражнения: подтягивайте штангу к поясу, ухватив ее двумя руками за один конец грифа с дисками, другой конец, без дисков, остается на помосте.

9. Упражняйтесь в тяге, наклонив тело и используя одну руку: для этого используйте гантель или штангу, ухватившись за один конец ее грифа (другая рука находится в упоре).

10. Сидя, обопритесь спиной о наклонную доску; возьмитесь отведенными в стороны руками за ручки блочного устройства с грузом; затем начинайте сводить руки через стороны вниз к бедрам.

11. Сидя, займитесь тягой ручки блочного устройства по горизонтали к поясу (кисти рук держите вместе, а туловище назад не отклоняйте).

12. Упражняйтесь в тяге штока блочного устройства сверху вниз за голову в положении сидя или стоя под блоком, ухватившись за изогнутые книзу концы штока. Это позволит вам расширить амплитуду движения вплоть до касания локтями туловища, что повысит эффективность воздействия на широкие мышцы спины.

НАБИРАЯ ВЫСОТУ

В ВДВ и морскую пехоту военкоматы, как правило, отбирают развитых, крепких и рослых ребят: они должны быть не ниже 170 см.

Догадываемся, что те наши читатели, кому еще есть время подрасти на несколько сантиметров до этой нормы, могут беспокоиться: а не затормозят ли упражнения с тяжестями их рост?

Отвечаем вполне определенно — не затормозят. Исследования, проведенные на штангистах, имеющих дело с очень большими весовыми нагрузками, показали, что хотя в этом виде спорта успехов чаще всего добиваются относительно низкорослые атлеты, это скорее следствие естественного отбора (подобно тому, как в баскетболе предпочитают очень высокорослых спортсменов), но отнюдь не определяется воздействием самой тренировки.

Кстати, следует отметить, что на рост также можно воздействовать, но это предмет для особого разговора. Здесь же об этом упомянем очень кратко. Считается, что рост человека стимулируют такие упражнения, как различные висы и движения, раздражающие межпозвоночные соединения — наклоны, прогибы, скручивания и вращения телом, многообразные прыжковые упражнения, а также виды спорта, насыщенные ими (баскетбол, волейбол,

легкая атлетика и т. д.) Поэтому и некоторые атлетические упражнения, рекомендуемые допризывникам, не только не затормозят их рост, а, наоборот, помогут им немного подрасти.

Упражнения упражнениями, но готовясь к военному поприщу, думайте не только об атлетических доблестях, как бы они ни были привлекательны сами по себе. Как только военкомат поставит вас на учет, его работники задолго до призыва начнут присматриваться к будущим «бойцам». Если юноша хорошо развит, отменно воспитан, отличается примерным поведением, упорно овладевает полезными навыками и умениями, например умеет водить автомашину или мотоцикл, знает радиodelo, осваивает одну из воинских специальностей в клубе ДОСААФ, имеет спортивные разряды, участвует в соревнованиях, то шансы такого призванного попасть служить в соответствии со своими пожеланиями намного увеличиваются.

Ну, а приводы в милицию, увлечение алкоголем, плохая учеба и тому подобные «достижения» почти наверняка заставят призывную комиссию зажечь красный свет перед вашей мечтой.

Но вернемся к нашим атлетическим упражнениям. У вас, наверное, давно уже возник вопрос: а как их надо выполнять? Сколько раз повторять? Какой поднимать вес?

Тренироваться лучше всего три раза в неделю или через день. Обычно каждое упражнение повторяют по 8—12 раз, кроме предназначенных для развития «упрямых мышц» (голеней, предплечий и брюшного пресса). Для них число повторений (после каждой тренировки) можно увеличивать раза в полтора.

