

Ю. А. МЕТАЕВ

КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ ЛОВКИМ ЗАКАЛЁННЫМ



УЧПЕДГИЗ
1956.

Ю. А. МЕТАЕВ

КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ, ЗАКАЛЁННЫМ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
Москва 1956

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Введение	3
Каждый может стать спортсменом	7
Движение — это жизнь	12
Не забывай о режиме и гигиене	19
Важное средство физического воспитания	23
Если хочешь быть здоровым, закаляйся!	37
Учись наблюдать за своим здоровьем	40
Путь к рекордам	45
Будь готов к труду и обороне!	53

Юрий Александрович Метавв.

Как стать сильным, ловким, закалённым

Редактор *А. И. Коробова*. Технический редактор *М. И. Смирнова*.

Корректор *Т. М. Графовская*.

* * *

Сдано в набор 2/IV 1956 г. Подписано к печати 1/VI 1956 г.

84×108¹/₃₂ Печ. л. 3,5 (2,87) Уч.-изд. л. 2,73

Тираж 35.000 экз. А. 06663

* * *

Учпедгиз. Москва, Чистые пруды, 6.

Ивановская областная типография, г. Иваново, Типографская, 6.

Заказ № 2327. Цена 70 коп.

ВВЕДЕНИЕ

Летом этого года я был очевидцем городских юношеских соревнований по лёгкой атлетике.

Спортивная борьба шла очень напряжённо и многие юные спортсмены показали высокие результаты.

Особенно большой успех выпал на долю победителя в беге на дистанции 100 и 200 метров — Володи П.

В таких крупных соревнованиях Володя участвовал впервые, но уже сумел добиться замечательной победы: став чемпионом города по двум дистанциям, он в беге на 100 метров показал время, близкое к республиканскому рекорду.

Многочисленные зрители на трибунах горячо приветствовали успех юного спринтера, предсказывали ему большую спортивную славу.

Я знаю Володю давно и был свидетелем всей его «спортивной карьеры», которая началась несколько необычно...

Сейчас Володе шестнадцать лет; высокий, подтянутый, с открытым лицом, свободной и энергичной походкой, он как будто создан для спорта. Сильное, загорелое тело его дышит бодростью и здоровьем.

Но если бы три года назад Володе сказали, что он станет спортсменом, да ещё чемпионом города, он, вероятно, только рассмеялся бы. Впрочем, в то время никто не стал бы делать таких предположений: Володя был очень далёк от спорта.

Медлительный и неловкий, он, несмотря на крупный рост и хорошее телосложение, был физически слабым и болезненным.

Ни спортом, ни весёлыми подвижными играми со своими сверстниками Володя не увлекался, а уроки физической культуры считал несерьёзными, и по возможно-

сти старался отмахнуться от любых спортивных мероприятий, ссылаясь на занятость или недомогание.

Учился он всегда хорошо, регулярно посещал занятия школьного радиокружка, рисовал карикатуры для стенгазеты, много читал, а в спорте видел лишь пустую забаву.

Правда, как все мальчишки, и Володя любил помечтать о подвигах, необыкновенной силе, под впечатлением прочитанных книг вообразить себя героем или непобедимым рыцарём, но на деле не занимался даже утренней гимнастикой, избегал всякой физической работы, беялся холодной воды и в самые лёгкие морозы кутался в тяжёлое ватное пальто с большим меховым воротником.

И дома, и в школе Володю привыкли считать мальчиком со слабым здоровьем, старались не утомлять его физическими нагрузками. Так же считал и сам Володя, только в мечтах наделявший себя силой и ловкостью, и занятия спортом заменявший коллекционированием спортивных значков...

Когда Володя перешёл в седьмой класс, его семья переехала на новую квартиру, и Володе пришлось перейти в другую школу.

Высокая фигура новичка и особенно синий спортивный свитер с белой каймой у ворота, как у настоящего мастера спорта! — и множество спортивных значков на груди — произвели сильное впечатление на ребят VII класса А: они ведь не подозревали, что этим свитером и значками ограничиваются Володиные «спортивные достижения».

Как раз через несколько дней должна была состояться школьная спартакиада, и одноклассники предложили Володе принять в ней участие.

Футбольная команда Володиного класса должна была встретиться на спартакиаде с командой VII Б. Но незадолго до соревнований заболел один из игроков команды VII А и нужно было срочно найти замену.

Так как все остальные мальчики класса выступали в соревнованиях по другим видам спорта, выбор пал на новичка.

В футбол Володя никогда не играл, но признаться в этом своим новым товарищам было неловко; кроме того, предложение ребят очень льстило ему. Ведь до сих пор никто не признавал в нём никаких спортивных

способностей, а тут представляется возможность принять участие в настоящем футбольном матче, защищать спортивную честь класса...

И Володя согласился.

Футбольный матч седьмых классов А и Б был на редкость интересным. Но не острота спортивной борьбы волновала зрителей, а забавлял всех новичок из VII А. Его неуклюжая фигура беспорядочно металась по полю, в большинстве случаев мешая игрокам своей команды. Володя чаще попадал по мячу не ногами, а руками, неоднократно оказывался в офсайде и заработал в первом тайме рекордное количество штрафных ударов.

Во второй половине игры команда VII А была представлена только десятью игроками, а Володя, осмистанный и осмеянный, по настоянию всех игроков покинул футбольное поле и убежал домой переживать свой спортивный провал.

Последствия тепличного воспитания оказались очень неприятными. Мальчика мучил стыд за своё слабосилие и неловкость; захотелось сразу же всё поправить, немедленно заняться спортом, закалить организм.

И в горячке Володя сделал ещё одну ошибку.

Не посоветовавшись с врачом и преподавателем физической культуры, он придумал свой собственный комплекс утренней гимнастики, разработал самостоятельно жёсткий «спартанский» режим дня, противоречащий всем законам физического воспитания.

Володина утренняя гимнастика напоминала напряжённую тренировку. Физические упражнения не имели никакой системы и последовательности.

Он приобрёл не по возрасту тяжёлые гантели, вставал очень рано и, пренебрегая правилами дыхания и ритма, безо всякой разминки, тайком от всех по два часа до переутомления накачивал мускулы. Затем Володин распорядок дня предусматривал холодный душ. Вспотевший и измученный «спортсмен», привыкший умываться подогретой водой, с замиранием сердца бросался под ледяные струи, и потом, стуча зубами от холода, наскоро завтракал и бежал в школу.

После занятий в школе Володя до изнеможения бегал «кроссы» по пустырям за домом и снова обливался холодной водой.

Вечером, перед сном, все процедуры повторялись ещё раз.

После нескольких дней таких самоистязаний Володя, вместо ожидаемой силы, почувствовал общее недомогание, усталость, потерял аппетит и сон и, наконец, серьёзно заболел.

Врачи, лечившие Володю, долго не могли понять характера его болезни: у тринадцатилетнего мальчугана наблюдались значительные перебои сердца, одышка, были застужены лёгкие и надорван весь организм.

И только признание самого больного открыло причину заболевания: налицо были все признаки сильной и опасной «перетренировки».

Около двух месяцев мальчик был прикован к постели, и потом долгое время находился под строгим медицинским контролем.

Так неудачно окончилась первая попытка Володи сделаться спортсменом.

Но тяжёлый урок не пропал для него даром.

Поправившись и окрепнув после болезни, Володя не оставил мысли заняться спортом.

Но теперь его занятия проходили не тайно, в одиночку, а вместе со всеми мальчиками класса, под внимательным наблюдением опытного преподавателя физической культуры, который составил для него последовательный план физических нагрузок и строгий режим дня.

Когда выпал снег, Володя вместе с ребятами часто выходил на лыжные прогулки, участвовал в лыжных кроссах.

И результаты разумного режима сказались очень скоро. Уже через несколько месяцев Володя был в числе лучших физкультурников класса. Теперь он уже не мог пожаловаться на своё здоровье. От медлительности и неловкости же не осталось следа.

К концу учебного года Володя поступил на легкоатлетическое отделение детской спортивной школы.

Тренер, у которого начал заниматься Володя, заметил у него отличные способности к спринту — бегу на короткие дистанции, и предположения тренера вскоре оправдались. Уже через полгода Володя стал лучшим спринтером спортивной школы, а через два года — чемпионом города в беге на 100 и 200 метров среди юношей.

Рассказанная история о приобщении к спорту Володи П. характерна для многих подростков. Она в какой-то степени явилась причиной написания настоящей брошюры, цель которой ответить на вопрос: как стать сильным, ловким, закалённым?

Путь Володи П. к большим спортивным результатам, к здоровью, силе и ловкости тесно связан с неуклонным выполнением основных рекомендаций, высказанных в последующих разделах. Эти рекомендации в основном рассчитаны на подростков 12—16 лет.

Однако настоящая брошюра является лишь популярной вводной к пониманию основных законов физического воспитания и спортивной тренировки.

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ СПОРТСМЕНОМ

Пожалуй нет такого человека, который бы в юности не стремился стать сильным и ловким, не мечтал бы о красоте и стройности своего тела, о неутомимой выносливости и крепком здоровье. Но не просто и не легко приобретаются эти ценные жизненные качества. При упорстве и настойчивости они доступны каждому. Однако, многим не хватает терпения и необходимых знаний основных законов физического развития для того, чтобы претворить мечты и стремления в реальную действительность.

Мало ли примеров, когда юноши, подобно Володе П., лишь воображают себя прославленными мастерами спорта, фантазируют о будущих спортивных победах, а на самом деле не занимаются даже утренней гимнастикой. Или, наоборот, в увлечении спортом не знают границ. Пренебрегая советами врача и тренера, злоупотребляют чрезмерными физическими нагрузками. Как правило, такая спортивная самостоятельность приводит к неприятным последствиям и вредит здоровью.

Некоторым юношам спорт кажется просто забавой, не имеющей никаких законов и правил. Они думают, что стоит заняться любыми физическими упражнениями, когда угодно и сколько угодно, а главное побольше, чтобы добиться желанной силы и ловкости, а значит стать здоровыми и закалёнными.

Кому не приходилось наблюдать за многочасовыми состязаниями уличных футбольных команд. От зари до зари они беспорядочно гоняют мяч по дворам и пыльным пустырям. Обычно счёт таких матчей выражается многочисленными цифрами, время таймов не определено, перерывов не существует. Но у большинства юных футболистов, сражающихся за победу до седьмого пота, непоколебима вера в пользу подобных самоистязаний. Они считают себя полностью подготовленными, неутомимыми и ловкими спортсменами. Но стоит хорошенько приглядеться к ним, испытать их возможности в других видах спорта и показать каждого врачу, как слава «неутомимых» и «ловких» будет моментально развеяна. Общее физическое развитие любого из них оставит желать много лучшего: они не в состоянии будут последовательно и ритмично выполнять простейший комплекс гимнастических упражнений, не уложатся по отдельным видам спорта в нормы комплекса БГТО. Ничего утешительного не скажет и врач, осмотрев этих страстных любителей футбола. Многочасовые футбольные матчи безусловно плохо отразятся на сердце, приведут к первым симптомам переутомления или, как говорят спортсмены, к перетренировке; появится ощущение вялости во всём теле, плохое самочувствие, потеря аппетита и т. п.

Юноши, злоупотребляющие физическими нагрузками в первые же дни приобщения к спорту, иногда могут сослаться на примеры напряжённых, многочасовых тренировок сильнейших спортсменов.

Но в тренировках сильнейших спортсменов, имеющих прекрасную физическую подготовку, существуют строгие правила, система и последовательность. Никто из них не добился бы высоких спортивных результатов, если бы не соблюдал эти правила и все они прошли большой путь в спорте от новичков, начавших заниматься утренней гимнастикой, сдавших нормы комплекса ГТО, до мастеров и заслуженных мастеров спорта, чемпионов и рекордсменов мира, Европы и Советского Союза.

