

796
0-476

Николай Озолич

**ТАЙНА
СИЛЫ
И
ВЫНОСЛИВОСТИ**



Молодая гвардия 1946

796
0-476

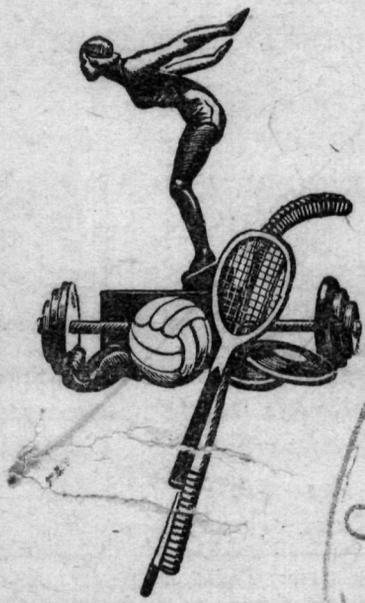
НИКОЛАЙ ОЗОЛИН

Заслуженный мастер спорта СССР

ТАЙНА
СИЛЫ
И

ВЫНОСЛИВОСТИ

ЦИФРОВОЙ ИЛЛ. Т. ОЗОЛИН
Читальный зал



Г. О. Л. И. Ф. Н.
БИБЛИОТЕКА
ИМЕНИ СТАЛИНА

ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦЕ ВЛЕСА
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
1945

92232 проф. 1949
102193 - июль 1963

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Путь к силе и здоровью	5
Что такое сила	21
Воспитание выносливости	32
Секрет быстроты	51
Кто силен телом, тот крепок духом . . .	64
Фундамент успехов	80
Как найти спортивное призвание	87

Снимки *Н. Волкова*

Обложка, титул, заставка и концовка
художника *В. Добролюбовского*

Редактор *С. Морозов*
Техн. ред. *И. Кутузова*

Подписано к печати 7. XII 1945 г. А25006. 3 печ. л.
3,2 уч.-изд. л. 42 000 зн. в печ. л. Формат 60x92. Тираж 50 000.
Зак. 872. Цена 2 руб.

Тип. Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46.



«Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне...»

М. И. Калинин.

В настороженной тишине стадиона раздается выстрел. Восемь бегунов, стремительно рванувшись со старта, начинают свой молниеносный бег на 100 метров. Шум и крики на трибунах нарастают с каждым мгновением и оглушительным шквалом обрушиваются на дорожку.

Зрители вскакивают с мест, влезают на скамьи: «Садитесь! Садитесь же!» Но эти одинокие голоса тонут в общем шуме.

Все восемь бегут рядом. Но вот один, в красной майке чемпиона страны, постепенно

выдвигается вперед. Шквал криков настигает его, будоражит его нервы, заставляет мчаться по дорожке все быстрее и быстрее...

Вдруг из отставшей семерки вырывается вперед стройный бегун в бело-синей майке. Пожирая дорожку широкими шагами, он стремительно догоняет первого. Еще секунда, еще мгновение — и юноша бежит рядом с чемпионом страны. В следующий миг он оставляет его позади и несется вперед, как на крыльях, едва касаясь дорожки ногами. Стадион грохочет, возгласы и аплодисменты сливаются в мощный гул. Еще усилие, последний бросок вперед к финишу, и вот юноша бежит уже с ленточкой, обвинившей его грудь, грудь победителя в соревновании на первенство страны!

Суетятся репортеры, щелкают фотоаппараты; победитель, глубоко дыша, стоит и улыбается... Этот стройный, широкоплечий юноша кажется оглитым из бронзы. Сотни зрителей приветствуют его рукоплесканиями, любуются его прекрасным телом, восхищаются силой, здоровьем, ловкостью и быстротой.

Ты сидишь недалеко от финиша, смотришь на нового чемпиона и думаешь: «Смогу ли я быть таким же, как он, сильным и быстрым, с такой вот мужественной и красивой фигурой? Или от природы он такой?»

По радио сообщают результаты бега.

Назвав фамилию победителя, диктор в заключение говорит, что «новый чемпион страны два с половиной года сражался в рядах Красной Армии против немецких захватчиков, был ранен и награжден орденом».

Услышав это, ты представляешь себе, как он с автоматом в руках стремительно врывается в немецкий блиндаж и расстреливает в упор вражеских солдат... Так же были быстры и уверенны его движения, так же были сильны его мускулы и в штыковом бою, когда он один убил несколько немцев. Может быть, за этот бой он и получил свой орден? Или за то, что он, сам раненный, вынес с поля боя тяжело раненного командира? Ты не знаешь, но твоя фантазия легко рисует картины боев, о которых ты так часто читал и слышал. И в тебе еще с большей силой возникает желание стать таким же сильным, выносливым, быстрым, смелым и мужественным, как этот боец-спортсмен. Но как этого добиться?

ПУТЬ К СИЛЕ И ЗДОРОВЬЮ

Хорошо ли развито твое тело? Встань в трусах перед зеркалом и посмотри на себя. Если ты в детстве много бывал на солнце, бегал с ребятами, играл в лапту, подолгу плавал в речке, с одного удара выбивал городки с коня, если ты и сейчас занимаешься

спортом и физкультурой, то твое загорелое и сильное тело сразу скажет об этом.

Если же ты боишься солнца, никогда не плавал, не ходил на лыжах, всегда кутался, боясь простуды, то ты в зеркале увидишь бледное, плохо развитое тело.

Но вероятнее всего в зеркале отразится фигура подростка или юноши со средним физическим развитием, «вроде как будто и ничего». Но как тебе еще далеко до того сильного и стройного спортсмена, которого ты видел на стадионе!

Ты стараешься себя утешить: «Ничего. Таким я не останусь. Ведь я еще расту. Тело мое разовьется и станет сильным».

Да, вместе с естественным ростом твоего организма, конечно, окрепнет тело, улучшится, выносливость, более ловкими станут движения, в особенности если ты занимаешься физической работой. Но этого еще недостаточно для всестороннего, гармонического развития тела. Тут на помощь тебе должны прийти физкультура и спорт. Они разовьют твои природные качества, закалят твое тело, увеличат силу, дадут быстроту движениям. Человека, занимающегося спортом, легко узнать по красивой походке, хорошей выправке, отлично развитой фигуре, по ловким и точным движениям. Без физкультуры и спорта тело твое не сможет развиваться в полной мере.

Недаром наш народ с давних времен так любит всякого рода физические упражнения — игры, борьбу, поединки силачей.

Русские люди всегда отличались своей силой и выносливостью, своим железным здоровьем. Труд, охота, постоянные войны с врагами, покушавшимися на нашу родную землю, закаляли и укрепляли поколения русских людей на протяжении ряда веков. Вспомни русских богатырей Илью Муромца, Добрыню Никитича и Алешу Поповича, — какой сказочной силой наделил их народ в своих былинах!

Есть старинная книга «Замечания иностранца XVI века о военных походах русских того времени». Ее автор, Гваньини, писал: «Сражающиеся с москвитянами должны весьма умеючи действовать оружием, чтобы не попасть в руки их: ибо они весьма крепки плечами, руками и всем телом. Они столь сильны, что без всякого оружия, надеясь на одну силу свою, часто отваживаются сражаться с свирепыми, неукротимыми медведями».

Силой и выносливостью отличались русские воины и в последующие века. Требовательно относился к всестороннему воспитанию и физической закалке своих солдат великий Суворов. И его чудо-богатыри выходили неизменно победителями из самых суровых испытаний войны.

Физическая подготовка всегда стояла на большой высоте в Красной Армии.

Михаил Васильевич Фрунзе писал о боях Красной Армии: «В боевом отношении наш красноармейский состав является прекрасным материалом, качество которого известно всем и каждому. Наш солдат отличается величайшей выносливостью, величайшим упорством, он способен на всякие лишения».

Физические и нравственные качества советских бойцов и офицеров ярко раскрылись в годы Великой отечественной войны нашего народа против немецко-фашистских захватчиков.

На суше и на море, в воздухе и под водой, в болотах, лесах, горах и степях — повсюду, на всех фронтах Великой отечественной войны советская армия, оснащенная могучей боевой техникой, громила врага. Но самая лучшая техника без человека мертва. И чем совершеннее боевая техника, тем большей физической подготовки требует она от бойца. Стремительный полет истребителя, подводное плавание, ожесточенный танковый бой, рукопашная схватка требуют от летчика, подводника, танкиста, пехотинца исключительного напряжения, силы воли и выносливости. Во всех военных специальностях хорошая физическая подготовка совершенно необходима.

Какую прекрасную подготовку для война

дает физкультура, показывают боевые дела сражавшихся на фронтах бойцов и командиров-спортсменов.

Известный спортсмен Георгий Мазуров награжден тремя орденами. «Спорту я обязан жизнью и воинской славой», говорит он. Вот один из эпизодов его боевой жизни.

Часть заняла позицию у опушки леса. Через поляну, метрах в восьмистах, начинался другой лесок. Там были немцы. Командир части вызвал Мазурова и сказал:

— Предстоит атака. Надо узнать расположение и количество огневых точек врага, численность войск. Мне нужен «язык». Но достать его трудно: немцы простреливают каждую пядь. Поручаю это дело вам...

Мазуров окинул взглядом поляну. Она была покрыта глубоким снегом. «А что, если пробраться к немцам, пробив траншею в снегу?» подумал Мазуров. Прежде чем поделиться своей мыслью с товарищами, он решил попробовать сам, как у него это получится. Он зарылся в снег и, отгребая его руками, стал медленно продвигаться вперед. «Дело выйдет, — решил он, — надо только потренироваться». Разведчики стали упражняться в ползании по глубокому снегу. На другой день провели «отборочные соревнования». Мазуров участвовал наравне со всеми. По команде разведчики поползли по снегу.

Каждый должен был прорыть траншею в 500 метров. Мазуров одолел путь первым. За ним у «финиша» появился сержант Крехов, тоже спортсмен, хороший гимнаст, затем ефрейтор Султан Бабаев, сноповистый, крепкий малый, затем еще два бойца. Их-то и отобрал Мазуров в разведку.

Стемнело. Мазуров и четыре его товарища готовились к походу в стан врага. На соседнем участке открыли отвлекающий огонь. Разведчики решили пробивать под снегом только одну траншею. Мазуров начал первым. Весь отряд полз за ним в кильватер. Преодолев примерно метров двести, Мазуров пропустил вперед сержанта Крехова. Крехова сменил боец Султан Бабаев.

Изредка снежная поляна освещалась ракетами. В эти секунды Мазуров осторожно вел наблюдение. Когда до лесной опушки противника осталось немногим больше 300 метров, Мазурову показалось, что метрах в тридцати левее колышется снег. Он остановил разведчиков и приказал быть наготове. Снова вспыхнула ракета. На этот раз Мазуров отчетливо заметил четырех ползущих невдалеке от них людей.

— Приготовить автоматы. Ножи в зубы! — приказал Мазуров.

В его голове созрел дерзкий план. Мазуров видел, что немецкие разведчики ползли

не параллельно его дороге, а под небольшим углом. Спустя некоторое время они должны будут натолкнуться на траншею.

Мазуров приказал Крехову и Бабаеву:

— Ползите назад и обгоните немцев. А мы поползем вперед. Немцы окажутся между нами. Как только они приблизятся, мы нападём. По крайней мере двух нужно будет взять живыми.

Вот уже в ночной тиши стал слышен тихий говор немцев. Наткнувшись на снежную траншею, они остановились. В это мгновение взвилась ракета. Когда свет ее стал меркнуть, Мазуров свистнул. Разведчики бросились на немцев...

Не прошло и двух часов, как наши бойцы были уже среди своих. Мазуров докладывал подполковнику:

— Задание выполнено. Доставлены два «языка», один в чине обер-лейтенанта. Разрешите ввести?

На другой день Мазуров был внеочередным порядком произведен в лейтенанты и получил свой первый орден—Красную Звезду.

Какова же была физическая подготовка лейтенанта Мазурова? Мазуров — заслуженный мастер спорта, чемпион СССР по прыжкам в воду. Раньше, до войны, он почти ежедневно прыгал с десятиметровой вышки в водную гладь бассейна. Но, тренируясь по

прыжкам в воду, он не забывал кроссы, гимнастику, зимой ходил на лыжах. Это и дало ему разностороннюю физическую подготовку, которая так пригодилась на войне. Стремительность боксера, ловкость акробата, выносливость пловца и лыжника — вот что проявил Мазуров при выполнении заданий.

А ведь для каждой военной специальности требуется еще и особая физическая подготовка. В воспитании летчиков большое внимание обращают на развитие ловкости, выносливости. У танкистов развивают больше выносливость и силу. Пехотинцу же необходимо быть неутомимым в походах, лыжных маршах и обладать ловкостью, чтобы легко преодолевать различные препятствия на пути.

Даже если ты от природы крепок здоровьем, силен и вынослив, то все равно занимаясь физкультурой и спортом, тогда сделаешься еще более сильным, ловким, выносливым.

Чем сильнее и отважнее народ, тем более могуча его армия. И не только армия, сражающаяся на фронтах, но и та огромная армия труда, которая строит города и заводы, выращивает хлеб, добывает руду и уголь, создает те ценности, которыми живет вся страна.

Чем лучше физически развит рабочий, чем он сильнее и выносливее, тем лучше спорится у него работа, — это ясно каждому. Ну, а ученый, исследователь, врач, часовщик, тех-

ник, монтирующий различные хрупкие приборы? Нужны ли им сильные мышцы? Ведь их труд, пожалуй, не требует большой физической силы. Так ли это?

На протяжении многих тысячелетий формировался организм человека. Борьба с природой, с хищниками, добывание пищи, войны требовали от человека быстрого и неутомимого бега, прыжков через препятствия, лазания, метания. Скелет человека, сердце, легкие, мышцы, нервная система—все устройство его организма было приспособлено для выполнения сильных и быстрых движений, требующих ловкости и выносливости.

Но современному человеку значительно реже приходится применять свои физические качества. Человек изобрел машину, и, где только можно, она заменяет работу мышц. Кроме этого, появились профессии, не требующие физического труда. Короче говоря, условия, в которых проявляется физическая деятельность человека, изменились, а человеческий организм остался таким же, каким его сформировали тысячелетия. И вот оказывается, если человек не будет выполнять никакой физической работы, то его организм будет понижать свою работоспособность. При этом сердце, легкие и другие внутренние органы ослабевают, начинают работать хуже, мышцы уменьшаются в объеме, тоже становятся сла-

бее, человек начинает чувствовать себя все хуже и хуже. Если же он займется физическими упражнениями, к организму предъявятся большие требования. Оттого, что человек будет производить сильные и быстрые движения, начнет усиленнее работать сердце, чтобы увеличить приток крови к мышцам, легкие будут давать более мощный приток кислорода, и не останется такого участка в человеческом организме, деятельность которого не усилилась бы, чтобы справиться с физическим трудом или спортивным упражнением. В результате организм человека становится более сильным и все жизненные процессы в нем проходят активнее. Крепнет организм, крепнет здоровье человека. Итак, сильная мускулатура нужна всем для движения, а движение нужно для здоровья.

И ученому, занимающемуся в лаборатории, и писателю, сидящему в своем кабинете, и артисту, и инженеру — людям всех профессий, не требующих физического труда, нужно стличное здоровье для плодотворной работы.