Для начала возьмите 5—6 простых и доступных упражнений, которые окажут воздействие на ваши наиболее отстающие в развитии мышцы. Нагрузку увеличивайте постепенно. Подберите такой вес, чтобы вы могли выполнить упражнение, скажем, десять раз подряд. Такая серия повторений называется подходом. Если не будет никаких неприятных ощущений, через несколько занятий переходите на два подхода, то есть, выполнив серию упражнений, отдохните минутку-другую и проделайте упражнения вновь.

Так, постепенно осваивая все большие нагрузки, число упражнений в своем комплексе можно довести до 9—12, а число подходов до 3—4.

Если вы заинтересованы прежде всего в развитии выносливости или ваша главная проблема — лишний вес, стремитесь к повышенному числу повторений, соответственно постепенно уменьшая вес снарядов. Если же ваша цель — сила плюс мышечная масса, то целесообразнее тренироваться в диапазоне 4—6 повторений. Максимальной силы (но не силовой выносливости) можно достичь, поднимая тяжелые снаряды от одного до трех раз, но такие большие усилия не оптимальны, если вы добиваетесь увеличения объема мышечной ткани.

При любых режимах работы соблюдайте одно правило — последние повторения должны даваться с трудом.

Вообще говоря, методика атлетизма — довольно сложная вещь. Здесь много тонкостей и нюансов. Но начинающим атлетам не обязательно блуждать в лабиринте поисков. Природа как бы прощает новичкам отклонения от специализированного режима работы, ибо молодой организм благотворно отзывается на любую нагрузку, лишь бы она была достаточно велика. Таким образом, если ненароком получится крен в сторону выносливости, вместе с ней обязательно будут увеличиваться и сила, и быстрота. И наоборот.

Главное, друзья, чтобы ваши мышцы работали напряженно, чтобы к организму постоянно предъявлялись растущие требования. Чтобы не оставалось в мускулатуре исключенных из работы «застойных зон». А при должном усердии и настойчивости слабый обязательно делается сильным, закалит свою волю, создаст надежный фундамент, на котором можно будет с уверенностью возводить прекрасное здание вашей благородной мечты.

Упражнения для мышц ног

1. Выполните приседания со штангой на груди (для того, чтобы при этом сохранить прямое положение тела и равновесие, под пятки подложите брусок высотой около 5 см).

2. Займитесь приседаниями со штангой на плечах, не сгибая ног до предела, а чтобы обозначить этот предел, сзади подставьте скамейку высотой 30—35 см (садиться на нее не следует).

3. Упражняйтесь в подъеме штанги «седлом» (гриф между ног, кисти разнохватом). Это упражнение кроме

четырёхглавых мышц вовлекает в работу и длинные приводящие мышцы бедер.

4. Осуществите приседания со штангой в опущенных руках за спиной. Упражнение способствует выработке рельефа четырёхглавых мышц бедер и среди атлетов известно как «подъем Гаккеншмидта». Его выполняют на носках, держа снаряд в выпрямленных руках у крестца (хват узкий, ладони обращены назад) и не опуская его на помост.

5. Делайте попеременные выпады, держа ноги в положении «ножниц», со штангой на плечах. Колено ноги, делающей выпад, необходимо сгибать до предела и рессорным усилием выпрямлять, одновременно несколько отклоняя туловище назад (упражнение вовлекает в работу различные мышцы ног, в том числе и ягодичные).

6. Это упражнение — подпрыгивание из приседа с отягощением: присев на всю стопу до прямого угла (между бедром и голенью), держа штангу на плечах или гантели в руках, резко выпрямите ноги и подпрыгните как можно выше вверх; приземляясь, медленно и плавно присядьте и снова резко повторите подпрыгивание (если движение вверх получается замедленным, следует уменьшить вес отягощения).

7. Сидя, держа голени на весу и прикрепив к стопам отягощения, одновременно или попеременно выпрямляйте ноги, задерживайте их на несколько секунд в конечном верхнем положении, а затем медленно опускайте вниз.

8. Выжимание штанги ногами, лежа на спине. Упражнение выполняйте на специальном станке, ограничивающем ход снаряда вниз.