Кому не известно сейчас имя трёхкратного чемпиона мира по тяжёлой атлетике Аркадия Воробьёва. Он и в детстве отличался незаурядной силой и ловкостью. А работая в Одесском порту водолазом, был прозван в шутку «первой спиной» Одессы. Аркадий легко вскидывал на

плечи многопудовые ящики, не боялся любой тяжести и самой трудной работы.

Однако первое посещение тяжелоатлетического зала принесло Воробьёву и первое огорчение в спорте. Аркадий уверенно подошёл к штанге, с которой только что легко управлялся низкорослый коренастый паренёк, но как ни старался, не смог её вытолкнуть на вытянутые руки.

Не сразу открылось Воробьёву трудное и сложное искусство тяжелоатлета. Оно потребовало от него многих усилий и продуманных действий. И прежде чем стать сильнейшим штангистом мира, Аркадий Воробьёв до тонкостей изучил и применил на практике сложную и большую науку о спорте.

Строгий и продуманный режим дня у чемпиона мира. Несмотря на частые и напряжённые тренировки, каждое утро начинается с гимнастики, каждая тренировка с разминки, с последовательно усложняющихся физических упражнений, которые рассчитаны не только на силу, но и на общее физическое развитие: быстроту, гибкость и ловкость. Законом для известнейшего спортсмена стал постоянный врачебный контроль над своим здоровьем.

Может быть, этот пример об успехах знаменитого спортсмена, о его пути к рекордам и победам покажется не достаточно убедительным. Можно, конечно, объяснить этот успех в какой-то степени природными физическими данными Аркадия Воробьёва или, как говорят, его спортивными данными. Нельзя, конечно, отрицать полностью значения в спорте такого фактора, но он не всегда является решающим.

Восемь лет назад в Ленинградскую детскую спортивную школу впервые пришла Галя Зыбина. В то время она была хрупкой, четырнадцатилетней девочкой, небольшого роста. Отличалась Галя от своих сверстников разве тем, что была слабее других. Трудно, да, пожалуй, и невозможно было распознать в ней будущую рекордсменку мира и чемпионку олимпийских игр в толкании ядра.

По требованию тренера Галя в первую очередь сдала нормы комплексов БГТО, ГТО первой и второй ступени. А когда физически окрепла и возмужала, определилось и её спортивное призвание — метательницы.

Но специализация в одном из видов лёгкой атлетики не помешала, а, наоборот, заставила Галину Зыбину ещё настойчивее заняться многими другими видами спорта: гимнастикой, акробатикой, спортивными играми. Они содействовали общему физическому развитию Гали, и явились основой в достижении выдающихся спортивных результатов.

Этот путь к мастерству — от первых робких шагов в детских спортивных школах и сдачи норм на значок ГТО, — к большим спортивным результатам и международным победам прошли многие советские спортсмены. Не какие-то особенные, исключительные данные, не «секреты» тренировок, а вся система советского физического воспитания дала им возможность добиться выдающихся успехов в полюбившихся видах спорта.

Приведённые примеры рассказывают о людях, прославивших нашу страну большими спортивными достижениями. Наряду с этим, хочется рассказать и о тех, кому систематические занятия спортом не принесли славы чемпионов и рекордсменов, но широко открыли путь к здоровью, силе и долгой жизни.

До шестнадцати лет ленинградец Игорь Быков не имел никакого представления о физической культуре и спорте и, как он сам сознаётся, не мог отличить гимнастику от лёгкой атлетики.

Дело в том, что в детстве он болел туберкулёзом позвоночника и долгие годы пролежал в больницах и санаториях.

В школе Игорь был освобождён от уроков физического воспитания. Врачи всячески его оберегали от физических нагрузок, а некоторые из них даже пророчили физическую неразвитость.

«Да и самого меня не тянуло к физической культуре, — вспоминает Игорь, — уж очень мало я о ней знал».

В августе 1950 года Игоря направили в Евпаторию. Здесь-то и наступил перелом. Однажды, взяв пример с товарищей по санаторию, он пришёл на пляж и присоединился к занимающимся утренней гимнастикой. И с этого утра уже не пропускал ни одного занятия. Начал купаться в море, старался как можно дольше бывать на воздухе, загорел. В общем делал всё для того, чтобы окрепнуть.

Вскоре Игорь почувствовал себя значительно лучше. Утренняя гимнастика в полном смысле слова заряжала его энергией на целый день. Всё время хотелось что-то делать, двигаться.

По возвращении из Евпатории в Ленинград Игорь стал регулярно заниматься гимнастикой по радио и обтираться комнатной водой. Урока физкультуры ждал с нетерпением. Решил заняться каким-нибудь видом спорта и остановил свой выбор на гимнастике. Кроме гимнастики, познакомился с волейболом, начал играть в футбол.

После двух лет занятий спортом Игорь даже внешне стал походить на спортсмена-гимнаста. Когда-то слабые и неразвитые мышцы окрепли, налились силой, появилась лёгкость в походке, собранность движений.

Летом 1954 года Игорь увлёкся туризмом. В августе вместе с товарищами совершил поход на лодках по реке Вуоксе, а зимой 1955 года участвовал в десятидневном лыжном пробеге по Карельскому перешейку.

«Я значкист ГТО, имею значок «Турист СССР», — пишет о себе Игорь Быков, — я не спортсмен в строгом смысле этого слова: я не получил спортивного разряда. Но я вполне оценил спорт как средство укрепления здоровья и развития тех качеств, которые так нужны в жизни»¹.

Но систематические занятия спортом открывают дорогу не только к здоровью, силе и ловкости. Физическая культура и спорт в нашей стране являются важнейшим средством коммунистического воспитания, его составной неотъемлемой частью. Они закаляют волю человека, вырабатывают у него такие ценные морально-волевые качества, как смелость и упорство, целеустремлённость, чувство дружбы и товарищества. В сочетании с высоким спортивным мастерством эти высокие качества, отличающие советских спортсменов, в конечном счёте определяют замечательные успехи советского спорта, олицетворяют основные принципы нашего физкультурного движения.

Свидетельством этому можно привести много примеров, и вот один из них, рассказывающий о волевом поступке известного пловца, ныне тренера сборной СССР

¹ Журнал «Физкультура и спорт» № 4, 1955.

по плаванию, Леонида Мешкова. До Великой Отечественной войны он пятнадцать раз завоёвывал звание чемпиона страны и девять раз устанавливал рекорды мира. В первые дни войны Мешков ушёл добровольцем на фронт. Участвуя в ряде тяжёлых боёв, он был ранен в обе руки и получил инвалидность. Казалось бы, что со спортом всё было покончено: врачи пророчили, выражаясь научно, некоторую ограниченность движений верхних конечностей. Но упорство и трудолюбие, железная воля спортсмена опровергли утверждения врачей, и Леонид Мешков уже в скором времени вышел на старт рекордного заплыва, установил новый рекорд мира и выиграл звание чемпиона СССР.

А кому не известно имя прославленного советского борца Иоганеса Коткаса? В 1947 году он в составе сборной команды нашей страны принимал участие в соревнованиях на первенство Европы по классической борьбе. Коткас добился убедительной победы во всех проведённых схватках, в том числе и над сильнейшим соперником — чемпионом 1946 года Антонсоном. Но в предпоследней встрече, борясь со сравнительно неопасным противником, венгром Рихетцким, Коткас, вместо обычной для него атакующей борьбы, применил осторожную тактику. Не без труда, к удивлению всех зрителей чемпионата, прославленный борец добился победы.

Но всё разъяснилось очень быстро. Оказалось, что Иоганес Коткас в предыдущей схватке поломал ребро при падении. Дорожа честью советского спорта, он нашёл в себе силы для того, чтобы и в таком состоянии добиться победы и тем самым обеспечить победу всей команды.

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

Человека, занимающегося спортом, легко можно узнать по красивой и уверенной походке, прекрасно развитой фигуре, по ловким и точным движениям. Занятия спортом развили и укрепили его мускулы, закалили его тело и волю.

Но этим не ограничивается полезное влияние физических упражнений на организм человека.

Великий русский физиолог И. П. Павлов доказал, что деятельность всех органов человеческого организма

направляется и регулируется центральной нервной системой, высшим отделом которой является кора головного мозга. В неё через специальные чувствительные нервы поступают всевозможные раздражения из окружающего нас внешнего мира или возникающие в самом организме.

Организм приспосабливается к окружающей нас среде при помощи так называемых рефлексов, т. е. ответов организма на поступающие из внешней среды раздражения.

Физические упражнения являются одним из этих внешних «раздражителей». В процессе упражнений между корой головного мозга, внутренними органами и двигательным аппаратом возникает тесная условно-рефлекторная связь.

Физические упражнения благотворно влияют на центральную нервную систему, улучшают её деятельность.

Не случайно поэтому И. П. Павлов и многие другие великие люди считали физические упражнения необходимым условием своей успешной умственной работы, сами занимались физическим трудом и спортом.

Физическая культура и спорт — важное средство укрепления здоровья. Люди, занимающиеся физической культурой и строго соблюдающие режим жизни, питания и сна, редко болеют, дольше живут, производительнее трудятся, всегда бодры и жизнерадостны.

Чем же объяснить благотворное влияние физической культуры, и чем отличается организм тренированного человека от организма человека нетренированного?

Движение необходимо для нормальной деятельности нашего организма, и покой, в котором временно находится больной человек, нередко самым неблагоприятным образом отражается на его нервной и костно-мышечной системах и работе внутренних органов.

Суставы конечностей, например, при переломе и долгом пребывании в гипсе, утрачивают свою подвижность, мышцы становятся вялыми и так ослабевают, что не могут выполнять нужных движений.

Долгая неподвижность отрицательно сказывается на работе всего организма: нарушается деятельность кишечника и дыхательного аппарата, теряется аппетит, появляется общая слабость, сонливость и т. д.

Люди, ведущие малоподвижный, «сидячий» образ жизни, более подвержены простуде и другим заболеваниям, быстро утомляются даже при незначительной физической работе.

Мышечная деятельность оказывает огромное положительное влияние на организм.

Мышцы составляют около 40 % веса человека; это очень деятельная и активная ткань нашего тела. Во время движений в мышцах раскрываются многочисленные капилляры, улучшается кровообращение, больше кислорода и питательных веществ разносится по организму и быстрее уносятся продукты распада. Мышечная деятельность облегчает работу сердца, увеличивает объём дыхания.

Понятно, поэтому, какой большой вред здоровью может принести недостаток мышечной работы или физических упражнений.

И прежде всего — это отразится на внешнем виде человека, на его осанке.

Неприятно видеть человека с вялыми движениями, постоянно сутулящегося, с тяжёлой шаркающей походкой.

Но хорошая осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение.

Под хорошей осанкой подразумевается соблюдение правильного положения тела стоя, при ходьбе и сидя. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность внутренних органов, особенно лёгких и сердца, и ведёт к наименьшей затрате энергии в труде, повышает нашу работоспособность.

Воспитывать правильную, здоровую осанку нужно с детских лет.

Физические упражнения предупреждают появление неправильной осанки и дают возможность на долгие годы сохранить правильные, красивые формы тела.

Систематическими физическими упражнениями человек может развить своё тело, исправить его недостатки, сделать его более сильным, выносливым и гибким.

Благодаря физическим упражнениям развивается и укрепляется наш опорно-двигательный аппарат: кости становятся более крепкими, увеличивается подвижность суставов, сухожилия и связки делаются прочнее.