Владимир Ильич Ленин с юных лет хорошо бегал на коньках, плавал, играл в городки. Он чередовал свои занятия в гимназии и университете с физическими упражнениями, он был всегда бодр, здоров и отличался удивительной трудоспособностью. Даже в те годы, когда Владимир Ильич стоял во главе совет-

ского государства, несмотря на всю свою занятость, он находил время для охоты и десятки километров шагал по лесному бездорожью с ружьем за плечами. После такой «зарядки» он с обновленными силами принимался за напряженную государственную работу.

Великий русский ученый академик Павлов, всю свою жизнь посвятивший науке, считал лучшим удовольствием и отдыхом игру в городки.

А Папанин и его знаменитые товарищи? Разве они смогли бы вести полную лишения и трудностей жизнь на дрейфующей льдине, если бы не были подготовлены физически?

Словом, какую бы ты профессию ни избрал, физкультура и спорт, укрепляя твое здоровье и развивая мускулатуру, помогут тебе работать больше и лучше. Ты станешь стройным, сильным, у тебя будет всесторонне, гармонически развито тело. Хочешь стать таким? Заинись спортом!

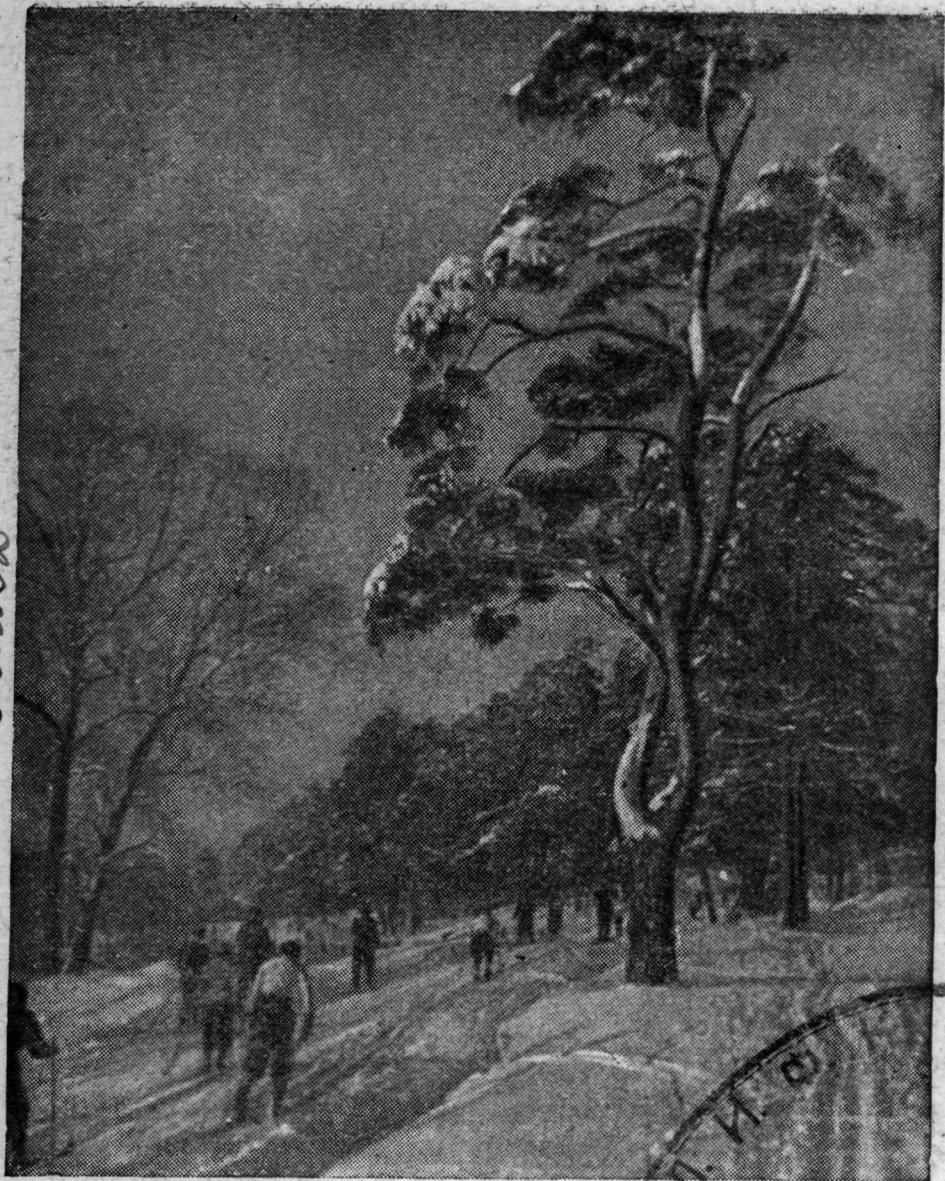
Не думай, что, доказывая тебе пользу физкультуры и спорта, я призываю к какому-то самопожертвованию, что тебе будет скучно, тяжело и надоедливо заниматься своим физическим воспитанием. Наоборот. Попробуй поиграть в футбол или походить на лыжах, и ты увидишь, какое это увлекательное занятие — спорт.

Вот ты отправился в первую лыжную прогулку. Идешь по лыжне, пытаешься овладеть правильной техникой. Движения твои еще неловки, ты падаешь, поднимаешься и снова двигаешься дальше. Вдруг лыжня уходит вниз, опытные лыжники проносятся мимо и исчезают вдаль, а ты ищешь более пологого пути... Не огорчайся. Пройдут недели, ты освоишь технику лыжного хода, и накатистый шаг понесет тебя вперед. Тебе уже не придется искать пологих спусков, по любому склону ты смело устремись вниз. С улыбкой будешь вспоминать первые свои страхи.

А впереди в лыжном спорте ждет тебя еще так много интересного! Ты наденешь горные лыжи, и перед тобой раскроются новые прелести снежной зимы. Головокружительные спуски, повороты. Наконец — высшая ступень горнолыжного спорта — прыжки с трамплина. И, право, ты получишь ни с чем не сравнимое наслаждение, когда освоишь этот прекрасный вид спорта.

Ты забираешься на верх эстакады трамплина и видишь где-то внизу дома, деревья и маленькие фигурки людей. Надеваешь лыжи и, смело шагая вперед, начинаешь спуск. Собравшись в комочек, мчишься с огромной скоростью вниз. Вот конец горы разгона, обрыв... Ты распрямляешься, как пружина, и бесстрашно отдаешься чудесному ощущению

9222



Чудесный зимний день. Перед лыжниками
раскрываются манящие снежные просторы.

2-872 Николай Озолин

102193



полета. На миг покажется, что у тебя выросли крылья. Ветер бьет в лицо, свистит в ушах. Хочется лететь и лететь. Еще мгновение — и ты касаешься снежного склона, скользишь вниз и, исчезая на секунду в облаке снежной пыли, останавливаешься. И столько у тебя веры в свои силы, столько мужества и решительности чувствуешь ты в себе, что кажется, ничего нет невозможного для тебя!

Может быть, свое знакомство с физкультурой и спортом ты начнешь не с лыж, а с бега, с подготовки к массовому кроссу?

Вот ты бежишь свой первый кросс. Ноги быстро тяжелеют, дыхание затрудняется. Тебе не до зеленых березок, что красуются вокруг, ты не ощущаешь ни свежести, ни чистоты загородного воздуха. Только бы добежать! Рядом бегут товарищи и обгоняют тебя.

Неужели ты слабее их? Не может этого быть. Решаешь настойчиво заняться бегом. Пройдут месяцы, и ты добьешься успехов.

Совсем по-иному ты бежишь теперь по мягкой лесной тропинке. Легки и свободны движения, точен шаг. Твои глаза не упускают ничего из виду. Мелькают кусты и деревья... Вот канава. Прыжок, и она позади. Снова тропинка, и ты выбегаешь на опушку леса, бежишь по дорожке среди полевых цветов.

Раз-два, раз-два — равномерно стучит



*Рекордсменка СССР в барьерном беге на 80 метров
Мария Барылова.*

сердце. Раз-два, раз-два — неслышно касаются ноги дорожки. Ты пробежал уже много километров, но все так же легки твои движения, все так же ровно стучит сердце. И радостное чувство силы и уверенности заполняет тебя.

Посещая стадионы, водные бассейны, теннисные корты, гимнастические залы, ты увидишь смелых и быстрых боксеров, атлетов,

Поднимающих тяжелую штангу, и изящных прыгунов в воду, мужественных и волевых футболистов — «бойцов зеленого поля». Все они соревнуются в своем искусстве. И тогда в тебе зародится задорная мысль: а почему бы и тебе не выступить в соревновании по любимому виду спорта? Отчего не померяться силами с друзьями по школе, с приятелями из спортивной секции? И если добьешься победы, разве не потянет тебя к борьбе за первенство района или города?

✓ Соревнования в спорте развивают волю к победе, умение добиваться поставленной цели, воспитывают упорство и настойчивость. Мало быть завсегдаем соревнований. Надо обязательно участвовать в них самому. Хорошо сказал о «болельщиках» А. С. Макаренко, автор «Педагогической поэмы», которую ты, наверное, читал. Обращаясь к родителям, он писал: «Всеми мерами семья должна поощрять интерес к спорту, но если ваш сын с горячей страстью рвется на все футбольные матчи, знает имена всех рекордсменов и цифровые выражения всех рекордов, но сам не принимает участия ни в одном физкультурном кружке, не катается на коньках, не бегает на лыжах, не знает, что такое волейбол, польза от такого интереса к спорту очень невелика, часто равняется вреду».

Не думай также, что, позанимавшись спор-

том несколько месяцев, ты достигнешь больших успехов. Превращаясь из подростка в юношу, а затем во взрослого человека, ты должен непрерывно на протяжении нескольких лет заниматься спортом. Вот тогда выйдет толк. Это и есть правильный и верный путь к здоровью и успехам. Только долгие, непрерывные занятия спортом воспитают в тебе силу, выносливость, ловкость и другие качества, которыми отличается спортсмен.

Первое из этих качеств — сила...

ЧТО ТАКОЕ СИЛА

Ты пытаешься поднять тяжелую штангу. Как ни старайся, ты едва ли сумеешь даже оторвать ее от земли. Но вот подходит мировой рекордсмен, один из лучших штангистов СССР, Григорий Новак, и шутя поднимает штангу вверх. Недавно он установил новый мировой рекорд: толчком двух рук поднял штангу весом в 156 килограммов. В чем секрет такой силы?

Вначале разберемся в том, что создает силу и как ее можно увеличить.

Ты знаешь, что если у человека мышцы большие, то он обладает и большой силой. В основном это правильно.

Скелет человека представляет собой подвижную «конструкцию» из костей. Двига-

тельным аппаратом являются мышцы. Когда ты, сгибая с большим напряжением руку в локте, говоришь друзьям: «Посмотрите, какой мускул», то ты в эту минуту посылаешь из мозга по нервам приказ в мышцу, и она, сокращаясь по своей длине, утолщается. Концы мышцы прикреплены к костям руки; сокращаясь, мышца вызывает сгибание руки в локтевом суставе. А так как весь скелет состоит из отдельных частей, которые могут двигаться в суставах, как на шарнирах, то силой сокращения мышц и производятся все движения.

Мышца состоит из множества тонких волокон. Эти волокна под влиянием упражнений начинают утолщаться. Если ты возьмешь гирию весом в 2—3 килограмма и будешь с ней ежедневно упражняться, сгибая и разгибая вытянутую в сторону руку с гирей, то через месяц-два даже на-глаз будет видно, что мышца, сгибающая руку (бицепс), стала толще. Обычно объем напряженной мышцы измеряется в самом толстом месте сантиметровой лентой. Допустим, ты напряг бицепс и измерил его объем, получилось 25 сантиметров, а через месяц уже 26. Значит, произошло утолщение мышечных волокон, что и сделало всю мышцу более толстой. Когда человек из мальчика превращается в юношу, а затем во взрослого, мышцы его увеличиваются одно-



Стремительно мчится по склону горы чемпион СССР по слалому В. Преображенский.

временно с ростом всего организма. Но от физических упражнений растут они более споро.

Сила мышцы почти целиком зависит от ее толщины и количества волокон в ней. Чем больше мышечных волокон и чем они толще, тем мышца сильнее. Сравни мышцу с резинкой. Возьми тонкую резинку и растяни ее. Она будет сопротивляться тебе, стремясь сократиться, однако ты ее все же растянешь без труда. Но попробуй растянуть сразу сто резинок. Твоей силы нехватит. Такое же значение имеют количество и толщина волокон в мышцах.

Сила мышц от упражнений развивается очень успешно, только обязательно нужно заниматься регулярно. Проведи такой опыт. Сосчитай, сколько раз подряд ты, держась рукой за стул, можешь присесть на одной ноге (другая должна быть при этом вытянута вперед и не касаться пола). Наверное, раз пять, не больше. Проделывай ежедневно в течение нескольких недель по пять таких приседаний. Ты удивишься, что через месяц сможешь делать подряд не пять, а десять-двенадцать приседаний. Это значит, что мышцы твоей ноги стали сильнее. Некоторые спортсмены могут делать по сто и больше таких приседаний подряд.

Вот любопытный рассказ об одном иностранце-докторе. В юности он увлекался

альпинизмом и, желая укрепить силу ног, стал ежедневно упражняться в приседаниях на двух ногах. Он достиг исключительных результатов. Вскоре его призвали в армию. Это была старая австрийская армия, где капралы, воспитанные по прусскому образцу, выдумывали самые невероятные способы наказания солдат. Капрал, начальник доктора, особенно любил заставлять наказанных солдат делать приседания. Для солдат это была настоящая пытка, они валялись с ног от изнеможения. Однажды капрал, придравшись к доктору, назначил ему сто приседаний. Тот выполнил приказ. Рассерженный капрал в следующий раз дал ему двести приседаний и — снова никакой усталости!

Капрал глазам своим не верил. Это было для него кровной обидой. Он решил добиться своего, стал ходить по пятам за солдатом и однажды, придравшись к пустячному проступку, рявкнул на всю казарму: «Пятьсот приседаний!» После пятисотого приседания солдат, сделав по уставу поворот, ушел. Капрал был потрясен. Окончательно разувверившись в своем методе, он даже прекратил эти наказания. Много лет спустя доктор, уже престарелым человеком, ухитрялся делать подряд шестьсот приседаний со скоростью шестьдесят приседаний в минуту. Такое упражнение хорошо развивает силу

ног, особенно необходимую в прыжках, в беге и других видах спорта.

Но для того, чтобы все мышцы твоего тела стали сильными, нельзя делать упражнения, развивающие только ноги или руки. То-чильщик много лет крутит станок одной ногой, и она становится толще и сильнее другой, но остальные мышцы у него не развиваются.

Только равномерное развитие мускулатуры всего тела создает сильного человека с красивой, гармонично развитой фигурой.

Для такого развития тела полезнее всего гимнастика на снарядах. Ты подходишь к турнику или какой-либо перекладине, подпрыгиваешь и повисаешь на вытянутых руках. Вес тела тянет тебя вниз, будто «стаскивая» с перекладины. Руки натянулись, но пальцы крепко обхватили перекладину, и кажется, нет такой силы, которая заставила бы разогнуть их. Значит, кисти рук у тебя сильные. Потом ты подтягиваешься на руках и затем снова опускаешься на вытянутые руки. Опять подтягиваешься, и так несколько раз. Если ты сделаешь шесть таких подтягиваний, значит в твоих руках достаточно силы и для более трудных упражнений. Хороший гимнаст может подтянуться на руках 20—30 раз!