9. Одновременно сгибайте обе ноги с отягощениями, прикрепленными к стопам, лежа на наклонной скамье (угол наклона скамьи около 45°). Согнув ноги до конца, следует задержать их в конечном положении на несколько секунд и затем медленно вернуть в исходное положение (движение можно выполнять и с помощью партнера, прилагающего уступающее усилие при сгибании и преодолевающее при разгибании ног).

10. Стоя на одной ноге и прикрепив к стопе другой отягощение, отводите выпрямленные ноги то в одну, то в другую стороны.

11. Стоя на одной ноге, сгибайте другую ногу в колене (отягощение прикреплено к стопе), оставляя бедро в вертикальном положении.

12. Стоя на одной ноге (отягощение прикреплено к стопе другой), подтягивайте колено вверх, оставляя голень в вертикальном положении (можно выполнять это упражнение, зацепляя гирю носком ноги).

Упражнения для «упрямых мышц»

(Предплечье)

1. Поднимайте штангу на бицепсы с помощью обратного хвата.

2. Наматывайте на шток («кистеукрепитель») шнур с отягощением на конце.

3. Сгибайте и разгибайте руки в запястьях, держа в них гантели.

4. Сидя, положите предплечья на бедра и займитесь сгибанием и разгибанием рук в запястьях, держа в них легкую штангу (гриф) или гантели (ладони попеременно должны быть обращены вверх или вниз).

5. Отягощение прикрепите к концу грифа разборной гантели или к палке; работающую руку опустите вдоль тела вниз ладонью внутрь, конец грифа с отягощением в это время должен быть обращен вперед—вниз; оставляя локоть на месте, выпрямив руку, поднимайте отягощение вверх одним движением кисти.

6. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что конец грифа с отягощением должен быть обращен назад—вниз: выпрямив руку, усилием кисти поднимайте отягощение вверх.

7. Сидя, опустите предплечья на колени, ладони должны быть обращены вверх, а концы грифов гантелей с закрепленными на них отягощениями — наружу. Поворачивая кисти рук ладонями вниз, сводите отягощения вместе и снова возвращайте в исходное положение.

8. Сидя (предплечья на коленях, ладони обращены внутрь, концы грифов с отягощениями — вперед), занимайтесь круговыми вращениями кистей рук.

9. Сжимайте и разжимайте ручной эспандер, который можно заменить теннисным мячом, кольцом из литой резины и т. п.

Голень

1. Поднимайтесь на носках, стоя пальцами ног на бруске, со штангой в опущенных руках.
2. Стоя (ваше туловище наклонено вперед, партнер сидит на вашей пояснице, носки ваших ног находятся на бруске или на наклонной доске), поднимайтесь на носках.
3. Приподнимайтесь, оперевшись на носок одной ноги. Держите отягощение (гирию или гантель) в одноименной руке (носок ноги опирается на брусок).
4. Приподнимайте и опускайте пятки, опираясь носком ноги о скамейку (штанга на колене). Упражняйтесь попеременно каждой ногой.
5. Сидя со штангой на коленях (носки ног опираются на брусок или наклонную доску), поднимайте и опускайте пятки. В крайнем верхнем положении делайте короткие паузы.
6. Поднимайте и опускайте носки ног, стоя пятками на бруске (движение выполняется с максимальной амплитудой). В крайнем верхнем и нижнем положении делайте короткие паузы, волевым усилием напрягая мышцы ног.

СПОРТ ЦВЕТА ДЫМА И ПЛАМЕНИ ИНТЕРВЬЮ

Кто такой сегодняшний воин ВДВ или морской пехоты, если взглянуть на него через призму спортивных требований? Многоборец широкого профиля...

А что думают о спорте сами воины, особенно те, кому довелось побывать в горниле боев?