Мышцы спортсменов отличаются большой эластичностью и выносливостью, имеют красивую рельефную форму; тренированные мышцы в состоянии энергичнее сокращаться, развивать большее напряжение и в течение более длительного времени находиться в деятельном состоянии, иначе говоря, более работоспособны, чем мышцы человека, не занимающегося спортом.

Благоприятное воздействие оказывают физические упражнения и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и лёгкие.

Все мы знаем, как важно для здоровья иметь крепкое сердце. Ведь сердцу приходится выполнять огромную работу в нашем организме. Вся кровь (около 5 литров у взрослого человека) проходит через сердце менее чем за одну минуту. В течение суток сердце прогоняет кровь по нашему телу полторы-две тысячи раз. При каждом своём сокращении оно выталкивает в аорту (крупный кровеносный сосуд) 60—80 кубических сантиметров крови. При 70—80 сокращениях в минуту это даёт 4—6 литров, а за сутки — 6—8 тысяч литров.

Если бы силу сердечных сокращений можно было использовать для подъёма тяжестей, то за сутки сердце подняло бы человека на крышу небоскрёба в сто этажей, а за 18—20 дней на вершину Эльбруса — высочайшей точки Кавказского хребта.

Под влиянием занятий спортом сердце становится сильнее, может мощнее и больше выбрасывать крови в артерии.

Сердце человека, занимающегося физической культурой и спортом, имеет огромные преимущества перед нетренированным сердцем малоподвижного человека: оно обладает более мощными и толстыми стенками, чем слабое сердце тех, кто избегает физических упражнений.

В состоянии покоя у людей, не занимающихся физкультурой и спортом, сердце, сокращаясь, выталкивает 50—60 кубических сантиметров, а у спортсменов — 80—100 кубических сантиметров. При усиленной же физической работе, например при быстром беге, у нетренированных людей сердце выталкивает каждый раз 100—120 кубических сантиметров крови, а у тренированных — до 200 кубических сантиметров. Сердце спортсмена сокращается в покое реже, чем у нетренированных лю-

дей, но эти сокращения более мощны и глубоки. Во время длительных пауз между отдельными сокращениями сердечная мышца лучше отдыхает и становится выносливее. Работа сердца совершается более экономно.

При систематической спортивной тренировке сердце может приспособиться к очень большой нагрузке.

У многих сильных бегунов на средние и длинные дистанции пульс после финиша достигает 200 и более ударов в минуту. Например, у рекордсмена Советского Союза в беге на 400 метров Комарова при установлении им рекорда пульс на финише был 278 ударов в минуту.

После большого физического напряжения «спортивное» сердце может значительно учащать свои сокращения без всякого для себя вреда и скоро снова приходит к норме. Для нетренированного сердца такие нагрузки, конечно, непосильны.

И понятно, что сердце любого человека нуждается в постоянной тренировке и без физической нагрузки даже самое здоровое сердце может постепенно сделаться слабым и больным.

Огромное значение имеют физические упражнения и для наших дыхательных органов. Дыхание является одной из важнейших функций человеческого организма. Лёгкие обеспечивают газообмен между воздухом и кровью, передают ей из окружающего воздуха кислород, необходимый для жизнедеятельности нашего организма, и выводят при выдохе вредный углекислый газ.

Средняя величина жизненной ёмкости лёгких у мужчины равна 3,5 литрам. Под влиянием физических упражнений ёмкость лёгких у многих спортсменов достигает 6 и более литров.

Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде и заставляют лёгкие работать энергичнее. В результате лёгкие развиваются, увеличиваются в объёме и могут пропускать через себя больше воздуха и лучше обогащать кровь кислородом. Занимаясь физическими упражнениями, мы приучаем себя правильно, глубоко дышать. А правильное дыхание имеет огромное значение.

При правильных и глубоких вдохах и выдохах намного усиливается «вентиляция» лёгких.

Мы уже говорили, что физическая культура благотворно влияет и на нашу нервную систему. Отдельные

части организма от клеток до органов и систем органов находятся в тесной связи и непрерывном взаимодействии друг с другом.

Работоспособность человека зависит от слаженной работы всех органов тела, которая обеспечивается центральной нервной системой.

Академик И. П. Павлов называл мозг самым совершенным и сложным созданием природы.

Кровеносная система служит одним из источников питания и кровоснабжения мозга, и достаточное кровообращение в мозгу имеет огромное значение.

Ведь если почти все внутренние органы, в том числе и сердце, могут некоторое время «отдыхать», то нервные клетки мозга всегда, даже во сне, продолжают работать.

Поэтому нервные клетки требуют непрерывного притока энергии, источником которой является кислород, и недостаток его очень вредно отражается на состоянии всего организма.

Физические упражнения способствуют обогащению кислородом мозговых клеток и, следовательно, их лучшей жизнедеятельности.

В свою очередь, усиленная деятельность нервных клеток повышает приток в мозг артериальной крови, богатой питательными продуктами и кислородом, и облегчает отток из мозга венозной крови, уносящей отработанные продукты.

Положительное влияние оказывают физические упражнения и на работу органов пищеварения и выделения. Физический труд и упражнения, сочетаемые с процедурами закаливания,— одно из условий хорошего аппетита, крепкого сна, полноценного отдыха центральной нервной системы при умственном переутомлении.

Гимнастика, спорт, спортивные игры повышают нашу работоспособность, создают бодрое жизнерадостное настроение.

Однако необходимо дозировать применение физических упражнений. Можно использовать и максимальные физические нагрузки, но применять их нужно осторожно и постепенно, чтобы организм мог к ним приспособиться.

Всяческая физическая и умственная нагрузка в конце

концов вызывает чувство усталости и утомления, иначе говоря, понижение работоспособности человека. И это естественно.

В процессе физического и умственного напряжения происходят изменения в центральной нервной системе. Отдельные нервные клетки коры головного мозга из состояния возбуждения переходят в состояние торможения, и с ослаблением этих нервных клеток уменьшается сила мышц, ослабевают и волевые усилия, потому что, как мы уже говорили, работа всех органов нашего тела направляется и регулируется центральной нервной системой.

После тренировки спортсменов всегда чувствует некоторое утомление, но оно полностью исчезает уже на следующий день, после ночного сна. Заканчивать тренировку всегда нужно так, чтобы у тебя оставалось желание ещё немного потренироваться.

Если же после тренировочного занятия ты чувствуешь большую усталость и проходит она только через два-три дня, то это говорит о слишком большой физической нагрузке.

Нельзя вести напряжённую тренировку непрерывно. При злоупотреблении физическими нагрузками и нарушением режима тренировки может наступить так называемая «перетренировка».

Признаками перетренировки в большинстве случаев являются: нежелание заниматься данным видом спорта, потеря того своеобразного чувства «мышечной радости», которым обычно сопровождаются занятия физическими упражнениями. Часто отмечается также общая вялость, уменьшение аппетита, сонливость днём, бессонница ночью, повышенная раздражительность, быстрое наступление усталости и т. д.

Эти явления связаны с истощением центральной нервной системы. Признаками перетренировки являются также падение веса тела, уменьшение жизненной ёмкости лёгких, повышенная частота пульса.

Существенным признаком перетренировки является снижение спортивных результатов.

В таких случаях необходимо немедленно временно прекратить тренировки и дать организму отдохнуть и восстановить свои силы.

НЕ ЗАБЫВАЙ О РЕЖИМЕ И ГИГИЕНЕ

Не принесут пользы, а иногда даже будут вредны любые физические упражнения, если ими заниматься бессистемно, от случая к случаю, и безо всякого сочетания с процедурами закаливания и гигиены. Занятия спортом немыслимы без строгого соблюдения продуманного режима дня. Нельзя ожидать желанных результатов от этих занятий, если ложиться спать и вставать, когда вздумается, питаться, не соблюдая нормы и времени. Такой беспорядок в жизни человека, несмотря на его увлечение спортом,— верный путь не к силе и здоровью, а к различным болезням и прочим неприятным последствиям.

Режим дня спортсмена предусматривает разумное, научно обоснованное распределение времени на труд, отдых, питание и спорт.

В зависимости от занятости, от того, в какой смене ты учишься, нужно и строить свой режим дня.

Если ты учишься в первой смене, вставай в семь— в половине восьмого утра, сделай утреннюю гимнастику, оботрись или облейся комнатной водой, не спеша плотно позавтракай и отправляйся в школу. В школе во время большой перемены рекомендуется принять горячую пищу — второй завтрак.

По возвращении из школы — твоё свободное время. К домашним урокам приступай спустя 30—40 минут после обеда, который должен быть всегда в одно и то же время, между 2—4 часами дня. Вечером снова время отдыха и развлечений. Используй его для прогулок, игр, занятий спортом. Спать ложись не позднее 10 часов.

Для занимающихся во вторую смену режим дня несколько меняется: в восемь утра — подъём, до девяти — утренняя гимнастика, завтрак; до обеда — приготовление домашних уроков, перед школой — обед, по возвращении из школы — ужин и после ужина — свободное время; в 10.00 — 10.30 — сон.

В пользу таких рекомендаций ты, очевидно, сам неоднократно убеждался в своей повседневной жизни.

Если ты, например, нарушишь режим сна — переспишь или не выспишься, то весь день чувствуешь себя скверно: во всём теле ощущается какая-то вялость, ничего не хочется делать. А всё это происходит потому, что

твоя нервная система никак не может привыкнуть к различному периоду сна, чрезмерно или недостаточно отдыхает. А у подростков она весьма неустойчива и очень восприимчива. В таком возрасте много жизненных сил расходуется на рост организма. Вот почему нужно приучить себя ложиться и вставать в определённое время, спать не менее, но и не больше десяти часов в сутки.

Исследованиями учёных доказано, что у людей, систематически невысыпающихся, резко слабеет память, сообразительность, способность к восприятию; они быстро устают, легко подвергаются заболеваниям.

Организм человека может с большой точностью отсчитывать время, следить за рациональным его использованием, болезненно реагируя на резкие изменения. Приучишь себя спать нужное для организма количество часов, ложиться и вставать в определённое время — привычка тебя потянет ко сну и разбудит.

Почти то же самое происходит и с питанием. Как правило, аппетит возбуждается и хочется есть к моменту, когда ты привык садиться за стол. А есть с аппетитом, т. е. с охотой и удовольствием, — важнейшее условие для хорошего пищеварения и усвоения пищи организмом. Строгое выполнение пищевого режима создаёт установившийся ритм во внутренней жизни организма и определяет его нормальную деятельность. Беспорядочное же питание не приносит пользы. Так же как и строгий режим сна, важен для здоровья человека режим питания.

Если пища принимается нерегулярно и каждый день в различное время, без соблюдения положенной нормы, она не вызывает необходимого возбуждения в организме для выделения пищеварительных соков, а значит плохо переваривается.

Советы и замечания, которые бытуют в нашей жизни: «Не ешь в сухоматку», «Хорошо пережёвывай пищу», «Не порти аппетита!», «Не отвлекайся во время еды», — не просто определяют нормы поведения, но имеют и большое физиологическое значение, предупреждают от желудочных заболеваний.

Пища является источником необходимой энергии для жизни человека и оттого, как, сколько и какую пищу принимает человек, зависит жизнедеятельность его организма.

Пища состоит из различных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и потребления каждого из них должно быть строго дозировано. Излишек или недостаточное количество тех или иных питательных веществ в принимаемой пище может вредно отразиться на здоровье.

Главной составной частью организма человека являются белки. Они служат для построения клеток и тканей тела. В пищевом рационе необходимо сочетание 60% белков животного и 40% растительного происхождения. Белковый минимум для спортсменов — от 120 до 160 г в сутки.

Источником тепловой энергии является жир. Суточная потребность в жире — от 100 до 110 г, из них 70—80% животного происхождения.