А видел ты, как гимнаст делает на турнике «солнышко»? Вытянувшись всем телом, он вертится, как спица в колесе, вокруг

оси турника, держась за него только кистями рук. Большой силы требует «стойка» на руках. Новичку трудно устоять даже секунду в этом непривычном положении. А хороший гимнаст легко и непринужденно делает стойку даже на одной руке.

В гимнастике много различных упражнений на брусьях, турнике, кольцах, коне и других снарядах. Вначале делают упражнения простые, не требующие большой силы; постепенно их усложняют; гимнаст становится все сильнее и сильнее.

Однажды в цирке один гимнаст-артист показал такой номер: на свободно провисавшем стальном тросе артист установил трость и, держась за ее рукоятку только одной рукой, медленно-медленно сделал на ней стойку. Этот артист очень много потрудился над развитием своей силы и умения владеть ею, чтобы добиться такого изумительного искусства!

Кроме гимнастики на снарядах, силу мышц хорошо развивают прыжки, толкание ядра и многие другие упражнения, связанные с преодолением нагрузки веса своего тела или веса снаряда.

Мышцы, однако, не могут увеличиваться беспрестанно. В течение первых лет занятий они увеличиваются быстро, потом все медленнее, пока не достигают наибольших размеров.

Но величина мышц еще не определяет

полностью силы человека. Иметь толстые мышцы — это не все. Надо еще уметь владеть ими, то есть к силе приложить уменье. Кто не умеет владеть своим телом, у того часто мышцы сокращаются во время работы не целиком, а только частично, и сила их полностью не используется.

Иной сильный человек мог бы поднять большой груз, выполнить значительную работу, его мышцы имеют вполне достаточную для этого силу, но нет уменья владеть ими. Зато опытный спортсмен с виду, казалось бы, и не богатырь, а силой всех удивляет. Этого он достиг тем, что в результате долгих, продуманных занятий научился владеть своими мышцами и использовать в работе их мощностъ полностью. И когда ты видишь где-нибудь, что слабый на вид человек побеждает в поединке более сильного, значит первый не только развил силу своих мышц, но и научился управлять ими, а второй хотя и наделен более мощными мышцами, но не умеет применить всю их силу.

Нашей молодежи ёсть у кого поучиться, как развивать свою силу и как заставить ее служить себе. Взять хотя бы борьбу. В спортивной борьбе русские борцы славились всегда. Достаточно назвать чемпиона мира по французской борьбе Ивана Поддубного. В юности Поддубный боролся со своими земля-

ками в деревне, а потом добился такого мастерства, что побеждал лучших борцов. Сорок лет назад в Париже собрались 140 сильнейших борцов всех стран. Поддубный вышел на первое место и стал чемпионом мира. Больше четверти века он не знал поражения.

Или — поднятие штанги. Здесь и сила и умение ею пользоваться решают все.

О том, что упражнения с тяжестями отлично развивают силу, знают очень давно. Недаром существует предание о древнегреческом воине, который, решив стать сильным, начал ежедневно бегать с маленьким теленком на плечах. Воин рассчитывал, что теленок будет постепенно расти и тяжелеть, а у него самого также постепенно будут крепнуть силы, и он станет легко бегать с быком на плечах! Это предание. А вот наш знаменитый штангист Григорий Новак ради упражнения пробегает 100 метров за 19 секунд, держа на плечах штангу весом 100 килограммов!

Советские штангисты славятся на весь мир. Недаром из 35 мировых рекордов в поднятии штанги 26 принадлежат спортсменам СССР.

Заслуженный мастер спорта Николай Шатов первым начал «штурмовать» мировые рекорды. Тогда он не обладал еще такой исключительной силой и таким умением владеть ею, как сейчас. Но он решил добиться

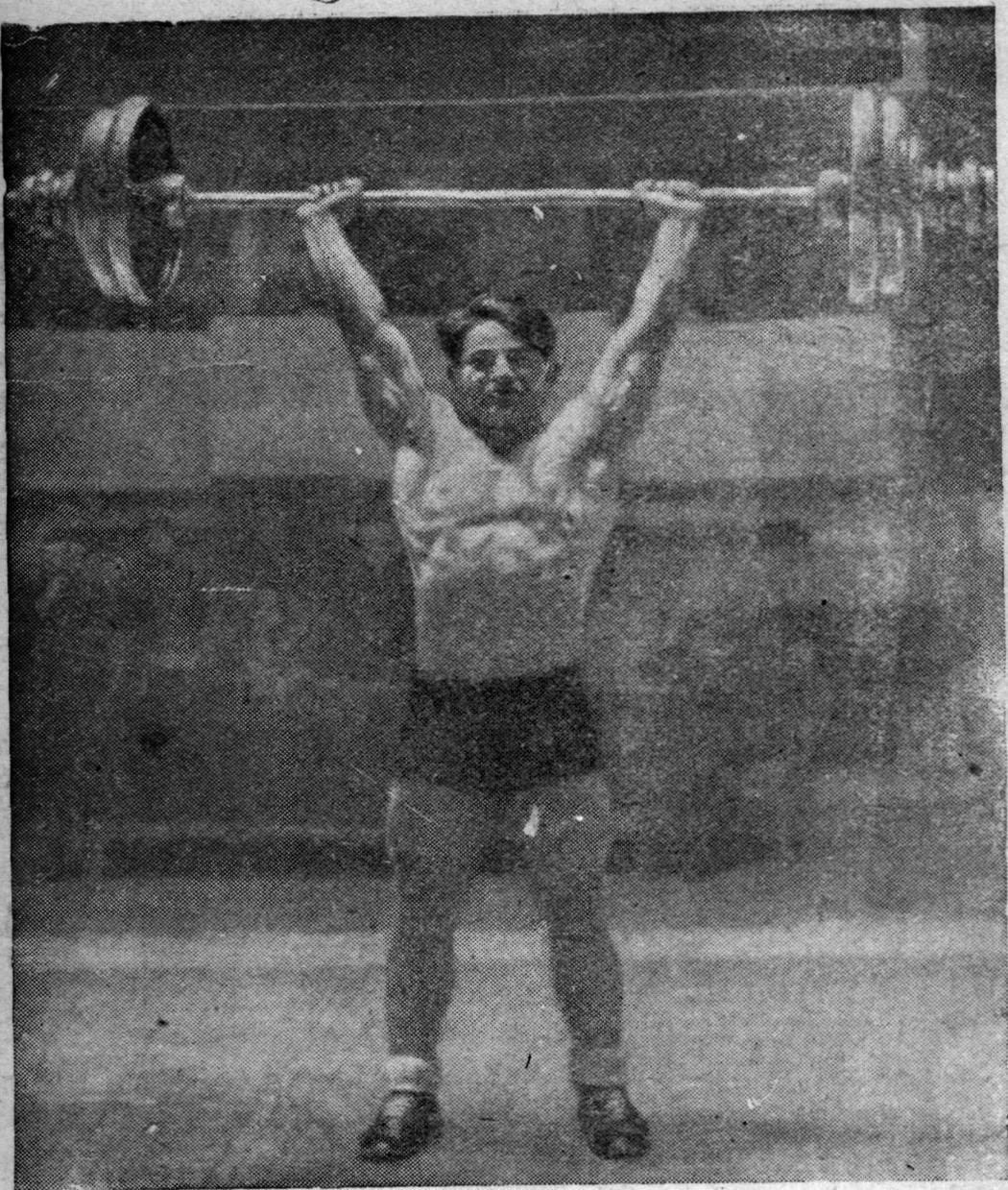
победы. В течение ряда лет он почти ежедневно упражнялся с гирями и со штангой. Тяжести постепенно увеличивал. Занимался он и гимнастикой, ходил на лыжах и бегал кроссы. В результате упорного труда он стал мировым рекордсменом.

В начале Великой отечественной войны Николай Шатов ушел добровольцем на фронт. Два с половиной года он воевал в тылу врага. На войне он убедился, какую неоценимую пользу принесли ему постоянные спортивные занятия. С тяжелым минометом на плечах шагал он много километров, не зная усталости; на строительстве укреплений управлялся один с огромными бревнами... Вернувшись с фронта, Николай Шатов снова занялся своим любимым спортом.

Мышечная сила и умение ею владеть — качества, нужные всем и в мирном труде, и на войне, и в любом виде спорта.

Но не в одной силе и умение владеть ею тайна успехов спортсменов.

Проделай несколько упражнений со штангой или гирями. Подними штангу раз, другой, подними еще несколько раз. Может быть, тебе это удастся. Но скоро «выдохнешься», устанешь. «Потому что штанга тяжелая», скажешь ты, объясняя причину усталости. Проделай другой опыт. Подними и вытяни вперед руку. Много ли надо для этого силы! Попро-



Григорий Новак, выдающийся советский штангист, завоевавший несколько мировых рекордов.

буй удержать руку в этом положении подольше. Уже после двух минут ты почувствуешь, как быстро устают мышцы, а еще через несколько минут рука твоя бессильно опустится вниз.

Почему же рука опустилась вниз? Почему даже лучший бегун не может пробежать больше 250 метров в полную скорость? Потому что наступает усталость. «Нехватает выносливости» — говорят про людей, иногда даже сильных, но не справляющихся с длительной работой. Выносливость — это замечательное качество, необходимое тоже и в спорте, и в труде, и на войне.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Прежде чем сказать, что такое выносливость и как она развивается, я приведу несколько примеров проявления изумительной выносливости человека на войне и в спорте.

Суворовские чудо-богатыри в 1764 году близ Бреста в Польше прошли 420 верст в 11 переходов без дневок. Под Треббией в 1799 году было пройдено 80 верст за 36 часов, после чего Суворов немедленно ввел войска в бой и выиграл сражение.

Однажды суворовские войска прошли за 17 суток около 700 верст, почти ежедневно ведя бой с противником. Еще более разителен скоростной переход Суворова к Пиаченце. Вот

как описывает этот поход современник Суворова: «Войска Александра Васильевича неслись навстречу врагу, летели, а не шли, и нигде у них не было ночлега по обыкновению. В пути Александр Васильевич получил сведения, что Макдональд, опрокинув австрийские войска, бьет, гонит их и приближается уже в Пиаченце. Тогда, дав повеление войскам ускорить и без того уже быстрый поход, ...стрелой понесся в путь, дабы остановить врага. Русские войска в 24 часа перешли 105 верст и прямо с похода, ни минуты не отдыхая, вступили в бой с врагом...»

В Великой отечественной войне советского народа против немецко-фашистских захватчиков наши войска показали примеры исключительной выносливости. От берегов Волги, через Днепр, Прут, Вислу к Одру и далее шел гигантский боевой марш наших войск. Немецкие офицеры успокаивали своих солдат то наступающими морозами, которые, по их мнению, остановят Красную Армию, то уверяли, что «генерал грязь» и весенняя распутица крепче бетонных укреплений оградят их от русских войск. Но просчитались немцы! Разлившиеся реки, ливни и «море» непролазной грязи не смогли остановить железной поступи советских бойцов. Стойкость и выносливость русского бойца сказались и здесь.

Яркие образцы проявления выносливости

показывает история спорта, особенно в тех его видах, где работа протекает длительное время, например в ходьбе, плавании, беге на длинные дистанции.

Мировой рекорд в ходьбе на 100 километров — 10 часов 14 минут 02 секунды. Существует мировой рекорд в ходьбе на 24 часа: за это время было пройдено 214 километров 340 метров.

Больше ста лет назад норвежский моряк Эрнст Меозен привел в изумление всю Европу. В 1834 году он в течение 13 дней и 18 часов дошел из Парижа в Москву, сделав за это время около 2 500 верст. В 1836 году он доставил депеши из Калькутты (Индия) в Константинополь. Для этой цели ему пришлось пройти через всю Центральную и Малую Азию, прошагать около 9 000 верст. Меозен исполнил поручение в 59 дней.

В русских газетах накануне первой мировой войны сообщалось о Теплове, который прошел 12 000 верст, ежедневно делая по 50 верст.

Велика выносливость лучших спортсменов в беге. Самая большая дистанция, которая разыгрывается в легкоатлетических соревнованиях, так называемом марафонском беге — 42 километра 194 метра. Мировой рекорд на эту дистанцию — 2 часа 29 минут 19,2 секунды.

Но были и более значительные примеры выносливости в длительном беге. Так, в 1902 году англичанин Гарт на пари пробежал 3218 километров в 31 день. Значит за день он в среднем пробегал больше 100 километров!

Примеры поразительной выносливости можно найти и в плавании.

В 1875 году капитан английского флота Маттью Вебб переплыл Ламанш (против Падде-Кале). Пловец преодолел расстояние в 36 километров за 21 час 45 минут. Это достижение расценивалось как непревзойденный образец выносливости, как предел человеческих возможностей в плавании на длинные дистанции. «Вряд ли, — восклицали газеты, — кто-либо в будущем сумеет проплыть столько километров!» Но вот в 1912 году русский пловец Леонид Романченко, преподаватель французского языка, проплыл в Каспийском море 45 верст!

Замечательный результат показал мастер спорта Владимир Кислухин, проплывший за 8 часов 25 километров. За это же время пешеход сумел бы пройти около 40 километров. Но еще более выдающегося результата добился известный советский пловец на сверхдлинные дистанции Владимир Кузнецов. Он проплыл за 28 часов 59 километров 400 метров! Плыть 28 часов подряд — сказочная выносливость!

Тебе хочется узнать, как эти люди приобрели такое качество? И что это такое — выносливость? Почему рекордсмен СССР в беге Феодосий Ванин, пробежав 20 километров за 1 час 03 минуты 4 секунды, установив новый рекорд страны, чувствовал себя после бега хорошо и, отдохнув, готов был бежать еще, а большинство людей, пробежав немного, уже задыхаются, им нехватает воздуха, и они так устают, что с трудом передвигают ноги?

Прежде всего ответу на вопрос: что такое выносливость?

Ты знаешь, что без воздуха нельзя жить, потому что кислород, которого в воздухе около 21 процента, является газом, участвующим в сложных процессах жизни нашего организма. Организм получает кислород из воздуха посредством дыхания: сделай вдох, и легкие твои наполнятся воздухом. Из мельчайших разветвлений легких кислород попадает в кровь, которая разносит его по всему организму. Одновременно из крови в легкие переходит вредный углекислый газ, который выделяется в нашем организме в результате работы и должен быть выведен наружу.

Чем больше твои легкие могут вместить воздуха, тем лучше. Во врачебных кабинетах есть прибор спирометр; человек делает полный вдох и затем весь воздух из легких



Мировой рекордсмен Л. Мешков поздравляет с установлением нового всесоюзного рекорда З. Шелешневу.

выдыхает в этот прибор. Выдыхаемый воздух подымает особый цилиндр со стрелкой, которая показывает, сколько воздуха вмещают твои легкие. Это называется жизненной емкостью легких. Ее измеряют в кубических сантиметрах. Для молодежи от 14 до 18 лет, не занимающейся спортом, емкость легких колеблется от 2 300 до 3 300 кубических сантиметров. Но, оказывается, под влиянием занятий спортом емкость легких постепенно увеличивается.