Не так давно автору этих строк довелось обсуждать эту тему с командиром гвардейского воздушно-десантного полка Героем Советского Союза гвардии полковником В. А. Востротиним.

Со своими людьми Валерий Александрович в числе самых последних бойцов покидал Афганистан, где в общей сложности провел пять с половиной лет.

— Валерий Александрович, многие юноши мечтают служить в воздушно-десантных войсках. Что посоветуете? — спросил я прославленного десантника.

— Разряды в единоборствах, плавании, беге — это лучшая путевка в ВДВ. А еще с помощью военкоматов или

ДОСААФ советую совершить несколько парашютных прыжков.

— Где вы учились?

— Не сочтите за хвастовство, но считаю, что окончил сразу две академии. Сравнительно недавно — академию им. Фрунзе. А вначале Рязанское командное воздушно-десантное училище — настоящую академию спорта. Физподготовка возведена там в культ.

Моим тренером по боксу одно время был мой одноклассник, кандидат в мастера и сейчас Герой Советского Союза Василий Пименов. Тогда я занял второе место в училище. А наш преподаватель физподготовки капитан Белов творил чудеса в рукопашном бою: не успеешь глазом моргнуть — так заломит руку, аж слезы брызнут. Многому у него научился.

Но лучше всего у меня получалась стрельба из пистолета системы Макарова (это уже из программы офицерского многоборья) и метание гранаты, где я всегда побеждал.

— Наблюдая за жизнью вашего полка, журналисты часто сравнивают работу командира взвода или роты с тренерским трудом. Что должен уметь делать десантник?

— Прыгать с парашютом, быстро и на дальние расстояния бегать, метко стрелять, владеть рукопашным боем (мы называем это самозащитой), лазать по скалам, долго носить тяжелый груз, управлять любым видом транспорта... В общем, много чего. Все навыки и умения замешены на тренировке. И командир взвода, роты все должен уметь показать. Так что если командир — это тренер, то тренер играющий.

— Как удавалось в условиях войны поддерживать высокий уровень физподготовки полка?

— Первый же бой выявлял слабых. Слабый солдат — плохой солдат. Поэтому физподготовку я привык рассматривать как главное средство повышения боеспособности. Когда служил командиром взвода, добился, что у меня буквально все выполняли подъем с переворотом на перекладине минимум по сто раз.

Теперь о войне. Нужно было выполнить приказ и сохранить жизни солдат. Это главное. Помню в Кундузе, мы там стояли в ущелье, перекладину около КП полка. Популярнейшая была «точка». Даже когда отправлялись на боевое задание, обязательно брали с собой гантели, гири, эспандеры... Ведь не на один бой уходили, надолго.

Атлетизм у наших солдат — одно из самых любимых увлечений. Старший лейтенант Геннадий Лактионов там создал клуб «Атлет», в который привлек и меня. Когда меня серьезно ранили, вспомнил его уроки и в госпитале: чуть отступила боль, начал движениями восстанавливать форму. У нас почти все разрядники. У младшего сержанта Александра Никлиенко — второй по футболу, у рядового Виталия Фролова — первый по дзюдо, у ефрейтора Николая Иванова — первые разряды по боксу и легкой атлетике. Самбист-перворазрядник Дмитрий Лавров, прочесывая вместе с товарищами местность, лицом к лицу столкнулся с группой расположившихся на отдых бандитов. Те даже не успели передернуть затворы автоматов. Наши бойцы их молниеносно обезоружили и связали. Такое вот самбо. Есть и мастера спорта — старшие лейтенанты Анатолий Канюкин и Александр Меренков.

Кстати, когда в январе 1988 года на высоте 3.234 одна наша рота в трудном бою почти израсходовала боеприпасы и попала в отчаянное положение, Александр ей здорово помог. Вот как было дело...