Основным же источником энергии являются углеводы. Их роль особенно велика при выполнении больших физических нагрузок. Они составляют примерно 60—70% пищевого рациона человека и содержатся в сахаре, кондитерских и макаронных изделиях, молоке, хлебе, крупах и т. д.

Существенной частью пищи являются витамины. Их отсутствие влечёт за собой специфические заболевания, известные под общим названием авитаминозов. Особенно важное значение имеют для спортсменов витамины С и В₁.

Витамин С содержится в смородине, шиповнике, цитрусовых, в яблоках, капусте, моркови, луке и т. д. Он повышает физическую выносливость, способствует устранению утомления. Суточная доза витамина С от 100 до 150 мг.

Витамин В₁ в большом количестве содержится в капусте, моркови, картофеле, в печени и мозгах, в пивных дрожжах и т. д. Он способствует рациональному использованию углеводов при мышечной работе.

Особенно большую роль играет витамин В₁ в нормальной деятельности нервной системы. Суточная доза витамина В₁ — 2 мг; для людей, систематически занимающихся спортом, в зависимости от нагрузки, может достигнуть до 6—8 мг.

Большое значение в режиме питания имеет вода. Её потребление должно быть тоже строго дозировано.

Количество пищи и её содержание зависит от возраста, образа жизни и работы, от состояния здоровья человека.

Наилучшим режимом питания считается четырёхразовый приём пищи, причём первый утренний завтрак должен составлять четверть всего суточного рациона, второй завтрак 15%, обед 40—45% и ужин 15—20%.

Продукты, богатые белками (мясо, рыба, яйца), а также бобовые рекомендуется использовать для завтрака и обеда. Белки длительное время задерживаются в желудке и требуют значительного количества пищеварительных соков. На ужин следует оставлять молочные, овощные и крупяные блюда. Ужин должен быть лёгким и приниматься за два-три с половиной часа до сна.

**
**

Неотъемлемой частью режима дня спортсмена должно быть безусловное соблюдение им личной и общественной гигиены. Гигиена — это тоже наука о здоровье. Если человек придерживается порядка в личном быту и поддерживает правила общественного порядка, он вырабатывает в себе ряд полезнейших привычек, облегчающих и улучшающих работу его организма.

Наряду с необходимостью строго соблюдать режим сна и питания важно также беспокоиться о чистоте и свежести помещений, перед едой тщательно мыть руки, перед сном применять общую или ножную ванну, умыться, вычистить зубы, прогуляться 20—30 минут на свежем воздухе.

Большое значение в личной гигиене должно быть уделено уходу за кожей: кроме ежедневных обтираний или обливания тела водой после гимнастических упражнений, полезно раз в неделю сходить в баню. После тренировок принять тёплый душ с мылом.

В гигиене спортсмена большая роль должна принадлежать бане. Мытьё в бане в сочетании с парением и самомассажем снимает утомление в мышцах и удаляет из организма лишнюю влагу. Но злоупотреблять баней (особенно паром) нельзя.

Следует тщательно ухаживать за волосами — регулярно мыть их и несколько раз в день расчёсывать.

Личная гигиена предусматривает также внимательное отношение к одежде и обуви. Одежда должна быть не излишне тёплой, удобной для движений и безукоризненно чистой. Спортивную форму надо надевать только на тренировках и после каждой тренировки трусы, майку, плавки, носки необходимо стирать.

Особенно продуманно нужно относиться к подбору и гигиенической сохранности зимней спортивной одежды и обуви, предохраняющей от простуды и обморожений. Зимний спортивный костюм не должен быть слишком лёгким или слишком тёплым, обувь должна соответствовать размеру ног и надёжно защищать от охлаждения. Узкая и тесная обувь задерживает кровообращение, а свободная может натереть ноги. Обязательно необходимо соблюдать чистоту внутренней части обуви и носков.

Каждый спортсмен обязан помнить, что режим дня и личную гигиену надо соблюдать круглый год, не нарушая ни при каких обстоятельствах.

ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Режим дня человека, стремящегося к здоровью, немаловажен без утренней гигиенической гимнастики. Ей принадлежит одно из почётных мест среди многочисленных средств физического воспитания.

Во время сна мозг и вся нервная система человека отдыхает, понижается обмен веществ, сердце работает менее интенсивно, мышцы расслабляются. При пробуждении это состояние исчезает не сразу и нередко проявляется в плохом, как говорят, сонном настроении. Полному и быстрому пробуждению организма, включению его в работу способствует утренняя гимнастика.

Но не только в этом значение гигиенической гимнастики. Она также влияет на общее физическое развитие, на работу внутренних органов, особенно сердца и лёгких; укрепляет мускулатуру, развивает силу и гибкость, закаляет волю, приучает к дисциплине и аккуратности, чистоте и порядку. А все это улучшает самочувствие человека, повышает его трудоспособность.

Однако гигиеническая гимнастика, как понимают некоторые, не просто разминка после сна с помощью любых, бессистемно подобранных физических упражнений. Эти упражнения должны составляться с учётом индивидуальных особенностей, занимающегося и так, чтобы они оказывали разностороннее влияние на организм, располагались в определённой последовательности.

Примером такого чередования физических упражнений в разнообразных комплексах является приводимая ниже схема. Её целесообразность проверена огромным опытом и имеет своё научное обоснование.

Первое упражнение преследует цель подготовить организм занимающегося к более энергичным упражнениям, развить мягкость и ритмичность движений, «размяться» после сна. Это упражнение до некоторой степени повторяет обычное движение человека при потягивании и выполняется в замедленном темпе. Оно усиливает дыхание и, в некоторой степени, кровообращение.

Второе упражнение направлено на укрепление мышц ног и увеличение подвижности в суставах нижних конечностей. Осуществляется с помощью различных приседаний и маховых движений ногами. Упражнения такого порядка выполняются в среднем или быстром темпе в сопровождении дополнительного движения рук и туловища.

Третье упражнение рассчитано на укрепление мышц туловища, брюшного пресса, а также для улучшения функций внутренних органов, расположенных в брюшной полости. Содержание этой группы упражнений: различные повороты туловища в положениях стоя, сидя, а также поднятие и движение ног в положении сидя и лёжа на спине.

Цель четвёртого упражнения направлена на укрепление мышц спины, выпрямление и увеличение подвижности позвоночника, что способствует приобретению хорошей осанки. Для этого применяются наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в положении стоя, стоя на коленях и сидя. Такие упражнения выполняются в среднем или замедленном темпе.

Пятое упражнение направлено на укрепление мышц, рук, плечевого пояса и на увеличение подвижности в суставах верхних конечностей. Для этого применяются ма-

ховые и силовые упражнения (в малой нагрузке). Первые упражнения выполняются в быстром и среднем темпе, последние — в медленном.

Шестое упражнение направлено на укрепление мышц туловища, косых мышц живота, на увеличение подвижности позвоночника в различных направлениях. Этим целям служат различные комбинированные упражнения, состоящие из наклонов и вращений туловища, выполняемые в различных положениях.

Седьмое упражнение направлено на укрепление органов кровообращения. Его содержание: бег на месте, различные прыжки, небольшая пробежка.

Цель восьмого упражнения снизить физиологическое возбуждение, вызванное предыдущими упражнениями. Достигается это спокойной ходьбой, различным движением рук в сочетании с глубоким выдохом и вдохом, расслаблением мышц всего тела.

Эту схему нельзя рассматривать, как неизменную. В каждом отдельном случае, в зависимости от возраста занимающегося, его здоровья, физических возможностей, совета врача, её можно изменить, дополнить или сократить. Схема лишь предусматривает правильное чередование и последовательность упражнений.

При пользовании схемой необходимо помнить, что каждое упражнение затрагивает какие-либо мышцы. Чем большие массы мышц захватывает упражнение, тем оно труднее, чем больше раз оно повторяется, тем сильнее нагрузка на организм.

Особенно важно при выполнении физических упражнений следить за глубоким и ритмичным дыханием. Нужно стараться дышать через нос и ни в коем случае не задерживать дыхания. Вдох обычно сочетается с моментом, когда грудная клетка расширяется, а выдох сопутствует движениям, сужающим грудную клетку. Когда же характер упражнений не имеет ярко выраженных фаз вдоха и выдоха (движение ногами, вращение туловища, поскоки и т. д.), дышать нужно спокойно и ровно.

Хорошему дыханию должен способствовать чистый и свежий воздух помещений, где проводится гигиеническая гимнастика. Желательно её проведение на открытом воздухе.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 13—14 ЛЕТ¹

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

1-е упражнение (рис. 1)

Исходное положение. Ноги расставить на ширину плеч, руки в стороны, ладони вперёд.

Выполнение. Полуприседая, наклонить туловище вперёд и, разводя локти в стороны, упереться ладонями в колени (выдох). Оттолкнуться руками от коле-

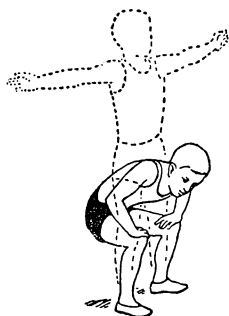


Рис. 1

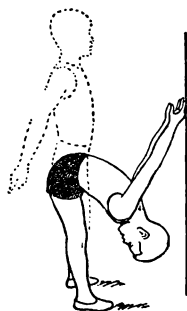


Рис. 2

ней, выпрямиться, прогнуть спину, руки в стороны (вдох). Прodelать 8—12 раз.

Усложнение. Сделать два пружинящих полуприседания, а затем оттолкнуться руками от коленей.

2-е упражнение (рис. 2)

Исходное положение. Стать лицом к стене на расстоянии большого шага, ноги расставить на ширину плеч, руки отвести назад.

Выполнение. Наклоняя туловище вперёд, слегка коснуться пальцами вытянутых рук стены (выдох); выпрямиться, отвести руки назад (вдох). Прodelать 6—8 раз.

Усложнение. То же, но пальцы рук за спиной соединены.

¹ Рекомендуемые комплексы взяты из книги А. А. Гугина «Утренняя гимнастика школьника», Учпедгиз, 1954.

3-е упражнение (рис. 3)

Исходное положение. Ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение. Отставляя левую ногу назад и приседая на правой, опуститься на левое колено; встать. Прodelать 8—12 раз; опускаясь то на левое, то на правое колено.

Усложнение. Приседая на одной ноге, коленом другой слегка коснуться пола (нога сильно сгибается в

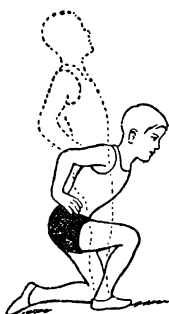


Рис. 3



Рис. 4

колене назад); выпрямляясь, наклонять туловище и тянуться руками вперёд.

4-е упражнение (рис. 4)

Исходное положение. Лёжа на спине, развести руки в стороны.

Выполнение. Не сгибая в колене, поднять левую ногу вверх и коснуться её руками (выдох); медленно опустить ногу на коврик, руки развести в стороны (вдох). Прodelать 8—10 раз, поднимая то левую, то правую ногу.

Усложнение. То же, но поднимать одновременно обе ноги.

5-е упражнение (рис. 5)

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены.

Выполнение. Поднимая руки вперёд и вверх, отставить левую ногу в сторону на носок; наклонить туловище влево (вес тела на правой ноге); выпрямиться, приставить левую ногу и опустить руки в стороны, вниз. Прodelать 8—10 раз, наклоняясь то в левую, то в правую сторону.