Ты спросишь, что это дает организму? Посуди сам. Предположим, ты спокойно идешь по дорожке. Сосчитай, сколько раз ты сделаешь «вдох-выдох» за одну минуту. Наверное, около 20 раз. Во время спокойной ходьбы ты дышишь неглубоко и поэтому при каждом вдохе вбираешь в себя воздуха немного, около 1 000 кубических сантиметров. Выходит, что за одну минуту ты 20 раз наполнял легкие по 1 000 кубических сантиметров или пропустил через легкие 20 литров воздуха.

А у спортсменов, например лыжников, легкие на протяжении многих часов прогоняют воздуха до 80—90 литров в минуту. Видишь, как усиленно работают легкие, насыщая кровь кислородом и забирая у нее углекислый газ. Да ты и сам это легко заметишь, если со спокойной ходьбы перейдешь на бег.

Сразу почувствуешь необходимость чаще и глубже дышать.

Чем сильнее и энергичнее работа, тем больше кислорода нужно организму и соответственно больше выделяет он углекислого газа.

У некоторых спортсменов емкость легких очень велика. Так, у заслуженного мастера спорта, рекордсмена СССР в беге на средние и длинные дистанции, Георгия Знаменского емкость легких достигает 7 500 кубических сантиметров. Он развил свои легкие постоянными физическими упражнениями, особенно кроссами и лыжным спортом.

Но емкость легких — это еще не все. Обрати внимание на пульс, который «регистрирует» своими ударами каждое сокращение сердца, когда оно с силой выбрасывает из себя кровь в артерии. Сколько раз сократится сердце в одну минуту, столько раз ты ощутишь толчки пульса. Сосчитай, сколько у тебя ударов пульса в минуту в спокойном состоянии. Вероятно, от семидесяти до восьмидесяти. А теперь пробеги немного и сразу же сосчитай пульс. Он покажет, что число сокращений сердца увеличилось.

У многих бегунов на дистанции в 1 000, 3 000 и 5 000 метров проверяли пульс после финиша, — оказалось в среднем 208 ударов в

минуту. Так сердце отвечает на усиление деятельности организма.

Возросшая потребность организма в кислороде заставляет человека чаще дышать: кровь быстрее отдает вредный для организма углекислый газ и забирает полезный кислород. Таким образом, и сердце и легкие работают в самом тесном взаимодействии.

И вот представь, что будет, если ты пробежишь на 1 000 метров без всякой подготовки. Уже после нескольких десятков метров твой организм потребует от сердца и легких более энергичной работы. А если сердце к усиленной работе не подготовлено, если недостаточно емкие легкие не успевают насытить кислородом кровь и вывести из крови углекислый газ, то ты почувствуешь, что тебе не хватает воздуха, что ты задыхаешься, ноги тяжелеют; нет ни силы, ни желания продолжать бег. Ты уже устал. А будешь через силу продолжать бег, — можешь причинить себе серьезный вред.

Если же регулярно заниматься физкультурой, то сердце и легкие укрепляются и становятся работоспособнее. Тогда усталость наступает позднее, и ты пробежишь 500, 1 000 метров и значительно больше. Так в любом виде спорта, где требуется длительная работа организма.

Утомление вызывается еще тем, что в

мышцах во время работы выделяются различные вредные вещества. При длительной работе этих веществ накапливается так много, что мышца «засоряется» и теряет способность к полному сокращению. Наступает утомление. Организм человека, у которого мышцы привыкли к работе, не поддается усталости, борется с нею. Поэтому на вопрос, что такое выносливость, можно ответить: выносливость — это способность организма бороться с утомлением.

Хорошие спортсмены — люди выносливые. У них крепкое сердце и развитые легкие. Их организм привык к длительной работе. А все движения они производят так экономно и правильно, что долго не чувствуют утомления.

Известный советский ученый Н. А. Бернштейн, много работавший над изучением ходьбы и бега, провел за несколько лет до войны такой интересный опыт. В то время в Москве гостил приехавший на соревнования мировой рекордсмен в беге на средние дистанции француз Жюль Лядумег. Ученый пригласил для проведения своего опыта знаменитого бегуна.

К голове, плечам, коленям Лядумега прикрепили много крошечных электролампочек. Ночью Лядумег начал свой опытный пробег. Это было очень красивое зрелище: яркие лампочки, как светлячки, прочерчивали в

темноте путь отдельных частей тела. Стоявший сбоку специальный аппарат снимал огоньки лампочек на фотопластинку. По полученным снимкам удалось проследить движения Лядумега во время всего пути. И тогда Бернштейн определил, что Лядумег при каждом шаге примерно одну треть времени соприкасается с землей (отталкивание от дорожки и приземление на нее), а две трети времени находится в полете. В этом-то как раз и заключается один из секретов хорошего бега: работать только в момент отталкивания от дорожки, а в полете расслаблять мышцы, давая им отдых. Первоклассный бегун Лядумег примерно около одной трети всего времени бега работает, а две трети отдыхает. Он умеет беречь свои силы.

Правильное чередование работы и отдыха во время ходьбы и бега, во время плавания или лыжного кросса является одной из основ выносливости. Да и в любой работе: в поле, у станка или в шахте, умение выполнять все движения выгодно и экономно помогает трудиться долго, плодотворно и безустали.

Но оказывается, если кто добился выносливости в одном виде труда, то это еще не дает нужной выносливости в другой работе. То же и в спорте. Выносливость штангиста или боксера одна, а выносливость бегуна, пловца или футболиста другая.

Надо различать выносливость общую, которая зависит главным образом от работы сердца, легких и внутренних органов, и выносливость специальную в избранном виде спорта.

Как же развить в себе выносливость?

Спортсмены воспитывают в себе сначала общую выносливость, а потом специальную.

Вот короткий рассказ о том, как воспитали выносливость известные советские легкоатлеты братья Знаменские.

Много лет назад Серафим и Георгий Знаменские работали—один на заводе молотобойцем, другой в каменоломне. От такой работы у них очень развились мышцы. С крепкими мышцами рук, плеч и ног, с могучей богатырской грудью они выглядели очень сильными. Действительно, силы у них было много. Братья жили в 25 километрах от Москвы, куда ездили на работу. Иногда, опаздывая, они бежали к поезду и убеждались, что им «не хватает дыхания» и что устают они очень быстро. Тогда Серафим и Георгий решили те 5 километров, что отделяли их дом от железнодорожной станции, дважды в день пробегать: утром — отправляясь на работу, и вечером — при возвращении домой. Постепенно они втянулись в бег настолько, что когда, случалось, опаздывали к поезду, то бегом отправлялись в Москву. Путь в 25 ки-

лометров нисколько не смущал их. Знаменские, кстати сказать, вели суровый образ жизни. Даже в сорокаградусные морозы они спали с открытым окном. Георгий с улыбкой вспоминает всегда, что не раз он просыпался утром, засыпанный снегом, занесенным в окно разбушевавшейся вьюгой.

По утрам после гимнастики Знаменские ежедневно — и летом и зимой — бежали к речке, протекавшей около дома, и купались. Зимой они очищали от молодого льда прорубь и стремглав прыгали в воду, фыркая и плескаясь в ней, как летом.

Однажды на стадионе завода «Серп и молот» проводились соревнования по нормам комплекса «Готов к труду и обороне». В беге на 1 000 метров участвовали и братья Знаменские.

Никто и не подозревал, что эти парни «тяжеловозы», как шутя называли братьев, могли состязаться со стройными, легконогими бегунами.

Прозвучал выстрел, и они запоздало ринулись вперед вслед за умчавшимися бегунами.

Это было давно, но и сейчас ярко вспоминается сцена, разыгравшаяся на финише этого бега. Знаменские обогнали всех и пришли к финишу первыми, рядом, нога в ногу.

Судьи в изумлении смотрели на секундомеры: время этих новичков, впервые высту-

жавших на беговой дорожке, было 2 минуты 50 секунд. По тем временам время очень хорошее.

Некоторые отнеслись с недоверием к показанному результату. Говорили, что секундомеры неточные, что дистанция пройдена неправильно.

— Что ж, пробежим еще раз, — предлагают братья-бегуны оторопевшим спорщикам. Они не чувствовали никакой усталости.

И снова, слегка покачиваясь из стороны в сторону, братья бок о бок побежали по дорожке. Секундомеры показали результат еще лучший: 2 минуты 48 секунд. Так началась спортивная жизнь братьев Знаменских.

Много лет выступали в соревнованиях по бегу Знаменские, не раз ставили всесоюзные рекорды. И никогда не знали усталости от самого длительного бега, такой усталости, какую они чувствовали новичками, начиная свой ежедневный бег до станции и обратно. Регулярными упражнениями Знаменские воспитывали в себе выносливость: и общую, зависящую от работы сердца и легких, и специальную — в избранном виде спорта.

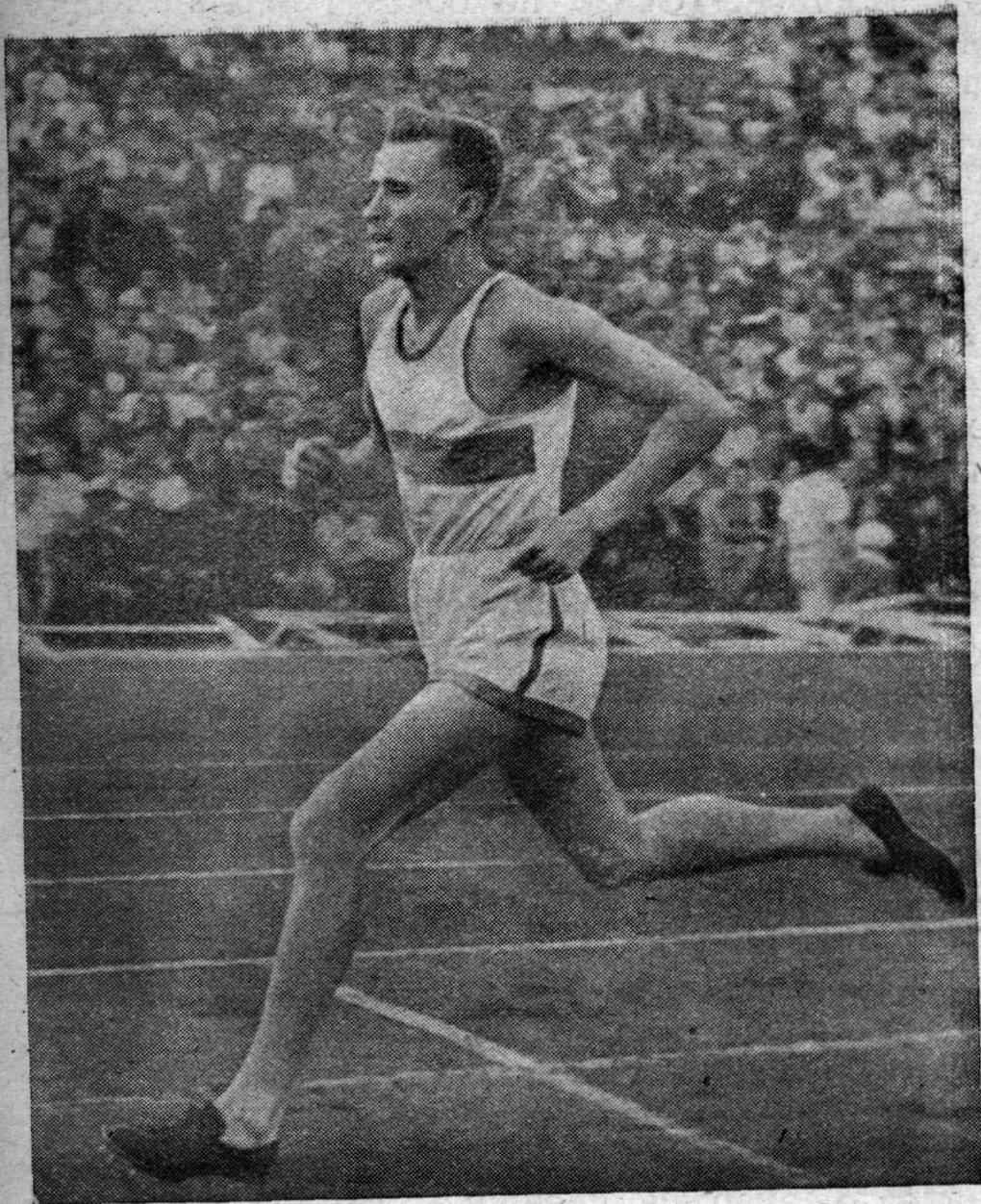
Лучшим упражнением для развития общей выносливости считаются ходьба и кроссы, то есть бег по пересеченной местности на длинные дистанции, от 1 000 метров до 10—15 ки-

лометров. От быстрой ходьбы и бега особенно хорошо развиваются сердце и легкие.

Знаменитый бегун Александр Пугачевский рассказал мне недавно об одном знаменательном дне своей спортивной жизни, когда ему пришлось здорово «поработать» на беговой дорожке. В этот день он особенно наглядно убедился в том, как пригодилась ему выносливость, воспитанная в течение ряда лет.

В 1939 году в Харькове проходило соревнование на первенство Украины по легкой атлетике.

— Так вот, — рассказывал Пугачевский, — в первый же день мне удалось в беге на 1500 метров побить всесоюзный рекорд Георгия Знаменского. На другой день я стартовал на 800 метров, и мне нехватило до всесоюзного рекорда всего четырех десятых секунды. На следующий день я снова бежал 800 метров; несмотря на наступающее утомление, заставил себя не снижать темпа. В результате — новый рекорд: 1 минута 54,5 секунды. Через час я бежал уже на 2000 метров и побил рекорд Серафима Знаменского на эту дистанцию. Так мне удалось в течение трех дней установить три всесоюзных рекорда! Думаю, что это мне удалось только потому, что я очень много уделяю времени кроссам, начиная бегать еще зимой по снегу.



Легки и экономны движения А. Пугачевского. Ежегодно он добивается новых успехов в беге на средние дистанции.

Чемпионы СССР по боксу Николай Королев и Евгений Огуренков, футболисты лучших в стране московских команд «Динамо» и ЦДКА, абсолютный чемпион СССР по борьбе Иоганн Коткас и многие другие спортсмены включают ходьбу и кроссы в свои спортивные занятия.

Ходьба и бег не должны, однако, проводиться в очень медленном темпе. Все люди имеют, казалось бы, очень большой опыт в ходьбе с самого детства. А стоит только попытаться пройти без привычки 20—30 километров хотя бы со скоростью, принятой в Красной Армии — 5 километров в час, как человек убеждается, что ему нехватает выносливости. В чем же тут дело?

Почтальон в течение многих лет ходит ежедневно по 15—20 километров в день. Это значит, что за четыре года он пройдет путь, равный окружности земного шара. Кто, кто, а письmonoсцы-то должны быть в ходьбе очень опытными людьми!

А это не так. Однажды устроили соревнование в ходьбе для почтальонов и увидели, что скорость их невысокая и выносливость недостаточная. Объясняется это тем, что письmonoсец ходит со скоростью не больше 4 километров в час. При такой скорости затрата энергии невелика, сердце и легкие работают с небольшим напряжением и физи-

ческая нагрузка становится столь привычной, что не вызывает такого утомления, с которым организму трудно было бы бороться. А раз организм вполне справляется с выполнением определенной работы, то ему незачем совершенствоваться.