Враги зажали роту на узком плато. Справа — пропасть, слева — крутой скат. Противник бьет по роте из минометов, орудий. Боеприпасов не жалел. Некому было выносить раненых, некого отправить за боеприпасами вниз. У ребят оставалось по одной гранате и по магазину на автомат. И тут противник прекратил огонь. Видно, и у него боезапас тоже близился к концу. Я понял, что, если не подбросить роте патронов, враги сделают это раньше. Меренков со взводом разведки надели тяжелейшие рюкзаки, начали карабкаться вверх. Обледенелые крутые склоны, никакого альпинистского снаряжения. Наши успели раньше, противник так и не решился на заключительную атаку.

Да, великолепная физподготовка — это и сегодня то несгареющее оружие, которое не числом, а быстротой, натиском, умением позволяет одолевать противника. Примером этому служит опыт военных конфликтов 80-х годов.

Так, в одном из номеров американского армейского журнала «Арми Форсис Джорнэл» майор Д. Арвидсон писал, что в ходе главного сражения Фолклендской войны (1982) англичане показали себя первоклассными бойцами в штыковом бою. 580 английских морских пехотинцев после 40-километрового ночного марша одолели около 1400 аргентинских солдат, что в конечном счете и решило

исход главного военного сражения за острова.

Примечательно, что и в корпусе морской пехоты США обучение личного состава рукопашному бою всегда было делом чести и предметом гордости.

Итак, ускоренное передвижение и рукопашный бой — полезнейшие умения, необходимые каждому воину.

Современные спортсмены, как правило, узкие специалисты. Бегун на короткие дистанции обычно не покусается на славу средневеков и никогда не побежит марафон. И наоборот.

Но физподготовка устроена совсем иначе. Логика боевых действий может предложить войну решение самых невероятных задач, связанных с нечеловеческими усилиями. Для них характерны рваный ритм, скачущая интенсивность, огромные психологические нагрузки. Поэтому готовиться ко всему нужно заранее и так, чтобы на случай непредвиденных обстоятельств у воина не было откровенно слабых мест. И обязательно были «козыри», которые можно пустить в ход.

Обращаясь к ускоренному передвижению, следует, в частности, рекомендовать регулярное обращение к таким упражнениям, как бег на 100 метров, прыжок в длину с места, метание гранаты на дальность.

Бег в военном понимании — это не знакомое нам циклическое передвижение, а скорее целый комплекс сопутствующих действий, требуемых в бою. Где бег, там и преодоление препятствий, прыжки, метание гранаты, стрельба, стремительные рывки и переход на быструю ходьбу, переноска тяжелого рюкзака за спиной, ориентирование и оценка складывающейся ситуации буквально на ходу — вот что такое военный бег: кросс на 1 км, кросс на 3 км, марш-бросок на 10 км.

Зимой по глубокому снегу не особенно побежишь. Поэтому в зимний период нужно уделять самое пристальное внимание обучению приемам лыжного хода, умению готовить и содержать инвентарь, осваивать способы подъемов, спусков, поворотов и торможений.

Стрелковая подготовка, парашютизм, гимнастика, плавание, гребля — также среди дисциплин, освоить которые весьма полезно будущему солдату.

Из перечисленных элементов можно составить тысячи простых и сложных многокомпонентных тренировочных программ. Здесь простор для вашего творчества и фантазии.

В конечном итоге важно лишь одно — чтобы самодеятельные тренировки неуклонно приближали вас к заветной цели, чтобы росли результаты, укреплялось здоровье, мышцы наливались силой, а организм приобретал способность быстро приспосабливаться к самым разным условиям, которые могут подстергать война на его трудном пути.

ИСПЫТАЙ СЕБЯ

«Абитуранты» ВДВ и морской пехоты почему-то считают, что физподготовка личного состава этих родов войск построена сплошь на невозможной экзотике, а упражнения, применяемые при тренировках, — нечто сверхтрудное, восточное, оригинальное и больше нигде не встречающееся. Это не так. Хотя, конечно, кое-какая специфика есть.