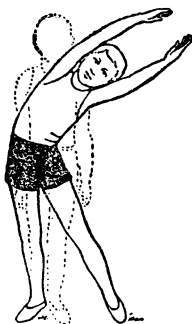


Рис. 5



Рис. 6

Усложнение. То же, но, отставляя левую ногу в сторону и наклоняясь влево, делать полуприседание на правой ноге; наклоняясь вправо, полуприседать на левой ноге.

6-е упражнение (рис. 6)

Исходное положение. Ноги расставить на ширину плеч, руки согнуть к плечам, локти опустить.

Выполнение. Повернуть туловище в левую сторону, руки поднять вверх пошире; вернуться в исходное положение. Прodelать 8—10 раз, поворачивая туловище то влево, то вправо.

Усложнение. То же, но, подняв руки вверх, сделать ими короткий рывок назад.

7-е упражнение (рис. 7)

Исходное положение. Встать на расстоянии большого шага от дивана (табуретки, кровати) и опереться о его край руками, тело выпрямлено.

Выполнение. Сгибать и выпрямлять руки в локтях. Прodelать 8—12 раз.

Усложнение. То же, но опираться руками о пол.

8-е упражнение (рис. 8)

Исходное положение. Ноги вместе, руки на пояс.

Выполнение. Сделать три прыжка на месте, четвёртым прыжком повернуться налево на 90°. Сделав 16 прыжков, повороты делать в правую сторону. Прodelать 60—80 прыжков.

Усложнение. Прыгать так же на двух ногах, но четвёртым прыжком делать поворот то влево, то вправо на 180°.

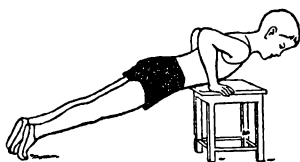


Рис. 7



Рис. 8

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС *(с маленьким мячом)*

1-е упражнение (рис. 8)

Исходное положение. Ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Выполнение. Согнуть правую руку над головой и отвести её назад; левую руку отвести за спину, повернув ладонь вверх; выпустить мяч из правой руки так, чтобы он упал на ладонь левой руки, и удерживать его пальцами; поднять руки в стороны, мяч в левой руке. Прodelать 8—12 раз, поднимая над головой то правую, то левую руку.

Усложнение. То же, но возможно меньше сгибать руки в локтях.

2-е упражнение (рис. 9)

Исходное положение. Ноги слегка расставить, руки перед собой на уровне плеч, мяч в правой руке.

Выполнение. Разжав пальцы, выпустить мяч из правой руки; быстро приседая, поймать мяч двумя руками у самого пола; выпрямиться. Прodelать 8—10 раз.

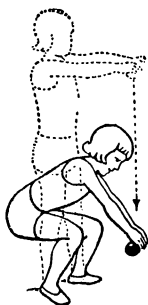


Рис. 9



Рис. 10

Усложнение. То же, но ловить мяч не двумя руками, а одной; отпуская мяч правой рукой, поймать у пола левой, и наоборот.

3-е упражнение (рис. 10)

Исходное положение. Сесть на коврик, ноги выпрямить перед собой, руки в стороны, мяч в правой руке.

Выполнение. Поднимая прямые ноги, переложить под ними мяч из правой руки в левую; медленно опустить ноги на коврик, руки поднять в стороны, мяч в левой руке. Прodelать 6—8 раз, перекадывая мяч под ногами из правой руки в левую, и наоборот.

Усложнение. Поднять ноги выше и мяч под ними не перекадывать из руки в руку, а, бросив правой рукой под ногами, поймать левой, бросая левой, ловить правой.

4-е упражнение (рис. 11)

Исходное положение. Ноги расставить пошире, руки опущены, мяч в правой руке.

Выполнение. Сгибая правое колено и наклоняясь к нему, бросить мяч под правой ногой сзади вверх — вперёд, поймать двумя руками; взяв мяч в левую руку, бросить мяч под левой ногой. Прodelать 8—12 раз, бросая мяч то под правой, то под левой ногой.

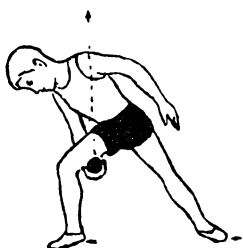


Рис. 11

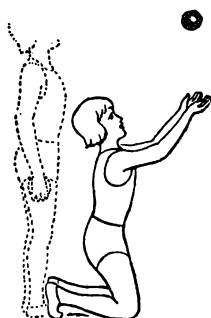


Рис. 12

Усложнение. То же, но, подбросив мяч правой рукой, ловить левой, и наоборот, — подбрасывая мяч левой, ловить правой рукой.

5-е упражнение (рис. 12)

Исходное положение. Ноги вместе, руки опущены, мяч в правой руке.

Выполнение. Подбросив мяч перед собой, быстро встать на колени и поймать мяч двумя руками; стоя на коленях, подбросить мяч, затем быстро встать и поймать его. Прodelать 6—8 раз.

Усложнение. Подбросив мяч перед собой, сесть и сидя поймать его; сидя бросить мяч, стоя поймать.

6-е упражнение (рис. 13)

Исходное положение. Ноги расставить пошире, руки в стороны, мяч в правой руке, повернутой ладонью вниз.

Выполнение. Разжав пальцы, выпустить мяч из правой руки и, дав ему подпрыгнуть от пола, быстро поворачивая туловище вправо, поймать мяч левой рукой;

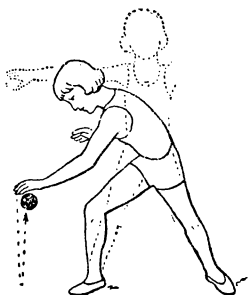


Рис. 13

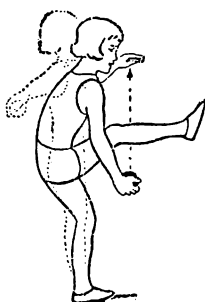


Рис. 14

повернуть туловище прямо, руки в стороны (мяч в левой руке). Прodelать 8—12 раз, поворачивая туловище то вправо, то влево.

Усложнение. То же упражнение, но мяч надо поймать до того, как он коснётся пола.

7-е упражнение (рис. 14)

Исходное положение. Ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Выполнение. Подняв правую ногу перед собой, бросить под нею мяч влево — вверх; опуская ногу, поймать мяч двумя руками; взять мяч левой рукой, руки в стороны. Прodelать 8—12 раз, бросая мяч то под правой, то под левой ногой.

Усложнение. То же, но, бросая мяч под ногой правой рукой, ловить не двумя, а одной левой; бросая мяч левой рукой, ловить правой.

8-е упражнение (рис. 15)

Исходное положение. Стоя зажать мяч между ступнями.

Выполнение. Подпрыгнув на месте повыше, подбросить мяч ногами вверх перед собой и поймать обеими руками. Прodelать 8—12 прыжков.

Усложнение. Подпрыгивая и сгибая ноги в коленях назад, подбросить мяч над головой и поймать его обеими руками.



Рис. 15



Рис. 16

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС (с гимнастической палкой)

1-е упражнение (рис. 16)

Исходное положение. Ноги вместе, палка горизонтально за телом в опущенных руках.

Выполнение. Подняться на носки, руки отвести назад (вдох); вернуться в исходное положение (выдох). Прodelать 8—10 раз.

Усложнение. То же, но одновременно с отведением палки назад, согнуть ногу в колене до касания пяткой палки.

2-е упражнение (рис. 17)

Исходное положение. Ноги расставить пошире, палку держать горизонтально за головой.

Выполнение. Выпрямляя руки вверх, наклонить туловище пружинящим движением влево; слегка выпрямляясь, наклониться ниже, после чего выпрямиться в исходное положение. Прodelать 8—10 раз, наклоняясь то влево, то вправо.

Усложнение. Наклоняя туловище влево, сгибать в колене правую ногу; наклоняя туловище вправо — левую.

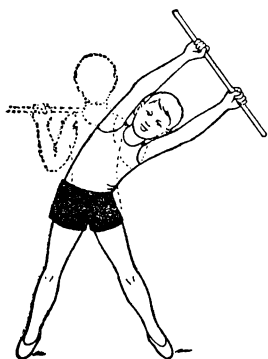


Рис. 17

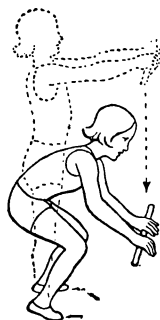


Рис. 18

3-е упражнение (рис. 18)

Исходное положение. Ноги слегка расставить, палку держать горизонтально перед собой на уровне плеч.

Выполнение. Разжав пальцы, выпустить палку из рук; быстро приседая, поймать палку у самого пола; выпрямиться. Прodelать 8—12 раз.

Усложнение. То же, но ловить палку за середину одной рукой; отпуская правой рукой, поймать палку левой, и наоборот.

4-е упражнение (рис. 19)

Исходное положение. Ноги расставить пошире, палку держать за спиной в сгибах локтей.

Выполнение. Повернуть туловище влево, наклониться вперёд; выпрямиться; повернуть туловище в исходное положение. Упражнение выполнять, не сгибая ног в коленях. Прodelать 8—10 раз, поворачивая и наклоняя туловище то влево, то вправо.

Усложнение. То же, но, наклоняя туловище к левой ноге, согнуть правую в колене, наклоняя туловище к правой ноге, согнуть левую.

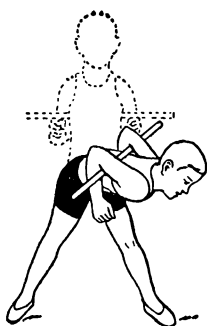


Рис. 19



Рис. 20

5-е упражнение (рис. 20)

Исходное положение. Лечь на спину, палку держать горизонтально перед собой.

Выполнение. Сгибая ноги в коленях, продеть их между руками под палкой; выпрямленные в коленях ноги подтянуть палкой ближе к лицу; выпрямив руки и сгибая ноги в коленях, пронести их под палкой; занять исходное положение. Прodelать 5—6 раз.

Усложнение. То же, но, пронеся ноги под палкой, поднять таз повыше и коснуться носками ног пола за головой, руки с палкой положить на пол; обратным движением лечь в исходное положение.

6-е упражнение (рис. 21)

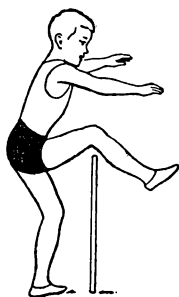


Рис. 21

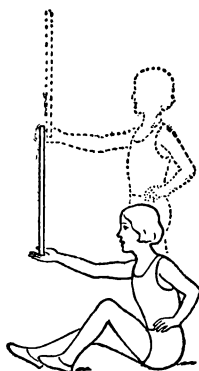


Рис. 22

Исходное положение. Ноги вместе, палку поставить перед собой вертикально, придерживая её сверху пальцами рук.

Выполнение. Отпустив палку, взмахом перенести через неё правую ногу и схватить палку руками прежде, чем она упадёт на пол. Прodelать 8—10 раз, перенося через палку то правую, то левую ногу.

Усложнение. Взмах делать прямой ногой.

7-е упражнение (рис. 22)

Исходное положение. Ноги вместе; палку поставить вертикально на ладонь правой руки, левая рука на поясе.

Выполнение. Удерживая палку на ладони в равновесии, опуститься на колени, затем сесть, выпрямив ноги перед собой, встать, не роняя палки. Прodelать 6—8 раз.

Усложнение. Удерживая палку в равновесии на ладони, сесть, затем лечь на спину; встать, не роняя палки.

8-е упражнение (рис. 23)

Исходное положение. Ноги вместе, палку держать на уровне плеч горизонтально перед собой.

Выполнение. Сделать три прыжка на месте, на обеих ногах, четвёртым прыжком прогнуться, взмахивая палкой вверх и отводя прямые ноги назад. Прodelать 20—30 прыжков.