Во время занятий спортом нужно доводить себя до некоторого утомления; твой организм (сердце, мышцы и другие органы) борется с этим утомлением и постепенно становится более стойким, более выносливым. Если же упражняться «чуть-чуть», только бы не устать, то никакой выносливости не приобретешь. Недаром великий полководец Суворов говорил: «Тяжело в ученье — легко в походе». Его войска во время учений, как на войне, преодолевали большие трудности. Каждый солдат становился выносливым, поэтому и в походных маршах суворовские полки двигались значительно быстрее войск противника.

Спортсмен, развивший при помощи кроссов общую выносливость и выработавший выносливость в своем виде спорта, может очень быстро приноровиться к любому труду в любых условиях.

Это хорошо подтверждает пример Леонида Митропольского. Его спортивная специальность — метание диска и толкание ядра. Вместе с другими спортсменами бегал он

кроссы на 2—3 километра, любил прыгать в высоту с разбега.

В дни Отечественной войны его военной специальностью в партизанском отряде стала разведка. Уходя на задание, он глубоко и надолго проникал в расположение немцев. Леонид сразу почувствовал, что ему, как разведчику, ноги должны служить, не зная усталости. И он уже на фронте решил много ходить и бегать. Свои «кроссы» он начал с 5 километров, постепенно увеличивая дистанцию. Результаты сказались быстро.

Отряду, в котором он находился, потребовалось как-то установить регулярную связь между штабом и одним из пунктов. Их отделяли 60 километров совершенно открытого поля, за которым немцы вели наблюдение. Оставалось одно — в короткую летнюю ночь, за шесть с небольшим часов, быстрым маршем преодолеть этот путь. Леонид выполнил это задание блестяще, в срок. Затем установил постоянную живую связь. Выполнял он эти задания без особого напряжения, так как сумел свою спортивную выносливость использовать и улучшить в боевых целях.

Итак, мы познакомились с двумя важнейшими качествами спортсмена — силой и выносливостью. Если ты, не ленись, станешь заниматься на стадионе футболом и легкой атлетикой, если ты на совесть будешь го-

Товиться к массовым кроссам, если зимой будешь проделывать далекие лыжные прогулки, а вечерами упражняться на снарядах в гимнастическом зале, то уже через несколько месяцев почувствуешь, как наливаются силой твои мышцы, как все выносливее становится тело и увереннее движения. И тогда ты заметишь, что твои движения стали не только уверенными, но и быстрыми, будто быстрота, скорость пришла к тебе сама.

СЕКРЕТ БЫСТРОТЫ

Быстрота решает успех в большинстве видов спорта. Бегун-спринтер ценит каждую едва уловимую долю секунды. Боксер, умеющий во-время уклоняться от нападения и наносить молниеносные удары, так что противник не успевает защититься, обладает колоссальным преимуществом перед противником.

Посмотри, в каком быстром темпе вращают педали велосипеда ноги гонщика. Попробуй уследить за движением кончика рапиры или штыка в фехтовании, понаблюдай за непрерывными, неожиданными и, главное, быстрыми действиями игроков в хоккей или баскетбол, и ты поймешь, насколько важна в этих видах спорта скорость движений.

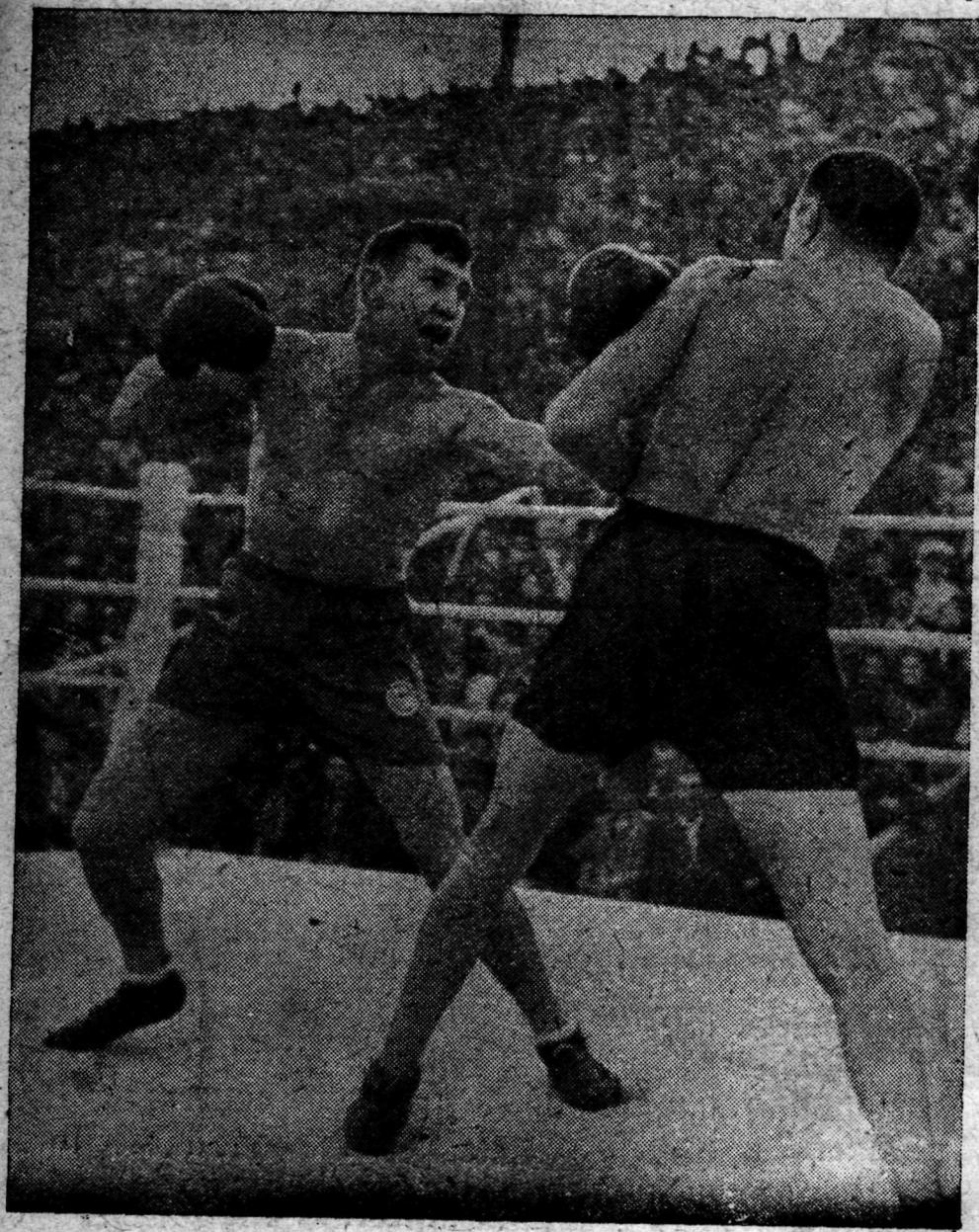
Говорят: спортсмен должен обладать боль-

шой быстротой реакции. Это значит: если любой человек, получив какой-нибудь сигнал, тратит на то, чтобы ответить на этот сигнал, полсекунды или секунду, спортсмен производит ответное движение через едва уловимую долю секунды.

Вспоминаю такой случай. Компания спортсменов разных специальностей осматривала однажды выставку картин и скульптур. Вдруг кто-то из нас задел за столик, и стоящая на нем изящная гипсовая фигурка начала падать. У многих мелькнула мысль — броситься вперед, поддержать фигурку! Но всех опередил заслуженный мастер спорта, бывший чемпион СССР по боксу Константин Градополов. Он подхватил скульптуру на лету.

— Если бы у меня не было такой быстроты реакции, то я никогда не выиграл бы ни одного боя! — сказал нам Градополов, и он был прав. Бокс, фехтование и рукопашный бой требуют невероятно короткого времени на то, чтобы на движение противника в одно мгновение ответить контрударом, защитой или уходом.

Бегун на 100 метров, стоящий на старте и ждущий выстрела, сосредоточен на одной мысли: услышав сигнал, сразу же броситься вперед. Он отлично знает, что делать после выстрела, но все равно нужно время на то, чтобы звук выстрела, воздействуя через слух,



Мастера бокса Е. Огуренков (слева) и И. Ганыкин
в соревнованиях на первенство СССР в 1944 году.

дошел до сознания бегуна, затем в виде «приказа» помчался от головного мозга по нервам к мышцам, которые должны произвести бросок тела со старта. Это все совершается очень быстро, но все же за эти сотые и десятые доли секунды соседний бегун, обладающий более быстрой реакцией, сумеет вырваться вперед. Еще ярче быстрота реакции проявляется в боксе, футболе, фехтовании.

Исключительная быстрота реакции у боксера заслуженного мастера спорта Евгения Огуренкова. Яркий бой провел Евгений Огуренков против Николая Королева в матче на абсолютное первенство СССР по боксу в 1943 году. Огуренков легче Королева на 11 килограммов, но он «был на равных» с ним.

Вот, казалось, мощный, сокрушительный удар Королева повергнет Огуренкова на помост ринга, но легкий уход в сторону, мгновенная защита, и удар Королева проходит впустую. Огуренков в течение всего матча не выпускал противника из поля зрения, следил за малейшим намеком на движение, чтобы, мгновенно сообразив, что и как сделать, выполнить нужный прием с быстротой молнии.

Быстрота реакции требуется во многих трудовых профессиях. Она нужна каждому солдату и командиру.

Надо уметь в десятую долю секунды,

поднявшись из-за укрытия, точно метнуть гранату во врага или успеть схватить вражескую гранату и бросить ее обратно, — быстрота движений решает здесь дело. А в рукопашной схватке? Наравне со смелостью, силой и умением здесь победу решает быстрота.

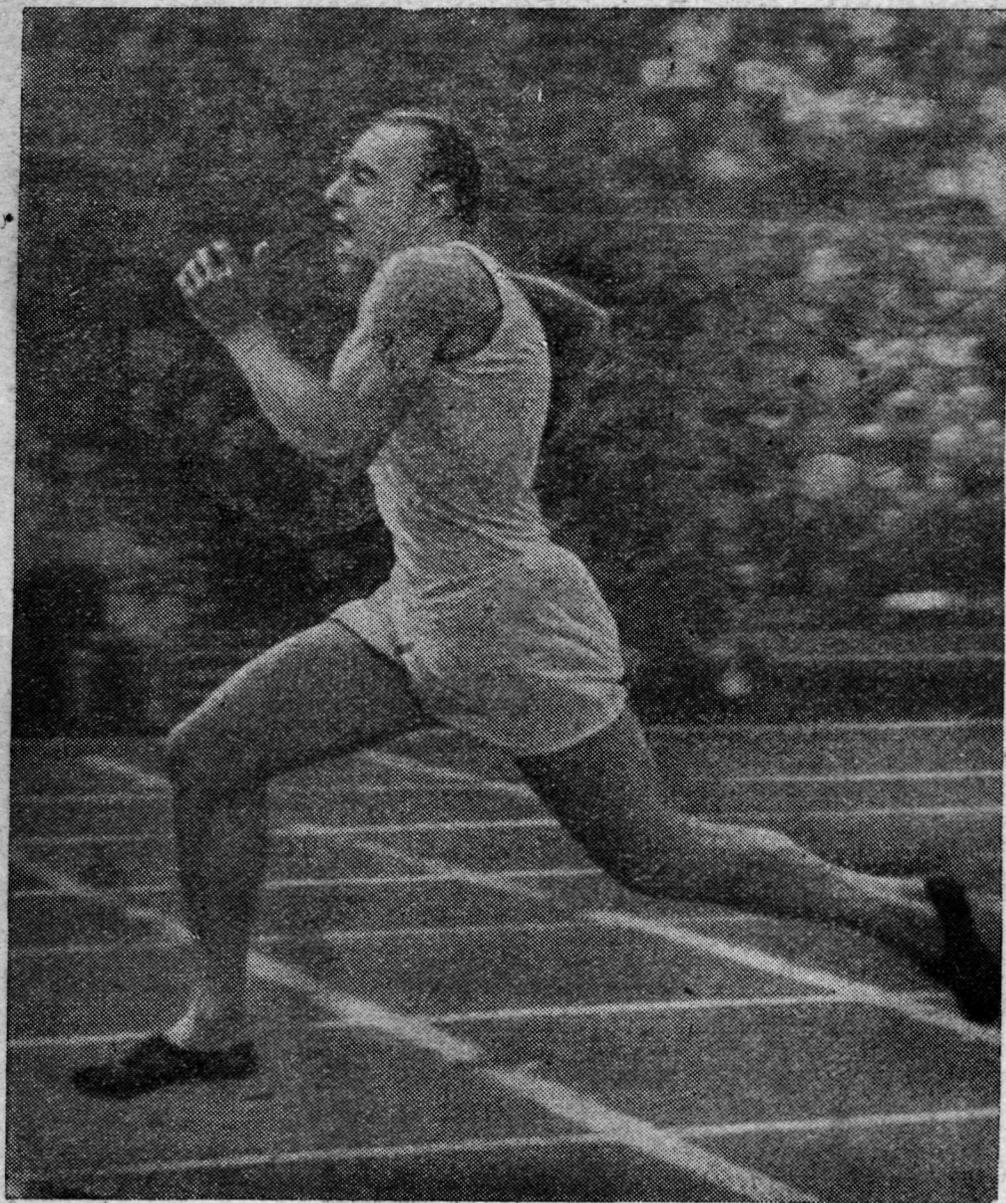
Хорошая быстрота реакции дает преимущество автоматчику при неожиданной встрече с врагом: кто в поединке окажется более медленным, тот погибнет. Снайпер в считанные секунды должен прицелиться и сделать выстрел, иначе, пока он будет соображать, цель опять исчезнет.

Лучшая школа воспитания в человеке быстрой реакции, умения моментально произвести нужное движение — это спорт. Но быстротой реакции не раскрывается «тайна» скорости.

Возьмем для примера опять бег. Только малую долю секунды теряет спортсмен на старте. Однако один пробегает 100 метров в 11 секунд, а другой не пробежит эту дистанцию и в 13 секунд! Конечно, здесь сказываются умение и опыт спортсмена.

Как стремительно мчался победитель в беге на 100 метров, о котором мы говорили на первых страницах этой книги!

Никто не считал, сколько шагов он сделал на протяжении 100 метров. Да вряд ли и можно было сосчитать: так быстры были дви-



*37 километров в час — такую скорость развивает
Николай Каракулов в беге на 100 метров.*

Сколько же надо силы в мышцах бегуну, чтобы стремительно «пронести» свой вес, 70—80 килограммов, на расстояние 100 метров всего за 10,6—11 секунд!

Быстрота зависит и от выносливости. Быстрая работа в любом виде спорта утомительна. Недаром английская спортивная поговорка гласит: «Не дистанция убивает, а темп». Действительно, тихонько пробежать 10 километров и не очень устать может и новичок, а в быстром беге на 400 метров можно устать настолько, что ноги будут подкашиваться. Отсюда сделай вывод: раз быстрые движения более утомительны, то для них нужна большая выносливость.