Что же конкретно выполняют десантники и морские пехотинцы? Пожалуй, нам стоит остановиться на этом, чтобы создать некоторое представление. Тогда наши читатели, решившие встать на путь практической самоподготовки к службе, смогут заранее прикинуть — по плечу ли им военный комбинезон.

Конечно, дефицит объема брошюры не позволит нам детально рассказать обо всем. Но кое-какие характерные упражнения мы все же приведем. И если вам удастся выполнить тот или иной норматив, тем самым вы как бы приблизитесь к своим старшим товарищам, которые под боевыми знаменами доблестно несут свою службу в Вооруженных Силах страны.

Рукопашный бой. К нему молодежь проявляет огромный интерес. Его подогревают фантастические слухи о том, что, дескать, существуют чудо-приемы, с помощью которых можно запросто «одним махом семерых одолеть» и т. д., и т. п.

Серьезные люди с самого начала должны уяснить одно. Техника борьбы немыслима без надежных исполнительных механизмов, то есть без развитой мускулатуры (это при должном старании обеспечит атлетизм), молниеносной реакции, умения владеть своим телом.

Если же вместо упругой мускулатуры — кисель, реакция замедленная, координация неважная, то такому горе-атлету в борьбе может достаться только одна роль — чучела для бросков.

Поэтому, друзья, самое серьезное внимание уделяйте гимнастике, акробатике, прыжкам и метаниям, динамичным спортивным играм, учитесь владеть мускулатурой как тонко настроенным послушным инструментом — все это есть тот великолепный задел, который со временем станет основой вашего мастерства в рукопашном бою.

Как известно, по военно-спортивному единоборству (так называется культивируемая в ВДВ разновидность рукопашного боя, включающая в себя наиболее эффективные приемы самбо, бокса, дзюдо и т. д.) присваиваются разряды, а также звания «Кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта СССР».

Чтобы получить начальный 3-й разряд, воину нужно знать и уметь выполнять на оценку не ниже «хорошо» комплекс специальных приемов рукопашного боя без оружия.

Попробуйте выучить этот комплекс самостоятельно. Его можно выполнять как своеобразную разминочную гимнастику и периодически включать в свою утреннюю зарядку:

(Исходное положение — строевая стойка)

1 — одновременно с шагом правой ногой назад, принимая боевую стойку, выполните левой рукой наружный блок;

2 — одновременно с шагом правой ногой вперед нанесите прямой удар в лицо «противника»;

3 — нанесите боковой удар левой ногой и примите фронтальную стойку;

4 — поворачиваясь направо, примите верхний блок левой рукой;

5 — одновременно с шагом правой ногой нанесите рубящий удар по шее «противника»;

6 — резко наклонившись вперед, нанесите удар стопой левой ноги назад;

7 — одновременно с выпадом правой ногой в сторону нанесите рубящий удар правой рукой наотмашь;

8 — поворачиваясь налево (нижняя защита рукой от ноги «противника»), нанесите удар носком правой ноги в промежность и примите боковую стойку;

9 — поворачиваясь направо, осуществите внутренний блок левой рукой;

10 — одновременно с шагом правой ногой вперед ударьте локтем сбоку в голову «противника»;

11 — поворачиваясь налево, нанесите удар тыльной частью кулака наотмашь в солнечное сплетение;

12 — осуществите удар коленом правой ноги в лицо «противника» и одновременно с поворотом налево примите фронтальную стойку;

13 — одновременно с шагом левой ногой ударьте левой рукой в живот «противника»;

14 — одновременно с шагом правой ногой нанесите удар кулаком сверху по затылку «противника»;

15 — осуществите боковой удар правой ногой и примите фронтальную стойку;

16 — прыжком примите строевую стойку.

Хотя приведенный комплекс разработан специалистами ВДВ, аналогичные упражнения вполне приемлемы и для морской пехоты.