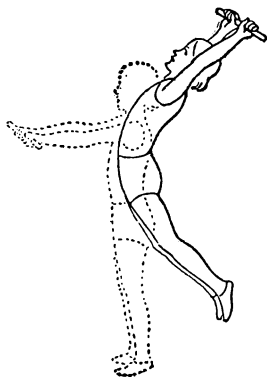


Рис. 23.

Усложнение. Прыгать так же, но четвёртым прыжком пригибаясь делать поворот то влево, то вправо на 180°.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЗАКАЛЯЙСЯ!

В жизни встречается немало людей, обладающих незаурядной физической силой. Казалось бы, любому из них не страшны никакие трудности и невзгоды. Обычно о таких людях с восхищением говорят: «Здоров, как Геркулес». Но не всегда определение «здоров» соответствует пониманию «здоровье». Я знал одного человека богатырского телосложения, который играючи перебрасывал с руки на руку двухпудовые гири и в то же время не выдерживал лёгкого сквозняка, постоянно подвергался простудным заболеваниям. Странно было наблюдать, как он мучается и слабеет от простейшего гриппа или ангины.

Причина же такого парадокса была совершенно ясной. Наделённый от рождения огромной физической силой и поддерживая её постоянными упражнениями, этот человек с детства пренебрёг процедурами закаливания своего организма, избегал холодной воды, кутался в тёплую одежду при первом похолодании, привык к расслабляющей температуре жарко натопленных помещений и т. д.

Этот пример говорит о простой, но важной истине: не всегда физическая сила определяет здоровье, а сильному человеку, так же как и тому, кто стремится к силе, необходимо закалять свой организм, приучать его не бояться холода и сырости, любых изменений погоды.

Османа Кумакова знают многие москвичи и с восхищением называют «чемпионом ледового плавания». Ему сейчас немногим больше сорока лет, но выглядит он гораздо моложе. Всегда бодрый, розовощёкий, весёлый, этот человек никогда не ощущает боязни холода, неприятностей простудных заболеваний. В зимние морозные дни вы можете увидеть Османа Кумакова вместе со своими учениками купающегося в Москве-реке, а на берегу многих удивлённых и зябнущих зрителей.

Осман Кумаков — сильный, ловкий, здоровый человек. Но все эти качества он приобрёл не сразу, а постепенно, умело сочетая в своей повседневной жизни спорт и закаливание, соблюдая строгий режим дня занятого трудом человека.

Если и ты решил закалять свой организм и мечтаешь стать таким же, как Осман Кумаков и многие ему подобные здоровые и сильные люди, не горячись и не делай ошибок. Прежде всего посоветуйся с врачом, составь вместе с ним последовательный план закаливания, внимательно разберись в рекомендациях.

Закаливание — это умелое использование людьми естественных сил природы — солнца, воздуха и воды для укрепления своего здоровья, развитие с помощью этих естественных сил невосприимчивости организма к отрицательным влияниям внешней среды, к простудным заболеваниям.

Основными правилами закаливания являются: постепенность и систематичность. Кроме того, необходимо в каждом отдельном случае при выполнении процедур закаливания исходить из состояния своего здоровья, физической подготовленности и обязательно советоваться с врачом.

Нарушение этих правил равносильно преднамеренному решению повредить своему здоровью.

Если ты постепенно не приучил себя к воздействию низких температур и сразу же приступаешь к обливанию даже комнатной водой, то при таких резких колебаниях температуры, особенно в зимнее время, возникает переохлаждение организма, приводящее к простудным заболеваниям. Всё это происходит потому, что твоя нервная система ещё не приспособилась к столь резким изменениям температуры и, как говорят, не может обеспечить нужный «приход» и «уход» тепла, выработку необходимого защитного рефлекса.

Вот здесь-то и оправдывает себя важнейшее правило закаливания — постепенность, т. е. последовательное приучение нервной системы и всего организма к постепенному изменению температуры.

А для этого необходимо начать закаливание с регулярного воздействия на всё тело свежего воздуха: спать с открытой форточкой или окном, стараться делать утреннюю гимнастику, если есть условия, во дворе или в

хорошо проветренной комнате, обязательно в трусах, а в холодную погоду и на улице в лёгком тренировочном костюме.

Рекомендуется при закаливании воздухом чаще совершать прогулки пешком в любую погоду, зимой больше бывать на катке, совершать лыжные пробеги, летом кататься на велосипеде. Нужно приучить себя не бояться мороза и сырости, не кутаться в тёплую одежду, не опасаться сквозняков.

Утром после гимнастики обязательно водные процедуры. Начинать их нужно с обтирания всего тела комнатной водой, систематически понижать температуру воды через каждую неделю на один градус.

Понижение температуры воды можно довести до 10—12°, а при хорошем здоровье, получив консультацию врача, можно продолжить понижение температуры.

Постепенно приучив себя к обтираниям, можно перейти к обливанию, приёму душа, ванны, но тоже с постепенным понижением температуры.

Закаливание водой предусматривает и ряд других мероприятий, предупреждающих заболевание ревматизмом, ангиной и гриппом: ножные ванны для стоп перед сном (от 5 до 15 сек.), полоскание носоглотки (от 3 до 5 сек., 2—5 раз в день), доводя температуру воды в этих процедурах от 20° до 5—6°, понижая на 4—5° в течение месяца.

Один из лучших способов начать закаливание водой—летнее купание в реках и водоёмах. Но не рекомендуется сидеть в воде без движения, купаться до озноба.

Все водные процедуры необходимо заканчивать растиранием жёстким полотенцем до покраснения и ощущения приятной теплоты во всём теле.

К закаливанию воздухом и водой нужно приступать с весны или лета, не допуская ни в коем случае перерывов. Нарушение систематичности в закаливании сводит на нет достигнутые результаты, и в каждом случае нужно начинать всё заново.

Приносит огромную пользу и имеет важнейшее значение для здоровья человека закаливание организма солнцем.

Солнечный свет оказывает, при разумном его использовании, благотворное влияние на живой организм, на его развитие. Недаром итальянская поговорка говорит:

«Куда не заглядывает солнечный луч, туда часто заходит врач».

Но солнце, поддерживая жизнь растений и организмов, оздоравливая среду, в которой живёт человек, может и повредить, если злоупотреблять его влиянием.

Летом на пляжах встречается не мало «чернокожих», которые часами поджаривают своё тело, не желая считаться с предостерегающими советами, забывая о том, что загореть до черноты, да ещё в самый короткий срок — это не значит поздороветь, а наоборот, повредить здоровью.

Неразумный, неумеренный приём солнечных ванн может вызвать ожоги, солнечный удар, а при сильном перегреве всего тела — тепловой удар, плохо отражается на сердце, вызывает головную боль, усталость, общую слабость и т. д.

Солнечные лучи неодинаково действуют не только в разное время года, но и в различные часы. Утром они богаты ультрафиолетовыми, а после полудня инфракрасными (тепловыми) лучами.

Солнечные ванны лучше принимать утром с 10 до 12 часов. К облучению солнцем организм надо подготовить несколькими воздушными ваннами и начать облучение с 5—10 минут. Недопустимо греться на солнце больше 50—60 минут; каждые 15—20 минут полезно отдохнуть в тени. Располагаться рекомендуется ногами к солнцу, периодически переворачиваясь с боку на бок, со спины на живот.

Вредно принимать солнечные ванны натошак или сразу же после еды. Если, появиться обильный пот, сердцебиение, нужно опасаться перегрева и срочно прекратить облучение, посоветоваться с врачом.

После солнечных ванн необходимы водные процедуры. Вредно купаться перед солнечной ванной или прерывать её купанием.

УЧИСЬ НАБЛЮДАТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Подорвать и расшатать своё здоровье не трудно, гораздо труднее восстановить его. Но как часто люди по долгу не обращают внимания на лёгкие недомогания, нарушения пищеварения, одышку, перебои сердца, и не

идут к врачу. А ведь медицинский контроль, самонаблюдение над своим здоровьем, своевременное принятие мер к ликвидации и профилактике заболеваний — самое главное в охране и укреплении здоровья.

Особенно внимательно должны относиться к своему организму подростки-спортсмены, не забывать о регулярных врачебных осмотрах и в каждом отдельном случае, при плохом самочувствии, обращаться к врачу.

Спорт — источник силы и бодрости, испытанное средство в борьбе за долгую и жизнерадостную жизнь. В сочетании с закаливанием, гигиеной, являясь составной частью продуманного режима, он может больного человека сделать здоровым и сильным, пожилого омолодить.

Но злоупотребления занятиями спортом, так характерные для подростков, могут и подорвать здоровье. Предохранить себя от подобной неприятности можно лишь при помощи врача и преподавателя физической культуры или тренера. Они дадут необходимый совет, подскажут, что нужно делать.

Нельзя без предварительного врачебного осмотра и консультации специалистов физического воспитания приступать к спортивным тренировкам, испытывать всевозможные средства закаливания.

Врачебный контроль над занимающимися спортом обязателен в нашей стране, его осуществляют более 10 тысяч специальных физкультурных диспансеров и врачебных кабинетов и десятки тысяч врачей в школах, вузах, на производствах и в поликлиниках.

Но не всегда врач может во-время заметить те или иные изменения в здоровье спортсмена.

Вот почему так важен самоконтроль спортсмена — необходимое дополнение к врачебному контролю.

Самоконтроль предусматривает систематические наблюдения человека над своими субъективными и объективными данными. К субъективным данным относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит, усталость, головные боли и головокружение, сердцебиение, одышка, боли в мышцах, боли в боку; к объективным: вес тела, рост, размах рук, окружность грудной клетки, окружность плеча и шеи, окружность талии, окружность бедра и голени, мышечная сила, правильная осанка, пульс, жизненная ёмкость лёгких, наблюдения за своими спор-

тивными результатами. Все эти данные нужно уметь понимать и правильно ими пользоваться.

Самонаблюдения рекомендуется проводить в одних и тех же условиях, в одно и то же время. Лучше утром, но спустя 2—3 часа после принятия пищи. Наблюдения за дыханием и сердечной деятельностью (пульсом) проводятся перед началом и после тренировки.

Необходимо постоянно вести дневник самоконтроля, показывать его тренеру или преподавателю физической культуры в школе, а при очередных медицинских осмотрах врачу.

Наблюдая за своим настроением, нужно помнить, что оно имеет большое значение в спорте, от него во многом зависит эффективность тренировки, спортивные результаты на соревнованиях.

Нормальные нагрузки в физических упражнениях всегда рожают у спортсмена бодрое и жизнерадостное настроение и, наоборот, перегрузка, перенапряжение угнетает, создаёт неприятное ощущение скуки и вялости.

Эти же причины влияют зачастую и на самочувствие. Здоровый человек не чувствует своих внутренних органов, не один из них не даёт о себе знать проявлением каких-либо раздражений.

Усталость не следует путать с состоянием общего хронического, долго не проходящего утомления. Если человек не болен, соблюдает строгий режим, нормально тренируется, работает, то испытываемая им вследствие физических нагрузок усталость после здорового отдыха полностью исчезает и уступает место бодрому настроению и самочувствию, ощущению нового прилива сил.

Наблюдая за сном, нужно уметь определить его характер. Нормальным считается сон, наступающий быстро, глубокий, протекающий почти без сновидений, полностью восстанавливающий силы организма. Для ненормального сна характерны бессонница, частые пробуждения, волнующие сновидения и ощущение, что он не дал желанного отдыха.

Суждения об аппетите складываются в течение дня. Особенно важны наблюдения за желанием принять пищу утром. Потеря аппетита часто является одним из первых признаков болезни, перетренировки, недосыпания и т. д.