Видишь, как тесно связаны между собой все качества спортсмена. Владеющий всеми этими качествами спортсмен так умело управляет своим телом, становится настолько ловким, что вызывает у всех восхищение.

О ловкости мечтают все новички-«болельщики». Среди ребят особенно много «болельщиков» футбола. Каждый из них, да и ты, наверное, в их числе, не раз представлял себя на зеленом футбольном поле, в бутцах, в майке цвета «своей» команды.

Свисток судьи. Игра началась. Ты растерялся, но только на минуту. Около тебя падает мяч, противник мчится на него, но ты делаешь легкий бросок в сторону, ловко

ударяешь по мячу. Ворота команды противника для тебя — заветное место: пробраться туда, забить гол! Во что бы то ни стало! «Наша команда должна выиграть», думаешь ты, и горячее желание «не ударить лицом в грязь», поддержать честь команды наполняет тебя. Ты бросаешься в гущу схватки, мяч у тебя, ты передаешь его своему товарищу, сам устремляясь вперед; мяч снова твой... Вдруг нападение защитника, ты делаешь быстрый рывок в сторону, движение назад, снова вперед. И вот ты один на один с вратарем, защищающим свои ворота. Он, пригнувшись к земле, как тигр, готовится к броску на твой мяч. Ты не медлишь и с ходу бьешь изо всех сил по мячу. Звеня, посланный тобою мяч влетает в ворота со скоростью снаряда. Вратарь запоздал. Ты торжествуешь! Аплодисментами награждают тебя зрители...

Увы, все это мечта! Вряд ли ты сумеешь так блестяще начать свою игру в футбол, если до этого не занимался спортом. Скорее всего ты станешь беспомощно бегать по полю, мешая не только чужим, но и своим, а мяч, как шутят футболисты, «не будет иметь желания сам попасть тебе на ногу».

Тебя восхищает виртуозная игра заслуженного мастера спорта москвича-футболиста Федотова. Его ловкость поразительна. Его игра особенно нравится многим потому что



Матч ЦДКА — «Торпедо» (1944). Слева — капитан команды ЦДКА Григорий Федотов.

она изобилует неожиданными, но точными движениями. Вот он, стоя спиной к воротам, получает мяч и, не теряя и доли секунды на поворот, забивает его каким-то необычным ударом через голову. А вот, мгновенно пред-

угадав маневр противника, коротким, быстрым движением отбирает у него мяч.

Ты видел не раз, как и другие футболисты отбивали самые сложные мячи, можешь даже толково объяснить, как это делается. А попадешь на зеленое поле, с непривычки оплошаешь. В чем же тут дело? Дело как раз в ловкости.

Ловкость — это умение производить с исключительной слаженностью и быстротой самые экономные, самые нужные и потому самые красивые движения.

Что же развивать в себе сначала? Спорт тем и замечателен, что одновременно приучает человека владеть телом и делает его сильным, быстрым, ловким и выносливым. И чем больше твой спортивный стаж, тем совершеннее все эти качества дополняют одно другое.

Но есть один вид физкультуры, заниматься которым должен каждый спортсмен. Это — гимнастика. Она всесторонне развивает тело человека. На упражнения хорошего гимнаста нельзя смотреть без искреннего восторга. Таков, например, чемпион СССР по гимнастике Николай Серый.

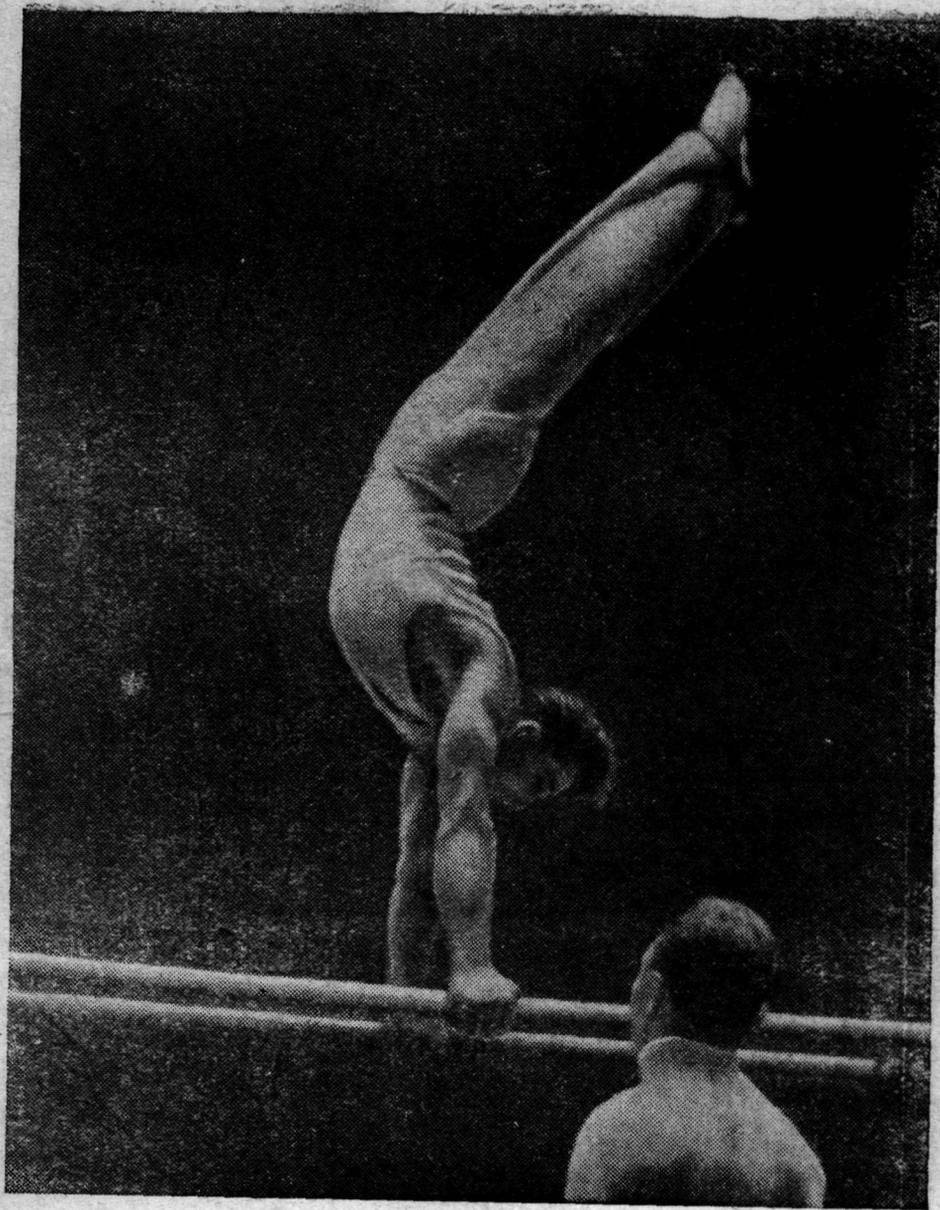
...Четким шагом подходит он к высокому турнику. Его тело, как ожившая бронзовая скульптура.

Легкий прыжок. На мощном загорелом теле рельефно выступают напрягшиеся силь-

ные мышцы. Николай Серый застыл на мгновение на турнике. Но вот едва заметное движение ног вперед-назад выводит тело из покоя. Стремительным броском вперед начат широкий мах, закончившийся неожиданным выходом вверх. Едва ты успеешь понять это, как гимнаст уже скользнул вниз и тотчас, как пружина, взметнулся вверх и замер на секунду в стойке на руках. Затем его вытянутое до предела тело медленно падает, начиная вращение вокруг турника. Падение все ускоряется, вот оно подхвачено усилием гимнаста, и с огромной скоростью тело заканчивает «большой оборот» вокруг турника. За ним следует второй, третий... Уже начат четвертый, тело уже прошло внизу и, начав подъем, вдруг отрывается от турника... Николай Серый гигантским сальто, прогнувшись «ласточкой», продолжает оборот, вот его голова внизу... теперь впереди... полет закончен. Отлично приземлившись, Серый делает шаг в сторону с мата и замирает в стойке.

Каждое выступление Серого — это торжество силы и ловкости, выносливости и быстроты. А ведь и Николай Серый был когда-то новичком. Он едва доставал до турника и с трудом, медленно выполнял самые простые упражнения.

Сила, ловкость, быстрота и выносливость — это главное в спорте. Они необходимы



Из этой стойки гимнаст Н. Серый искусно делает сальто и снова приходит руками на брусья.

человеку и в труде и в быту. Они нужны и воину!

Но и это еще не все.

КТО СИЛЕН ТЕЛОМ, ТОТ БРЕПОК ДУХОМ

Можно иметь стальные мускулы, отличное здоровье, быть ловким и выносливым, достигать высоких спортивных результатов во время занятий, но проигрывать в состязаниях, в поединках даже менее сильному и умелому. Потому что человеком руководят в любой борьбе его воля, смелость, настойчивость, упорство в осуществлении поставленной цели.

В выполнении быстрых и сильных движений большое значение имеет нервное возбуждение. Во время соревнований на стадионе, когда глаза тысяч зрителей обращены на спортсмена, его охватывает нервный подъем который способствует победе. Словно окрыленный верой в свои силы, человек под воздействием радостного возбуждения способен в такие минуты, как говорят, «гору своротить»!

Подобное нервное возбуждение охватывает и бойцов на войне. Проникнутые патриотизмом, беззаветной любовью к родине, наши бойцы в разгар боя чувствуют, будто вся любимая страна смотрит на их боевые дела. И они творят чудеса!

Вот коротенький рассказ. В мае 1944 года,

в боях за освобождение Севастополя, одно подразделение штурмовало Сапун-гору. Артиллеристы тащили с собою орудия. «Пушки мы тянули в гору на руках, — вспоминал потом один боец. — Не знаю, может, четверку коней впрячь, и они бы через минуту выбились, а мы от пушек руки не отрывали. Откуда сила бралась! Если бы попросили просто так, для интереса, в другое время хоть метров на пятнадцать по такой крутизне орудие дотащить, прямо доложу: нет к этому человеческой возможности. А тут подняли до самой высоты на тысячу метров...»

Похожее чувство душевного подъема испытывают и спортсмены на соревнованиях. Они показывают большую смелость, непреклонную настойчивость. Но было бы ошибкой думать, что эта смелость рождается на стадионе. Нет, основанием для победы служат нравственные качества, действующие не мимолетно, а постоянно. Смелость воспитывается, а не появляется внезапно, чтобы затем снова покинуть человека.

Представь, что мы с тобой попали на соревнование в прыжках на лыжах с трамплина. Устроен трамплин на большой горе. Прыгун начинает свой спуск с горы разгона. Он мчится по ней и достигает обрыва высотой в 3—4 метра. Мгновенным толчком он бросает свое тело в громадный прыжок —

полет по гигантской кривой. Вниз уходит крутая снежная гора приземления. По бокам горы стоят щитки с цифрами 40, 41, 42 и т. д. — до 80. Это метры, показывающие длину прыжка.

Участники соревнования в ярких свитерах и пестрых варежках готовятся к прыжкам. Одни натирают лыжи мазями до зеркального блеска, другие уже взбираются по крутой лестнице на вышку эстакады.

Мы стоим на горе приземления. Далеко вверху виднеется фигурка прыгуна, поднявшего руку вверх. Это означает, что он готов к прыжку. Судья взмахнул красным флагом, прозвучал гонг, и прыгун начал свой спуск. Видно, как он скользит вниз и на секунду исчезает, скрывшись в изгибе горы разгона. «Вот где нужна смелость», думаешь ты. А в этот миг над нашими головами проносится уже огромная птица-человек в красном свитере, с распростертыми руками. Его вытянутое тело в красивом изгибе почти лежит на сомкнутых лыжах.

Тебе видно, как уверенны и спокойны его движения, как легко приземляется он на снежный склон и, даже не качнувшись, выезжает на ровное место. По радио объявляют результат — 64 метра.

Начало блестящее! Стремительные фигуры прыгунов со свистом проносятся над нашими



*В полете! Прыжок с трамплина на Уктусских
горах в Свердловске*

головами. Результаты все увеличиваются... Вот невысокий прыгун в черном свитере, взмахивая руками, пролетает над нами выше, чем другие.

Ты только успеваешь сказать: «Наверное, рекорд!», как прыгун приземляется. Результат — 78 метров! Бурными аплодисментами зрители приветствуют нового рекордсмена страны.

Но соревнование еще не закончилось. На старте стоит Константин Кудряшов, почти юноша, но замечательный прыгун, чувствующий себя в воздухе, как дома.

Старт дан. Костя мчится вниз... Прыгуны знают, что при огромной скорости очень сильно тормозит полет сопротивление воздуха. Поэтому они стремятся лететь, вытянувшись всем телом вперед.

Только об этом и думал Кудряшов в полете. Плавно он отвел ноги далеко назад, наклонился всем телом вперед и буквально лег на воздух. Теперь он, будто крыло-самолет, несется со скоростью 100 километров в час, используя сопротивление воздуха как подъемную силу и стремясь планированием удлинить свой полет.

Константин Кудряшов установил новый всесоюзный рекорд — 82 метра. Все пожимают ему руку, поздравляют с большой удачей.

Мы едем домой, и ты говоришь:

— Да. Много смелости нужно иметь для таких прыжков. Нужна отчаянная смелость.

— Нет, — отвечаю я, — не отчаянная смелость, а смелость, основанная на уверенности в себе, на уверенности в своих силах.

Поясню простым примером. На земле лежит бревно. Я прошу тебя пройти по нему. Ты это делаешь легко и охотно. А теперь попробуй пройти по такому же бревну, переброшенному через пропасть.

Рискнешь ли ты ступить на такой мост? В легендарном швейцарском походе в Альпах войска Суворова прошли с боем, под пулями, по разрозненным бревнам через знаменитый Чортов мост, разрушенный отступающими французами. Вот как рассказывает об этом участник швейцарского похода: «...Наши кинулись к мосту, но он был разрушен почти вовсе; оставалось на нем несколько перекладин. Тогда бывшие впереди, несмотря на то, что очень легко было при переходе по узким этим бревнам, потеряв равновесие, упасть, слететь в реку, в глубокой глубине междугорья быстро текущую, стали переходить...»

Смелость можно воспитать. Есть такая профессия — верхолазы. Это люди, которые выполняют различные работы на головокружительной высоте. И страшно смотреть с земли, как где-то на высоте 30—40 метров человек спокойно идет по балке без какой-либо

поддержки. А жители гор? Они, не задумываясь и не испытывая боязни, передвигаются по еле заметным тропинкам на краю пропастей и обрывов. С детства привыкнув к горам, они уже не «боятся» их.

Также с детства постепенно приучил себя не бояться прыжков и Константин Кудряшов. Вот как это было. Около десяти лет назад я встретил его зимой на Ленинских горах в Москве. Пали крупные хлопья снега. Я шел на лыжах мимо учебного трамплина для прыжков. На вышке вдруг выросла маленькая фигурка, которая быстро скатилась с эстакады и «воробьем» взвилась в воздух... Мимо меня промчался малыш в валенках с привязанными самодельными лыжами. «Ай да молодец! — похвалил я. — Неужели не боишься?» Снимая лыжи с валенок и отвязывая какие-то шнурочки и резинки, мальчуган взглянул на меня снизу вверх и с самым серьезным видом промолвил: «Чего там бояться — дело привычное», и зашагал снова на трамплин. Это и был будущий рекордсмен СССР — Константин Кудряшов.