Приводим также несколько упражнений из арсенала морской пехоты, которые, в свою очередь, используются и воинами ВДВ. На этом «оселке» каждый из вас может шлифовать свою физическую готовность.

Задача простая: сначала заработать оценку «удовлетворительно», а потом «хорошо» или «отлично». Итак, вот ваши первые армейские тесты, друзья!

Бег на 3 км. Проводится на любой местности с общего или раздельного старта (старт и финиш — в одном месте). Оценки: *удовлетворительно* — 13.10; *хорошо* — 12.45; *отлично* — 12.30.

В зимних условиях вместо бега на 3 км используется лыжная гонка на 5 км. Она организуется на местности вне дорог с общего или раздельного старта. Оценки: *удовлетворительно* — 30 мин; *хорошо* — 29; *отлично* — 28 мин.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1—2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Оценки: *удовлетворительно* — 10 раз; *хорошо* — 12; *отлично* — 14 раз.

Комплексное силовое упражнение. Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд — максимальное количество наклонов вперед до касания руками мысков ног из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при

возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течение 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Оценки: *удовлетворительно* — 42 раза; *хорошо* — 46; *отлично* — 50 раз.

Челночный бег 10×10. Проводится на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м. По команде «Марш!» с высокого старта пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота, повернувшись кругом, пробежать таким же образом еще девять отрезков по 10 м. Оценки: *удовлетворительно* — за 29 секунд; *хорошо* — 28; *отлично* — 27.

Совокупно тесты образуют маленькое армейское четырехборье: бег на 3 км (или лыжная гонка на 5 км), подтягивания, комплексное силовое упражнение и челночный бег, в котором можно набрать от 12 до 20 очков. А сколько удалось набрать вам?

* * *

Прощаясь с вами, мы верим, дорогие друзья, что время, оставшееся до призыва, не пройдет даром для вас.

Чтобы заложить прочную основу физического развития, как минимум, требуется около двух лет. Если, получив повестку из военкомата, вы будете иметь за плечами такой тренировочный стаж, никакие испытания силы и выносливости не поставят вас в тупик.

Пусть самым упорным и настойчивым из вас наградой станет славная полосатая тельняшка — воздушно-десантная или морская. Каждая ваша сегодняшняя тренировка — это новая полоска на ней, новое свидетельство вашей воли, упорства, стремления себя преодолеть.

Наша Родина должна иметь надежных и умелых защитников. Будьте достойны своей гордой мечты!

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| От автора (Мечта в бело-голубую полосу) | 3 |
| Рассказы о войне | 5 |
| Дополнительный подход | 5 |
| Скользящие призраки | 7 |
| Наш рукопашный бой! | 8 |
| В атаку по воде | 9 |
| Черты родства | 9 |
| Бой не для слабых | 15 |
| Утро армейского дня | 18 |
| Найди свой путь | 24 |
| Возьми судьбу в пример | 32 |
| Ваш атлетический арсенал | 38 |
| Не железом единым | 46 |
| Набирая высоту | 51 |
| Спорт цвета дыма и пламени | 56 |
| Интервью | 56 |
| Испытай себя | 60 |

Ритмы атлетизма

Сорокин Юрий Константинович

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПРИЗЫВНИКА, или ТЕЛЬНЯШКА В НАГРАДУ

Зав. редакцией А. А. Красновский
 Редактор А. И. Лебедев
 Художник О. К. Вуколов
 Художественный редактор П. П. Рогачев
 Технический редактор М. В. Плешакова
 Корректоры Ж. А. Кузьмина, Т. Е. Смирнова

Сдано в набор 6.10.89. Подписано к печати 13.02.90. Л-42066.
 Формат 84×108¹/₃₂. Бумага офсетная. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,78.
 Уч.-изд. л. 3,55. Тираж 365 000 экз. Изд. № 897а. Заказ 326.
 Цена 25 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР.
 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.
 Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473,
 Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.