Головные боли, сердцебиение, одышка связаны зачастую с неприятным самочувствием и вызываются нарушением режима. Все эти признаки требуют немедленно-го медицинского осмотра.

Боли в мышцах возможны в первые дни занятий тем или иным видом спорта, после длительных перерывов в спортивной тренировке. Но такие боли не причиняют никакого вреда здоровью. Они появляются не во время исполнения физических упражнений, а после них и спустя некоторое время при продолжении регулярной тренировки проходят. Предупредить боли в мышцах можно массажем.

Боли в боку или точнее правом подреберье — в области печени и в левом — в области селезёнки зачастую вызываются неправильным дыханием при напряжённых тренировках, тренировкой сразу же после приёма пищи.

При наблюдении за весом взвешиваться необходимо в обнажённом виде, не менее двух раз в месяц. Не нужно опасаться падения веса в первые две недели тренировки, но если вес будет продолжать падать и дальше, следует временно прекратить тренировку, отдохнуть или уменьшить физическую нагрузку. При резком продолжительном падении веса необходим врачебный осмотр.

По данным научно-исследовательских институтов футболисты теряют в весе за одну игру от 500 и более граммов, гребцы до одного килограмма, бегуны-марафонцы от 2 до 3 килограммов. При правильной тренировке в нормальном режиме такая потеря в весе восстанавливается в течение 1—2 суток, но если спортсмен перетренировался, то вес долго не восстанавливается.

Одним из важных показателей физического развития человека является его рост в сочетании с весом, окружностью грудной клетки, жизненной ёмкостью лёгких. Наиболее быстрый рост наблюдается в первые годы жизни и с 14 до 18 лет. Спорт, закаливание, гигиена — основные условия нормального роста.

Увеличение окружности грудной клетки, плеча и шеи являются показателями хорошего физического развития. В противовес этому увеличение окружности талии считается неблагоприятным признаком.

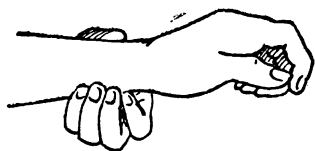
Рост мышечной силы может быть только положительным фактором. Мышечная сила измеряется динамометром.

Основным наиболее объективным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы является пульс. Подсчёт пульса проводится в течение 15 сек. Полученная цифра зафиксированных ударов умножается на четыре для того, чтобы получить количество пульсовых ударов в минуту. Частота пульса зависит от возраста, физической нагрузки, положения спортсмена (лёжа, стоя, сидя) и т. д.

Пульс здорового нетренированного человека в состоянии покоя равен 60—70 ударам в минуту. У людей, занимающихся спортом, пульс реже.

Пульс сразу же после физической нагрузки может достигать 100—160 ударов, а иногда и больше. Но у тренированного и здорового человека через 5—6 минут он приходит в норму. Чем здоровее и тренированнее спортсмен, тем скорее пульс его приходит к исходной величине.

Умением подсчитывать свой пульс и делать выводы из этих подсчётов должен обладать каждый спортсмен.



Под названием «спирометрия» понимается жизненная ёмкость лёгких, иными словами, то количество воздуха, которое может выдох-

Рис. 24. Прощупывание пульса. нуть человек после глубокого вдоха.

Жизненная ёмкость лёгких у здоровых людей примерно колеблется: у мужчин от 3000 до 4000 *куб. см.*, у женщин от 2000 до 3000 *куб. см.*, у подростков 12—15 лет от 2000 до 2700 *куб. см.* Под влиянием тренировки эта ёмкость увеличивается.

По-разному влияют на спирометрию различные виды спорта. У штангистов она доходит до 4000 *куб. см.*, гимнастов до 4100, лыжников 4800, футболистов 5200, пловцов 5300, у спортсменов, занимающихся греблей, примерно до 5400. А у знаменитого советского легкоатлета Георгия Знаменского она превышала 7000 *куб. см.*

Колебание в спирометрии после тренировок от 100 до 300 *куб. см.* в ту или другую сторону не должны вызывать беспокойства.

Не менее важны наблюдения и за частотой дыхания. Нормальная частота — 16—18 дыхательных движений в

минуту. Каждый вдох и выдох считается за одно дыхательное движение. При подсчёте необходимо дышать нормально, не задерживая и не ускоряя ритма.

ПУТЬ К РЕКОРДАМ

Наблюдая спортивные состязания, восхищаясь точными и красивыми движениями гимнаста, лёгким и изящным взлётом фигуристки, стремительным, как ветер, бегом спринтера, мы часто и не подозреваем, сколько месяцев упорного труда, настойчивых тренировок предшествовали высокому мастерству спортсмена.

Бег на 100 метров занимает всего несколько секунд. Но для того чтобы улучшить результат хотя бы на одну десятую долю секунды, спортсмену приходится долгие месяцы, а то и годы упорно тренироваться, совершенствовать технику бега, отбатывать каждое своё движение.

Спортивная борьба — трудная и мужественная борьба. Она требует от спортсмена большой силы, выносливости, смелости и настойчивости.

Спорт не только физически развивает человека, но и закаляет его волю, формирует стойкий, решительный характер.

Успеха в спорте достигает только тот, кто серьёзно относится к делу и не боится трудностей, которые встречаются на пути к достижению спортивной победы.

Чтобы стать отличным лыжником, сильным гребцом, метким стрелком, неутомимым футболистом, нужно большое трудолюбие, нужно много и настойчиво тренироваться.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКА?

Тренировкой называется процесс спортивного совершенствования при помощи правильно подобранных физических упражнений. От правильной организации тренировки, от её плана во многом зависит успешность выступлений в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов.

Тренировка имеет свои строгие правила и законы: во-первых — постепенность, во-вторых — регулярность и в-третьих — строгое планирование.

Перед каждой тренировкой обязательна «разминка». В покое деятельность всех органов нашего тела понижена, и прежде чем перейти к сильным физическим нагрузкам, следует проделать ряд разминочных упражнений, которые «пробуждают» силы организма, готовят его к тренировке.

Обычно разминку начинают с постепенно ускоряющейся ходьбы, переходящей в бег, а затем переходят к упражнениям на развитие гибкости (например, махи руками назад, наклоны и повороты туловища в стороны, доставание земли руками и т. д.), которые повышают эластичность связок и увеличивают их способность к растягиванию.

Но значение разминки заключается не только в том, чтобы «разогреть» организм и подготовить мышцы и внутренние органы к большим физическим нагрузкам. Разминка прежде всего подготавливает центральную нервную систему к нужным движениям, как бы «настраивает» её, и приспособливает весь организм к предстоящей основной работе.

Занятия по любому виду спорта необходимо начинать с более лёгких и простых упражнений и постепенно от тренировки к тренировке переходить к более сложным и трудным.

Большие физические нагрузки без предварительной подготовки организма могут принести лишь вред.

Организм не может сразу приспособиться к сильной и напряжённой работе.

Невозможно, например, без тренировки пробежать в сильном темпе 400 метров. Злоупотребление непосильными физическими упражнениями может привести к заболеванию сердца, к надрыву всего организма.

Но если, занимаясь регулярно и систематически, постепенно увеличивать физические нагрузки от занятия к занятию, то сердце, лёгкие, мышцы и весь организм укрепятся и даже самые трудные упражнения будут посильны и полезны. О том, какую силу можно развить в себе, приучая организм к постепенно увеличивающимся физическим нагрузкам, свидетельствует известный случай в древней Греции, когда на Олимпийских играх лавровым венком победителя был увенчан юноша, пронесший по кругу стадиона на своих плечах быка.

Однажды взяв в руки маленького телёнка, он затем ежедневно, в течение нескольких лет поднимал его, пока телёнок не превратился в огромное животное.

Очень большое значение имеет регулярность занятий. От случайных и бесплановых тренировок не будет толку. И тот, кто тренируется по настроению, от случая к случаю, никогда не добьётся высоких результатов и успехов в спорте.

Третьим условием, необходимым для спортивного успеха, является правильное планирование тренировок. Это значит, что надо уметь правильно распределять физические нагрузки в течение всего спортивного сезона.

Современные научные данные и опыт лучших спортсменов и тренеров показали, что наиболее рациональным является круглогодичный план тренировок.

Конечно, это не значит, что юный спортсмен должен тренироваться весь год одинаково напряжённо. Непрерывные усиленные занятия спортом могут привести к так называемой «перетренировке» и вредно отразиться на здоровье спортсмена.

Напряжённые тренировки и соревнования необходимо сочетать с разумным отдыхом.

Обычно год спортсмена делится на три периода: подготовительный, основной и переходный. Начало и продолжительность каждого периода могут быть различными. Так, например, подготовительный период тренировки для лыжников или конькобежцев обыкновенно начинается ранней осенью, а для легкоатлетов — зимой; основной период для лыжников и конькобежцев связан с зимним сезоном, а у легкоатлетов — с летним.

В основном периоде спортсмен участвует в соревнованиях и, естественно, что наибольшая физическая нагрузка приходится на этот период.

В подготовительный период спортсмен как бы «подготавливает» организм к высоким нагрузкам основного периода; большое внимание в тренировках этого периода уделяется развитию быстроты, силы, выносливости. Полезно заниматься в этом периоде различными видами спорта.

Переходный период тренировки предусматривает переход от длительных усиленных занятий спортом к активному отдыху и затем снова к усиленным занятиям в подготовительном периоде. В системе круглогодичной

тренировки переходный период имеет очень большое значение. Однако резко прекращать усиленные занятия физическими упражнениями и переходить сразу же к длительному отдыху нельзя. Необходимо постепенно переходить от занятий с большой нагрузкой к занятиям с уменьшающимися нагрузками и, наконец, к активному отдыху, не злоупотребляя его продолжительностью. Отдых называют активным потому, что, отдыхая, спортсмен не прекращает совсем физических упражнений, а лишь изменяет их характер и направленность.

Рекомендовать для всех единый план тренировки невозможно; здесь необходимо учитывать и вид спорта, и физическое состояние самого спортсмена.

В каждом отдельном случае в составлении личного плана тренировки спортсмену должен помочь тренер или преподаватель физической культуры.

Всестороннее физическое развитие человека определяется в первую очередь развитием физической силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Какой бы вид спорта ты ни избрал, тебе обязательно понадобятся все эти качества. Поэтому, прежде чем приступить к занятиям избранным видом спорта, ты должен подготовить свой организм. Без хорошей всесторонней физической подготовки ты никогда не добьешься высоких результатов в спорте.

Всем нашим замечательным спортсменам, таким, как Александра Чудина, Владимир Куц, Нина Откаленко, Леонид Щербаков, Аркадий Воробьев, Ардальон Игнатьев, неоднократно получавшим золотые медали чемпионов Советского Союза, Европы и мира, дорог скромный значок «Готов к труду и обороне СССР».

Все они начали свой спортивный путь с не очень сложных, но необходимых каждому человеку физкультурных навыков, входящих в комплекс. И, возможно, эти первые спортивные успехи привили им любовь к спорту, определили их выбор.

Но может быть для того, чтобы добиться высоких спортивных результатов, стать чемпионом, необходимо с детства обладать какими-то особенными физическими качествами, исключительным здоровьем?

Конечно, нередко встречаются люди с прекрасными физическими данными и завидным здоровьем.

Но очень много и таких примеров, когда спортсмены, не отличавшиеся ранее ни особенной силой, ни выносливостью, правильно и настойчиво занимаясь и укрепляя своё здоровье, достигали очень высоких спортивных результатов.

Вспомни, как пришла в спорт мировая рекордсменка Галина Зыбина или чемпион Европы Леонид Щербаков.

Не выдающиеся физические способности, а огромное трудолюбие и правильная тренировка помогли им достичь вершин спортивного мастерства.