Через год исполнилась его мечта: у него были настоящие лыжи для прыжков, с металлическим креплением, и горнолыжные ботинки.

«Кудряш», как прозвали его, все больше удивлял нас. Исключительная уверенность во

время прыжков давала ему большую смелость. Он никогда не падал; устойчивость его на приземлении даже после больших прыжков была поразительной.

Я спросил его как-то:

— Ты никогда не падал?

— Нет, — ответил он, — я просто не думаю, что могу упасть, знаете, как кошка, которая не падает, идя по карнизу, потому что не думает о падении. — И он засмеялся своей шутке.

Тогда в беседе он раскрыл секрет своего мастерства. Его раннее детство протекало на снежных склонах Леничских гор. В семилетнем возрасте он сделал себе лыжи из клепок старой бочки и, прикрутив их к валенкам, пытался съехать с пологой горки. Вначале ничего не получалось, падал, ушибался, приходил домой мокрый и замерзший... Но постепенно привыкал, овладевал своими «клепками» и не падал даже с крутых горок.

— Бывало, стою перед спуском с горки, боязно мне съехать вниз, а хочется... Смотришь, другие ребята так просто и легко скатываются вниз да еще смеются надо мной. Ну, после этого разве будешь стоять? Раз скатился — не упал. Радостно стало. Опять полез наверх. Так вот постепенно и переходил от горки к горке, пока не научился

держаться на лыжах как следует и при спусках и при поворотах.

— А как ты начал прыгать? — спросил я его.

— Все ребята с улицы ходили смотреть на соревнования по прыжкам, а потом сделали на дворе трамплинчик и прыгали, подражая чемпионам. Потом стали делать трамплинчики на склоне горок, дело пошло лучше. Перешли на учебный трамплин, а там и на большой допустили. Так вот прошло несколько зим, постепенно привык.

Константин Кудряшов не думал об опасности, прыгая на лыжах. В постепенном переходе от простых к более трудным упражнениям усваивалась техника лыжного спорта, все увереннее становился Костя в движениях, а значит, и в себе.

Я тебе предложил пройти по бревну через пропасть. Это задача не столько на равновесие, сколько на проверку уверенности в себе.

Если ты без труда проходишь по бревну через канаву или ручей, поупражняйся в переходе по бревну на высоте двух и больше метров, постепенно увереннее сделаются твои движения, и ты сможешь перейти по бревну даже на большой высоте. Вспомни канатоходцев, которых ты видел в цирке. Ведь и они начинали тоже с передвижения на небольшой высоте.

— Смелый человек, — скажут про тебя, когда увидят, как ты идешь по ненадежному мосту высоко над водой.

— Смелый человек, — говорят о прыгунах на лыжах.

— Смелый человек, — говорят про рабочего-верхолаза.

Смелым называют летчика, совершающего фигуры высшего пилотажа; смелым называют и бойца, выходящего победителем из рукопашной схватки на поле боя.

Да, это смелость, но смелость, основанная на умении выполнить то или иное движение. Но, чтобы уметь, надо много иметь. Прежде всего, как мы уже говорили, нужно стать сильным, выносливым, быстрым, ловким. Тогда ты будешь точно и четко выполнять все движения. А это даст тебе уверенность. «На себя надежность — основание храбрости», говаривал еще Суворов.

Огромное значение в спортивной борьбе, как и в боевых успехах на войне, имеет воля к победе. Чтобы победить, надо иметь жажду победы и быть в силах бесповоротно довести дело до конца.

Спортивное стремление к победе на дорожке стадиона, на футбольном поле и в других состязаниях воспитывает волю к победе. В спорте ничто просто не дается. Спортсмены хорошо знают цену каждого метра.

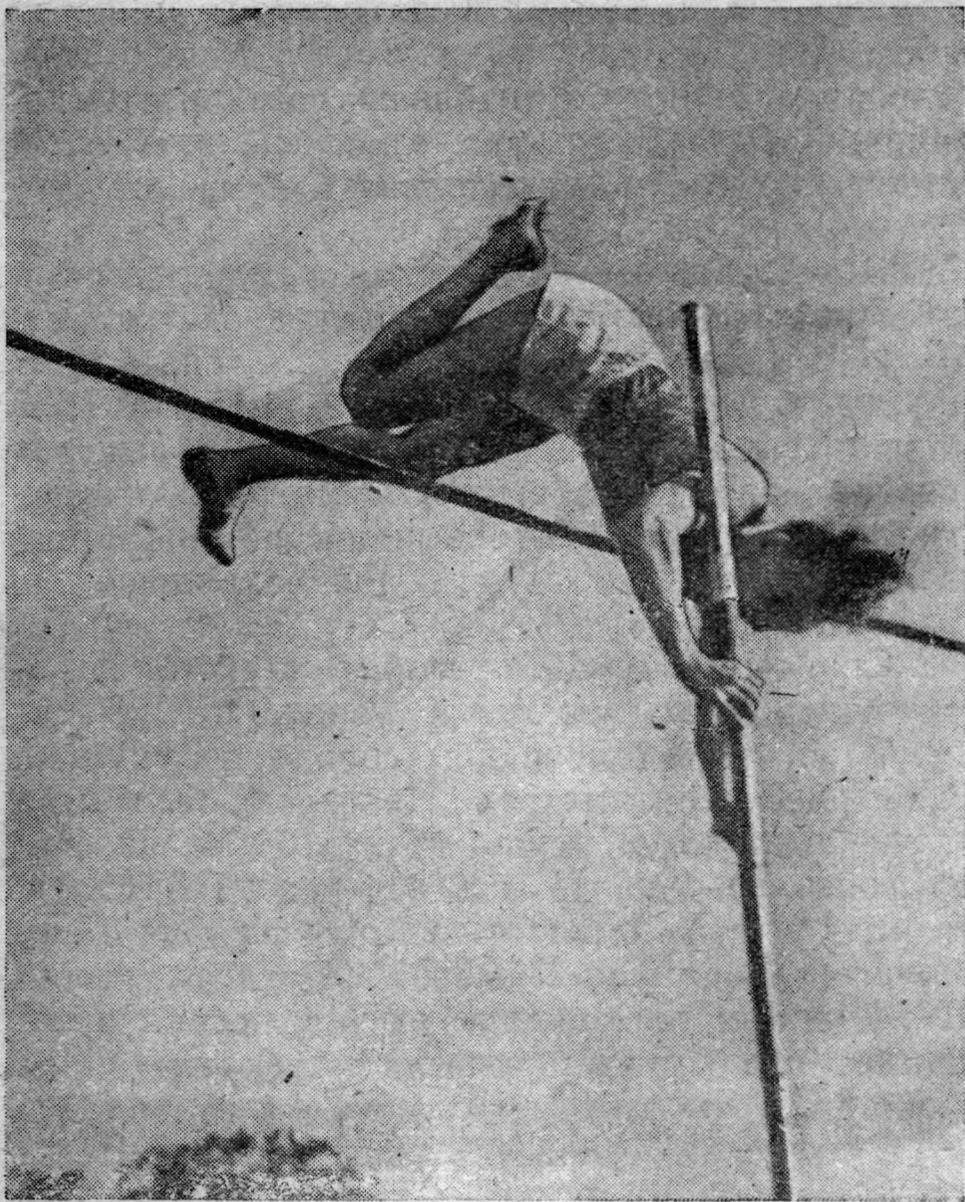
каждого килограмма, каждой десятой доли секунды!

Нередко случается, что какой-либо спортсмен достигает отличного рекорда и успокаивается. Но вот появляется соперник, который побеждает рекордсмена. Тогда желание «реванша» овладевает побежденным. В новом поединке улучшается рекорд. Борьба все обостряется...

Приведу пример из своей спортивной жизни. Шел 1934 год. Всесоюзный рекорд в прыжке с шестом в то время был 3 метра 88 сантиметров. Я прыгал на высоту 3 метра 80 сантиметров. Попытки взять высоту хотя бы на 2 сантиметра больше были неудачными. Но вот однажды на соревнованиях в Москве я встретился с новым противником — Гаврилом Раевским, рослым, крепким, ловким прыгуном из Ашхабада. В тот год мы поделили первое место, взяв оба высоту 3 метра 80 сантиметров, но я увидел в Раевском серьезного соперника в моих попытках побить рекорд СССР.

«Боюсь, Раевский сделает это раньше, чем я», думалось мне. Я отлично понимал, что одного желания не проиграть Раевскому мало, нужна упорная и настойчивая подготовка.

Когда весной 1935 года было получено сообщение, что Раевский установил рекорд



Автор этой книги Н. Озолин, сфотографированный в момент перехода через планку в прыжке с шестом.

страны — 3 метра 93 сантиметра, я начал тренироваться, как одержимый. Много пота «пролил» я, но ошутительных результатов не видно было. Часто мне казалось, что я не смогу научиться преодолевать большие высоты.

В том же году советская команда легкоатлетов выехала на соревнование за границу.

И тут моя тренировка начала давать свои плоды. В первом соревновании Раевский взял только 3 метра 80 сантиметров, а я выиграл первое место, взяв высоту 3 метра 90 сантиметров. На другой день наша команда разделилась на две группы, разъехавшись по разным городам.

Спортивная судьба любит шутить. Проснувшись рано утром, я узнал, что Раевский накануне в соседнем городе прыгнул на 3 метра 96 сантиметров. Не скрою, было мне очень досадно. Я решил во что бы то ни стало взять реванш. И вот вечером мне удается «отплатить» своему конкуренту той же монетой: я прыгаю 3 метра 97 сантиметров. В радужном настроении еду в пограничный город, где должна была собраться вся команда.

С самой любезной улыбкой встречаю Раевского. Но почему он так радуется моей удаче? Оказывается, узнав вчера о моем прыжке, он настолько «разозлился», что легко взял вы-

соту 4 метра 02 сантиметра — на 6 сантиметров больше моей высоты! Думаю, нетрудно представить мое состояние после такой встречи...

«Ну что же, спорт есть спорт, и поражение в нем пусть будет верным путем к победе», так пытался я утешить себя, продолжая настойчиво улучшать свою технику, укреплять силу, повышать выносливость.

Недолго я был в долгу у Раевского: по приезде в Москву установил новый рекорд СССР — 4 метра 06 сантиметров. Но, увы, всего три дня ходил я рекордсменом страны, только три дня ощущал радость победы! На четвертый день стало известно, что Раевский сделал прыжок на 4 метра 08 сантиметров. Надо было снова тренироваться, драться за каждый сантиметр и, главное, не унывать. Через месяц я в Ереване в первых соревнованиях благополучно преодолеваю 4 метра 10 сантиметров, а в следующих — 4 метра 15 сантиметров. Ну, теперь все в порядке, можно и домой ехать со спокойным сердцем...

Глубокое удовлетворение достигнутым результатом не было полным. Где-то глубоко таилась мысль, что Раевский еще не сложил оружия и от него можно ожидать очередного «сюрприза».

Путь из Еревана в Москву лежит через Харьков, куда переехал Раевский. И что же!

В Харькове читаю в газете: «Вчера на стадионе «Динамо» товарищ Раевский установил новый рекорд СССР в прыжке с шестом — 4 метра 18 сантиметров».

В вагоне было шумно, товарищи радовались новому всесоюзному рекорду, но и сочувствовали мне, советовали не падать духом. Признаюсь, я опять был сильно огорчен, но что же мне оставалось делать, как не прыгать еще выше?

Даже сейчас, когда, спустя много лет, пишу эти строки, я вновь остро чувствую волнение, которое испытал в тот день. Я принялся за тренировку с еще большим упорством.

На другой год я рекорд возвратил, прыгнув 4 метра 19,5 сантиметра, а потом постепенно довел рекорд страны в прыжках с шестом до 4 метров 30 сантиметров.

На этом спортивном примере ты видишь, как борьба за рекорд, воля к победе делали нас с Раевским все более ловкими и сильными, умелыми и упорными.

И когда в беге на 5 тысяч метров Феодосий Ванин с Станиславом Пржевальским напряженно борются за первое место, когда Леонид Мешков последним взмахом руки опережает лишь на мгновение Семена Бойченко в плавании на 200 метров, когда в стремительном рывке проносится на велосипеде Вениамин

Батаен, опережая своих противников, когда в последнем раунде Евгений Огуренков собирает оставшиеся силы и посылает точным ударом другого боксера на помост ринга, — разве все это не показатель воли к победе?

Вспомни, как на стадионе ты «болеел» за одну из команд в футбольном матче. Ты тогда обратил внимание, что футболисты обеих команд примерно одинаковы по физическому развитию, и, возвращаясь после матча, ломал себе голову над вопросом, почему проиграла «твоя» команда.

В толпе возвращающихся со стадиона зрителей ты услышал ответ на свой вопрос, кто-то говорил другому: «Зато боевой дух-то какой! Вот этим-то они и взяли...» «Ведь верно», подумал ты, сравнивая напористость и стремление к победе одних — победителей, и пассивную оборону других — побежденных.

В спорте не достигает успеха тот, кто малодушничает перед трудностями, кто, почувствовав первые признаки усталости, перестает бороться и с самим собой и с противником. Спортивная борьба — жестокая борьба. Она предъявляет огромные требования к спортсмену, к его выносливости, силе, смелости и его боевому духу. Спорт вырабатывает в человеке твердый, решительный характер, поэтому заслуженно и считается одним из вернейших средств воинского воспитания.

ФУНДАМЕНТ УСПЕХОВ

Беря эту книгу в руки, ты ожидал узнать в ней о силе и выносливости, а познакомился и с такими качествами, как быстрота и ловкость, смелость и воля к победе.

Все эти качества нужны для достижения успеха в любом виде спорта. Поднимает ли штангу тяжелоатлет, мчится ли спринтер по дорожке, рассекает ли воду мощными движениями пловец, происходит ли ожесточенная борьба за кожаный мяч, — везде необходимы эти качества.

Ты можешь задать мне вопрос: значит, для физического развития человека достаточно заниматься каким-либо одним видом спорта, раз каждый из них развивает нужные качества?

— Нет, это неправильно, — возражу я, — хотя каждый вид спорта развивает все качества, но каждый имеет свои особенности.

Так, упражнения в поднятии штанги развивают больше силу. Кроссы дают выносливость, а бег на короткие дистанции — быстроту, связанную с силой. Гимнастика на снарядах служит хорошим средством для развития ловкости и силы. Поэтому нельзя заниматься только одним видом спорта, даже самым любимым, а обязательно, в «подспорье», надо

дополнить эти занятия другими упражнениями. Это нужно не только для укрепления здоровья, но и для достижения спортивных успехов в избранном тобою виде спорта.

— Как? — скажешь ты. — Заниматься многими видами спорта для успехов в одном?

Да! Правильно!

Многих ребят прельщает мысль: пораньше, с детства, заняться каким-нибудь видом спорта, заняться усердно, тогда через несколько лет можно будет установить рекорд. Мысль — глубоко ошибочная. Хорошим доказательством тому может послужить спортивный путь одного юноши, рано начавшего увлекаться спринтом.

Много лет стоял непобитым рекорд СССР в беге на 100 метров. Ряд бегунов, показывая 11—10,8 секунды, близко подходили к рекорду 10,7 секунды, но перешагнуть этот рубеж не могли.