Тренировка по любому виду спорта обычно разделяется на общую и специальную.

Задача общей тренировки — обеспечить высокий уровень физического развития и наличие качества, необходимых для достижения больших результатов в избранном виде спорта.

Нельзя, например, достичь больших успехов в плавании, беге, гимнастике, занимаясь только основным видом спорта; эти занятия обязательно надо сочетать с другими физическими упражнениями.

Существуют такие физические упражнения, которые лучше чем какие-либо другие развивают определённые физические качества.

Например, упражнения со штангой и гирями и упражнения на гимнастических снарядах развивают силу мышц; развитие выносливости достигается бегом, греблей, ходьбой на лыжах; бег на короткие дистанции развивает быстроту, акробатика и спортивные игры — ловкость и т. д.

Занятия же только основным видом не дадут хороших результатов.

Например, бегун на короткие дистанции не сумеет добиться высокого результата, если он будет тренировать себя только при помощи того же бега на короткие дистанции.

Чтобы успешно выступать в соревнованиях, ему необходимо на тренировках бегать и на более длинные дистанции, прodelывать много разнообразных гимнастических упражнений, развивающих силу и гибкость мышц, туловища; развивать прыгучесть упражнениями в прыжках, упражняться с тяжестями и т. д. Хорошему футболисту мало одного умения метко и сильно бить по мячу: и ему необходима сила, быстрота и выносливость. Следова-

вательно, и в тренировку футболиста обязательно должны входить общеразвивающие упражнения.

Прыгун с шестом много занимается гимнастикой, прыжками в высоту, акробатикой, спринтерским бегом.

А для того, чтобы быстро плавать, нужно уметь хорошо ходить, бегать, быть неплохим гимнастом.

И так в любом виде спорта. И быстрому, смелому боксёру, и отважному слаломисту, и сильному, ловкому гимнасту — всем нужна всесторонняя физическая подготовка и отличное здоровье.

И как правило, все наши выдающиеся чемпионы, в каком бы виде спорта они ни специализировались, — разносторонние спортсмены.

Заслуженный мастер спорта Игорь Борисов, член восьмёрки «Крылья советов» — чемпиона Европы и победительницы Хейнлейской регаты, имеет одновременно звание мастера спорта и чемпиона Москвы по лыжам. Рекордсмен мира в тройном прыжке Леонид Щербаков увлекается гимнастикой, баскетболом, тяжёлой атлетикой, фехтованием, лыжами. Замечательный боксёр Евгений Огуренков включал в свою тренировку восемь видов спорта, в том числе лыжи. Знаменитые легкоатлеты братья Знаменские были прекрасными лыжниками.

Лыжи особенно любимы всеми спортсменами.

Катание на лыжах на чистом морозном воздухе исключительно благоприятно действует на организм человека, улучшает деятельность сердца и укрепляет нервную систему, развивает глубокое дыхание, усиливает обмен веществ.

Вот почему спортсмены, будь то боксёр или легкоатлет, гребец или штангист, гимнаст или футболист, совершенствуясь в избранном виде спорта, охотно выходят на лыжню.

Упражнения на лыжах входят и в физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

В спорте не бывает случайных результатов. Для достижения высокого мастерства спортсмену нужно не только повышать всестороннюю физическую подготовку, но и неустанно работать над техникой.

Овладеть высокой спортивной техникой — значит в совершенстве отработать каждое движение в избранном виде спорта для достижения наивысшего спортивного результата.

В процессе овладения техникой, например в беге, совершенствуется не только внешняя форма движений, но и меняется скорость их выполнения, вырабатывается лёгкость, точность, экономичность и непринуждённость бега.

Высокая техника является основным фактором в борьбе за высокие спортивные результаты.

Но развить в себе силу, быстроту, выносливость, ловкость, овладеть высокой спортивной техникой невозможно без замечательного качества, которое называется спортивным трудолюбием.

Один из наших ведущих тренеров, заслуженный мастер спорта Н. Г. Озолин приводит такой пример:

«Однажды я встретил юношу, прямо скажем, очень талантливого. Он стал тренироваться у меня. Сначала было взялся горячо, но уже через месяц остыл. Он находил десятки причин, чтобы оправдать непосещение занятий, невыполнение упражнений, заданных на дом. Спортивное трудолюбие у него отсутствовало. Но он очень любил побеждать в соревнованиях и охотно участвовал в них... если не предвиделось серьёзных противников. Шли месяцы, но спортивные результаты этого юноши не улучшались. Вскоре он «разочаровался» в спорте и перестал тренироваться.

А вот другой пример. Всем известен заслуженный мастер спорта Николай Каракулов, установивший в своё время рекорд Советского Союза в беге на 100 метров — 10,4 секунды и выигравший в 1946 году звание чемпиона Европы на 200 метров.

А знаете ли вы, что в семнадцатилетнем возрасте он пробежал 100 метров лишь за 13,1 секунды?

Тут не скажешь, что Каракулов был талантом. Никакими особыми способностями он не выделялся.

Что же помогло ему стать чемпионом и рекордсменом?

Только упорная, настойчивая тренировка».

Примерами исключительного спортивного трудолюбия, целеустремлённости в тренировке могут служить сильнейшие гимнасты нашей страны: Виктор Чукарин, Валентин Муратов, Софья Муратова; чемпионы Европы по лёгкой атлетике Владимир Куц, Ардальон Игнатъев; капитан сборной команды страны по футболу Игорь Нетто и многие другие.

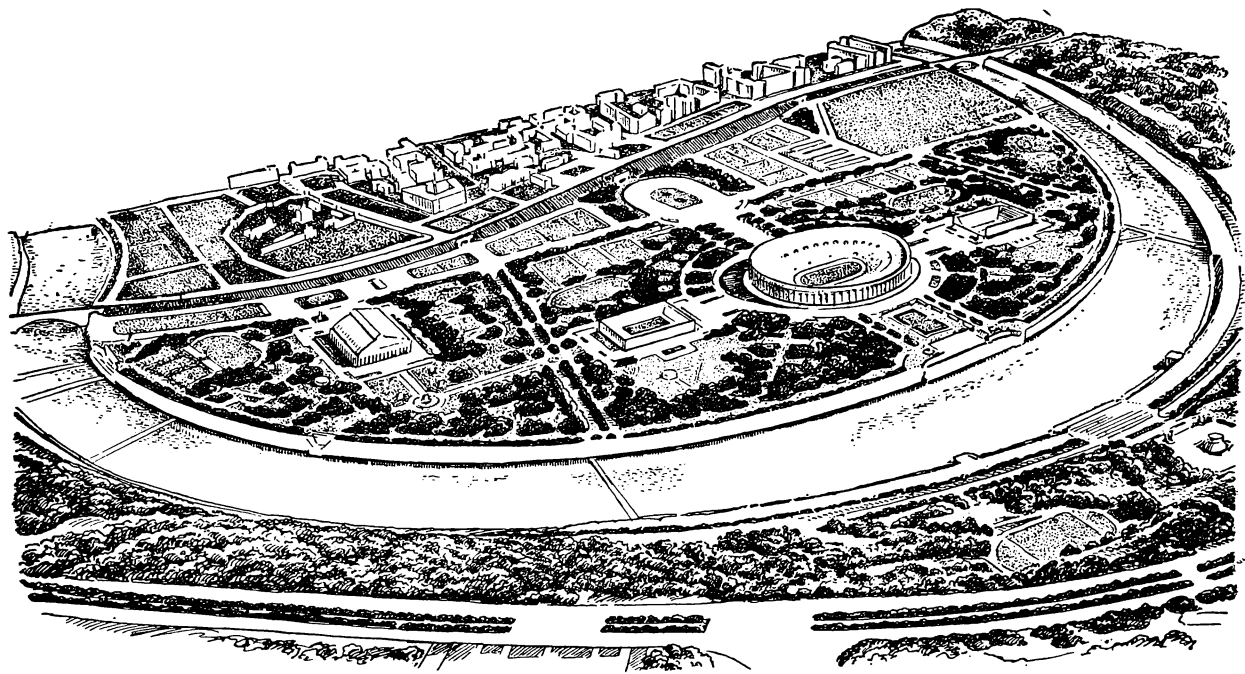


Рис. 34. Макет нового стадиона в Лужниках, на котором летом 1956 года намечается проведение финала спартакиады народов СССР

Все они добились выдающихся успехов, главным образом в результате упорного повседневного труда, настойчивых тренировок.

Замечательная советская спортсменка, рекордсменка мира по лёгкой атлетике, заслуженный мастер спорта Александра Чудина говорит:

«Мне не удалось бы установить мирового рекорда в пятиборьи, если бы этому не предшествовала трудная и не всегда приятная тренировочная работа. Способности и природные данные надо развивать. Только тот спортсмен достоин уважения, который не стоит на месте, учится, совершенствуется. Ты сегодня победил? Честь тебе и слава! Но завтра ты должен быть сильнее и лучше, чем вчера».

Так же сказали бы, вероятно, и все мастера советского спорта.

БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!

Все советские физкультурники и спортсмены готовятся сейчас к предстоящей спартакиаде народов СССР 1956 года. Её финальные соревнования по двадцати одному виду спорта, которые намечено провести в августе месяце в Москве, явятся крупнейшим событием в спортивной жизни нашей страны. В этих соревнованиях сильнейшие спортсмены в составе сборных команд союзных республик, городов Москвы и Ленинграда будут оспаривать общее первое место, бороться за победу в каждом виде спорта.

Сейчас трудно предугадать, кто окажется победителем, как распределятся места между командами. Ясно одно — спортивная борьба будет особенно интересной и напряжённой и команде-победительнице сильнейших достанется почётный приз Совета Министров СССР.

Но значение спартакиады не определяется только её финалом. В комплексных соревнованиях — предварительных этапах спартакиады, проводимых в коллективах физкультуры, в районах, в краях и областях, в союзных республиках, примут участие миллионы спортсменов. Каждому из них представятся широкие возможности померяться своими силами в избранном виде спорта и отстоять право быть среди участников финала.

Нормы начальной ступени физкультурного комплекса «Будь готов к труду и обороне» рассчитаны на мальчиков и девочек 13—14 лет. К сдаче норм первой ступени ГТО допускаются юноши и девушки 15—17 лет, мужчины и женщины с 18 лет до зрелых и пожилых возрастов включительно.

Вторая ступень ГТО подводит сдающих к выполнению разрядных норм Единой спортивной классификации.

Общее требование для всех трёх ступеней предусматривает предварительный медицинский осмотр, сдачу норм в спортивных соревнованиях, теоретическую подготовку.

Будущий значкист БГТО должен ознакомиться с обязанностями каждого школьника: регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, играми, спортом, быть морально и физически подготовленным к труду и защите Родины; понимать значение гигиены, иметь представление о режиме дня, питания, сна, о закаливании организма. Кроме того, он должен понимать значение врачебного контроля и уметь наблюдать за своим здоровьем при занятиях физической культурой и спортом; знать простейшие приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях.

Для сдающих нормы ГТО первой и второй ступени содержание теоретических требований примерно то же, но в более широком объёме. А значкисты ГТО второй ступени должны дополнительно знать принципы и методы проведения утренней гимнастики или разминки, правила соревнований по нескольким видам спорта.

Основное же содержание комплекса всех трёх ступеней составляют практические нормы. Для получения значка БГТО нужно сдать 8 практических норм, ГТО первой ступени для юношей и девушек в возрасте 15—17 лет — 10, ГТО второй ступени — для мужчин — 9, для женщин — 8 практических норм.

Само название физкультурного комплекса для тебя должно быть постоянным призывом: Будь готов к труду и обороне своей любимой Родины! Расти здоровым и сильным, мужественным и настойчивым!