В это время появился талантливый юноша, который пробежал 100 метров в 11,3 секунды. На него стали возлагать большие надежды, считая, что он сможет побить «застоявшийся» рекорд. Юноша будет тренироваться, тем временем он будет расти, станет взрослым человеком, сильным и быстрым бегуном.

Прошли годы, юноша стал уже выступать в соревнованиях по разряду взрослых, но до рекорда ему было далеко. В чем же причина?

Оказывается, юноша тренировался только в беге. Он считал, что для того, чтобы хорошо бегать, нужно только бегать. Но это оказалось неправильным.

В беге большое значение имеет сила мышц бедра. У любого неподготовленного человека силы этих мышц нехватает, чтобы энергично и быстро делать взмах бедром вверх в спринтерском беге, а чем быстрее и выше этот взмах, тем сильнее отталкивание в каждом шаге, тем быстрее бег. Одними упражнениями в беге развить силу мышц, поднимающих бедро, нельзя. Этого можно достичь при помощи иных видов физкультуры и спорта.

Другое преимущество хорошего бегуна — согласованность движений ног и рук. Ты, наверное, не раз слышал на стадионе, как бегуну кричат с трибун: «Руками давай!..» Напоминают, чтобы он чаще «работал» руками, от чего непременно будут быстрее работать и ноги. А для этого надо иметь сильные руки, с хорошо развитыми мышцами. Наш юноша не занимался гимнастикой, не ходил на лыжах, не играл в футбол или баскетбол, не любил бегать кроссы. Он не получил разносторонней физической подготовки, не развивал мышцы тела, которые помогают спринтеру мчаться с предельной скоростью на соревнованиях.

«Фундамент» для рекордов в беге у этого

юноши оказался недостаточно крепким; поэтому он и не добился успеха.

Каким бы ты видом спорта ни занимался, всегда помни, что спортивные достижения зависят от разносторонней физической подготовки.

Абсолютный чемпион по боксу 1943 года заслуженный мастер спорта Евгений Огуренков бегаёт кроссы, ходит на лыжах, занимается гимнастикой. Абсолютный чемпион по борьбе Иоганн Коткас одновременно является рекордсменом СССР в метании молота, играет в баскетбол и тоже бегаёт кроссы. Многие выдающиеся спортсмены ещё со школьной скамьи начали заниматься разными видами спорта и физкультуры. Благодаря этому им удалось достигнуть высоких рекордов в избранном виде спорта.

Ты часто слышал слово «тренировка». Оно происходит от английского слова и означает совершенствование в спорте путем физических упражнений. Тренировка имеет свои, очень строгие законы и дарит успехом только того, кто их безоговорочно выполняет.

Основное правило тренировки: начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Если сразу с азартом «набросишься» на занятия спортом, все дни напролет будешь проводить на стадионе, вод-

ной станции и площадках, то вместо пользы принесешь себе только вред.

Твой организм не сможет сразу приспособиться к сильной тренировке. Человек растет, развивается, становится сильнее и выносливее только постепенно. Попытка бежать без всякой подготовки на 1 000 метров в быстром темпе может окончиться заболеванием сердца. Но если исподволь, с каждым разом все увеличивать нагрузку в занятии, то сердце, как и весь организм, постепенно укрепится, и даже очень напряженная тренировка окажется тебе под силу.

Второе правило тренировки: без перерывов, регулярно заниматься спортом в течение многих лет.

Если ты, например, потренируешься, чтобы сдать нормы «ГТО», а потом забросишь тренировку, никакой пользы от занятий физкультурой не будет. Но если хотя бы два-три раза в неделю заниматься спортом в течение нескольких лет, то впоследствии сам будешь удивлен, сколько силы и выносливости ты приобретешь!

А если хочешь ставить спортивные рекорды, то придется тренироваться чаще и усилнее.

Занимающийся спортом человек должен строго следить за режимом своего дня. Вставать рано утром и в постели не нежиться, а



Метательница диска Нина Думбадзе. Ею установлен мировой рекорд: 49 метров 88 сантиметров.

проделывать «зарядку», по утрам обязательно принимать душ или обтираться мокрым полотенцем. Новичок начинает обтираться теплой, «комнатной» водой, потом все более холодной. Это закаляет его тело. Завтракать, обедать, ложиться спать следует тоже всегда в одно время. Спортсмен избегает всяких излишеств в жизни. Соблюдает правила гигиены. Такой режим укрепляет здоровье.

В правильной тренировке и соблюдении режима — ключ к успехам в спорте. К сожалению, некоторые люди думают, что рекорды зависят от знания каких-то особых «секретов».

Однажды я получил письмо. Молодой человек, физкультурник, так и писал мне:

«...Я перечитал все книги и статьи о прыжке с шестом, но так и не нашел, в чем секрет Вашего успеха. Прошу Вас открыть этот секрет...» Что я ему мог ответить? Я написал, что секретов в спорте нет, что тайна спортивного успеха в «бочках пота», пролитого на тренировках, что только настойчивая, регулярная тренировка и самое строгое отношение к себе ведут к успеху.

«Это не всегда легко, — писал я далее, — не всегда бывает приятно доводить себя упражнениями до усталости. Я встречал иногда спортсменов, которые хотели быть победителями, но ленились в тренировке.

Успех им был не знаком. Даром ничто не дается, и рекорды с неба не падают. Как у нас, спортсменов, говорят: засучив рукава принимайся за тренировку, и тогда ты познаешь радость спортивной победы. В спорте, как и везде, нужны настойчивость и терпение, вот о чем надо помнить всегда», так я закончил свое письмо.

Пусть не пугают тебя эти «бочки пота». Как только ты займешься спортом, то полюбишь его настолько, что не расстанешься со спортивными занятиями. А чтобы начать, далеко ходить не надо. Физкультурных коллективов у нас в стране достаточно. Есть стадионы и бассейны, лыжные станции и гимнастические залы. Начни заниматься. Может быть, ты не станешь рекордсменом, но ручаюсь, что ты будешь здоров, вынослив и смел, а на соревнованиях в школе, в институте, на заводе, в родной воинской части или на общегородских и районных спортивных праздниках ты, конечно, будешь не раз в числе победителей. Перед тобой откроется путь к спортивным успехам и славе!

КАК НАЙТИ СПОРТИВНОЕ ПРИЗВАНИЕ

«Да, мне теперь ясно, — скажешь ты, — надо все время тренироваться во всех видах спорта. В этом «тайна» успехов. Но мне

очень нравится футбол, и мои товарищи почти все записались в футбольную секцию. И мне тоже хочется. Но как же тогда быть с этой самой разносторонней физической подготовкой?»

Ну что ж, тебе понравился футбол? Играй!

Интересна история известного американского легкоатлета, негра Джесси Оуэнса, рекордсмена и чемпиона мира. Когда Оуэнсу было десять лет, его определили в школу. Бегая с мальчиками на улице и в школе, Джесси всегда обгонял любого из них. На это обратил внимание преподаватель математики школы Чарли Рилей, сам в прошлом очень хороший спортсмен. Он взял на себя руководство спортивными занятиями Джесси, и мальчик с каждым годом становился все более сильным и быстрым. В тринадцать лет его прозвали «Черной пулей» за маленький рост и быстрый бег.

Чарли Рилей занимался с Джесси не только бегом на короткие дистанции, но и другими физическими упражнениями. За первые три года обучения в школе, с десяти до тринадцати лет, Джесси выиграл 75 соревнований из 79.

В возрасте двадцати — двадцати двух лет Оуэнс выступает много раз, добившись результатов, являющихся непревзойденными ми-

ровыми рекордами: 100 метров он пробежал за 10,3 секунды, 200 метров за 20,3 секунды, а в длину с разбега он был первым человеком в мире, перепрыгнувшим восьмиметровый рубеж (8 метров 13 сантиметров).

На Олимпийских играх 1936 года Джесси Оуэнс трижды выиграл первенство мира — в беге на 100 и 200 метров и в прыжках в длину с разбега. Три раза поднимался флаг США в честь победителя, и три золотых медали были вручены ему.

Чем раньше ты выберешь любимый вид спорта, чем раньше начнешь им заниматься, тем лучше. Но не забывай и других видов спорта. И когда ты станешь настоящим спортсменом, с хорошими достижениями, я уверен, ты будешь благодарен мне за этот совет.

Но может статься, что, увлекшись футболом или теннисом с детства и сделавшись мастером этого вида спорта, ты вдруг услышишь от знаменитого тренера такие слова: «Он же создан для рекордов в плавании». Тренер может оказаться прав.

Безусловно, у каждого человека есть личные особенности, предрасполагающие к тому или иному виду спорта. Это природное предрасположение у одних проявляется очень рано, но, как правило, в детстве почти невозможно определить спортивную будущность. Тебе понравился футбол, но возможно, после

матча бокса на абсолютное первенство между Николаем Королевым и Евгением Огуренковым ты захотел бы стать боксером. Возможно, тебя пленит легкость и изящество бега Пугачевского или игра теннисиста Николая Озерова.

Как не ошибиться? Как найти свое спортивное призвание? Для этого существует единственный способ: попробуй свои силы в разных видах спорта.

В нашей стране существует продуманная система физической подготовки. Это всесоюзный комплекс норм «Готов к труду и обороне СССР». Для юношей и девушек 14—16 лет разработаны нормы «Будь готов к труду и обороне СССР».

После сдачи норм по бегу, прыжкам, гимнастике, плаванию, лыжам и многим другим видам спорта ты получишь значок «БГТО» или «ГТО» 1-й степени — серебряную шестеренку со звездой и золотой фигурой бегуна на ней. Сдашь затем нормы 2-й степени — получишь новый значок с надписью «2-я ступень».

Значок «ГТО» — это признание страной тебя как физкультурника, как человека, крепкого здоровьем и духом. Миллионы советских людей стали значкистами ГТО, многие бойцы на фронтах Отечественной войны не раз с благодарностью вспоминали о той школе, ко-



**Спортсменка города Кирова, чемпион СССР по бегу
на коньках на 1000 метров М. Исакова.**

торую они прошли, готовясь к сдаче норм ГТО. Эта подготовка позволила им на войне быть сильными, выносливыми, смелыми и более умелыми бойцами.

И в труде, на заводах и фабриках, в рудниках и шахтах, в институтах и лабораториях, хорошая физическая подготовка способствует успешной работе.

Сдавая нормы БГТО и ГТО, ты ознакомишься с различными видами спорта. Ты увидишь, к чему у тебя больше призвания, что тебе больше удастся. Сдавая нормы ГТО, ты скорее «найдешь себя».

Ты слышал, верно, как советские садоводы на дальнем Севере заставляют расти и плодоносить яблони и груши. Молодые ростки они приучают расти не вверх, а стлаться по земле, что спасает растение от жестоких морозов. Но если бы садовод попробовал свои опыты со взрослой яблоней, у него ничего бы не вышло: ее ствол вытянулся вверх и уже окреп, такую яблоню можно сломать, но заставить стлаться по земле невозможно. И человеческий организм, пока он не сформировался, пока растет, легче поддается влиянию физкультуры, у молодого человека быстрее развиваются необходимые для спортсмена качества.

Если ты видел кинокартину «Серенада солнечной долины», то запомнил, конечно, за-

мечательную фигуристку на коньках, роль которой исполняет Сони Хени. Отец Сони Хени поставил дочку на коньки совсем маленькой, шести лет, а через 10 лет она выиграла первенство мира по фигурному катанию! Замечательные прыгуны на лыжах с трамплина Константин Крылов и Константин Кудряшов начали свои первые «полеты» с самодельных трамплинов на 4—6 метров в возрасте семи-восьми лет. Один из лучших наших теннисистов, Борис Новиков, уже мальчиком обыгрывал многих взрослых.

Пусть тебе кажется, что ты слабее других, что ты не сумеешь выполнить так же хорошо спортивные упражнения, как выполняют их другие. Не смущайся этим. Пройдет некоторое время, и ты станешь сильным и ловким.

Вот путь мастера спорта Володи Соколова. Четырнадцатилетним парнишкой он часами просиживал на стадионе, на балконе гимнастического зала, на водной станции... Ему очень хотелось попробовать сделать такие же сильные и изящные движения, как делали другие подростки и юноши. Он робел и никак не мог решиться на такой «страшный» шаг, как вступить в группу занимающихся. А вдруг не выйдет ничего? Стыда не оберешься! Однажды Володя увидел, как физкультурники вытащили из склада металлическую перекладину, на концы которой надели железные

диски, «блины», как их называли ребята, и стали поднимать эту перекладину вверх, на вытянутых руках. Физкультурники кончили заниматься штангой, когда на ее концах было надето по два «блина». Володя видел, что только двое из всей группы смогли поднять штангу, когда на ней прибавили по одному диску. И вот, когда группа ушла заниматься на другой конец площадки, Володя подошел к штанге, попытался поднять ее и... с удивлением почувствовал, что она не так уж тяжела. Медленно, но уверенно он поднял ее вверх. Подержав немного штангу на вытянутых руках, он опустил ее и победно оглянулся. Никто не смотрел на него и не видел его успеха. Почувствовав, что он ничуть не хуже других сможет заниматься в группе, Володя обрел решимость и в конце занятий подошел к преподавателю группы. Да, конечно, он может заниматься в группе, сказал преподаватель, только предварительно нужно пройти осмотр у врача.

Так начался спортивный путь Володи Соколова. И когда он стал известным мастером, он жалел только о том, что не начал заниматься спортом еще раньше, что не закалял своего тела, не тренировал мышц с детства.

Желательно заниматься физкультурой в раннем возрасте. Начинать, однако, эти занятия никогда не поздно. Например, заслужен-

ный мастер спорта СССР, рекордсмен страны в беге на длинные дистанции, Феодосий Ванин начал тренироваться в беге в 25 лет, уже взрослым. Несмотря на это, он достиг выдающихся результатов.

Не теряй времени! Начни заниматься спортом. Увлекательные упражнения по гимнастике, легкой атлетике, лыжам и другие доставят тебе столько удовольствия, что без спорта и «жизнь покажется не мила».

Игорь Ильинский, артист, которого ты, наверное, не раз видел в театре или кино, с шестнадцати лет занимается гимнастикой, футболом, греблей, теннисом, хоккеем. Он пишет: «Без спорта не могу жить. Без спорта жить, мне кажется, все равно, что не умываться по утрам или абсолютно не дышать свежим воздухом. Люди, не занимающиеся спортом, теряют одно из самых прекрасных наслаждений в жизни. Увы! Многие еще проходят мимо физической культуры и спорта. Зря!»

Алексей Стаханов говорит: «Физкультура — верный помощник любому работнику. Она бодрит человека, помогает ему в часы отдыха набраться сил для ударного труда на пользу социалистической родине».

У артиста и шахтера — одинаково сильная любовь к физкультуре!

Постепенно втягиваясь в спорт, ты почувствуешь себя более сильным и ловким, более

умелым, и тогда появится у тебя желание померяться силами с приятелями по учебе, по работе. Первые победы окрылят тебя, ты захочешь подготовиться к районному первенству, к городскому соревнованию. Поднимаясь по ступеням мастерства все выше и выше, ты можешь добиться первенства страны в любимом виде спорта.

Желаю тебе успеха!

