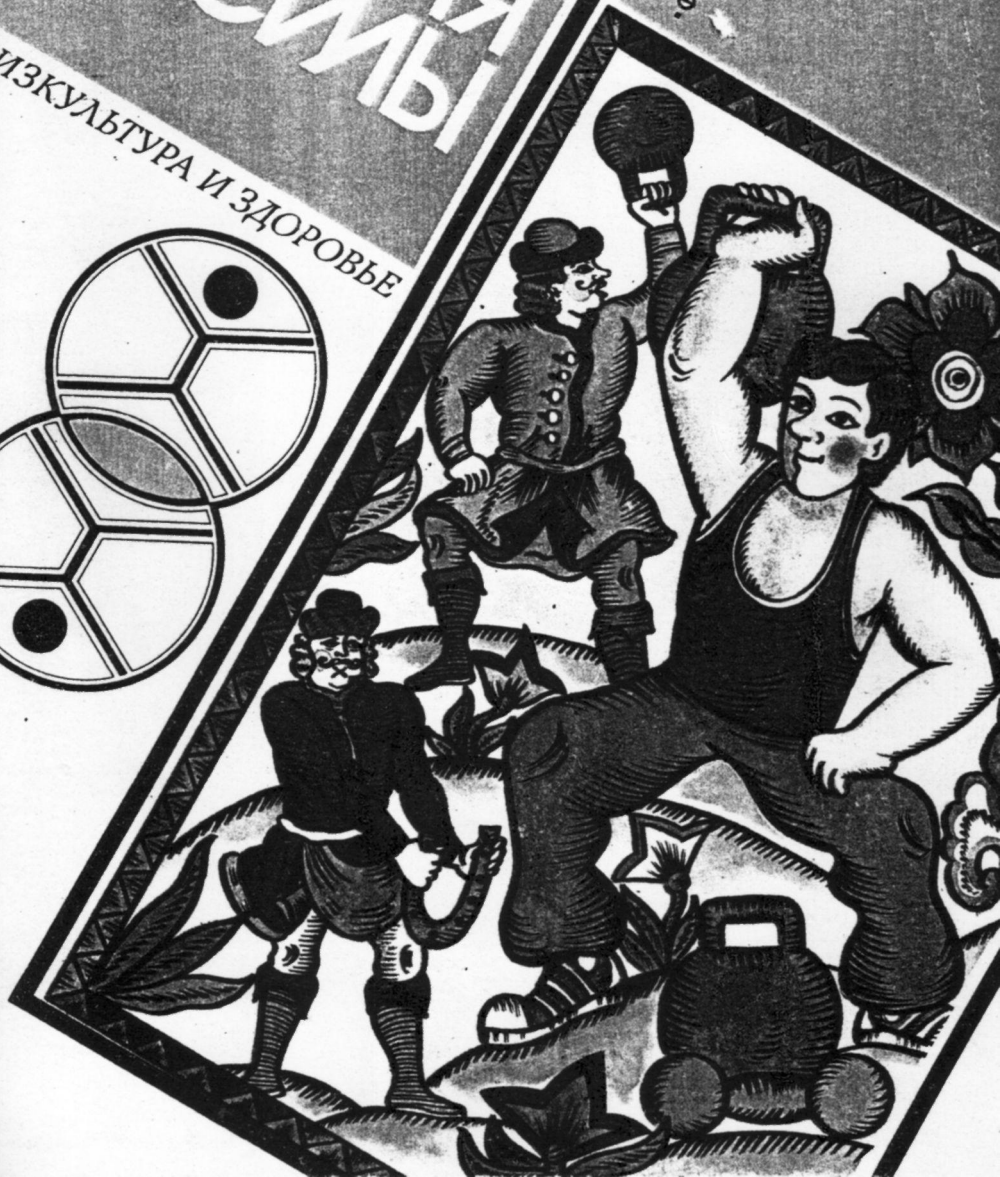


АНАТОМИЯ СИМЫ

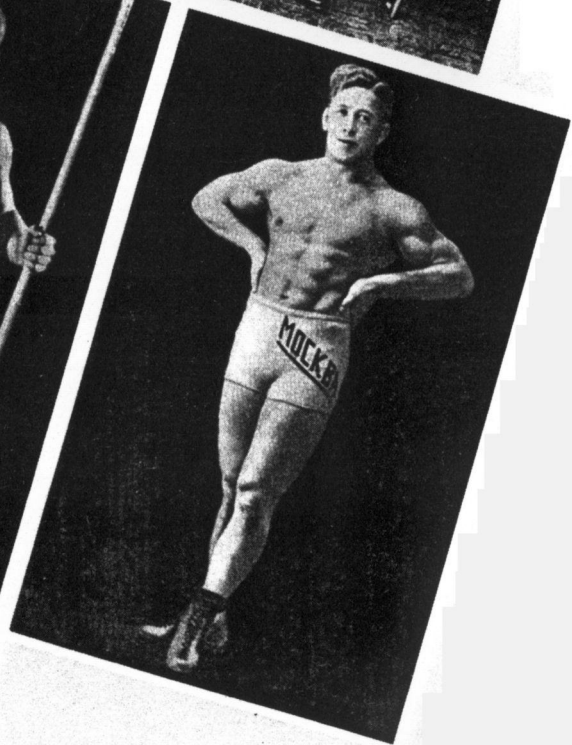
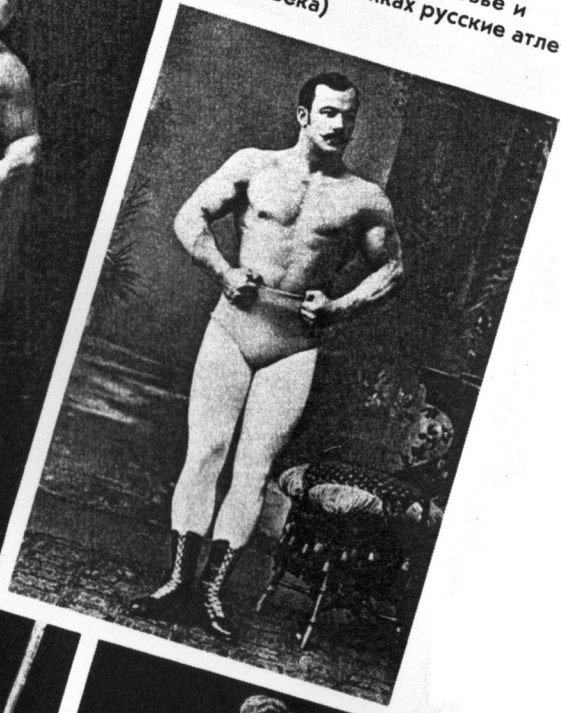
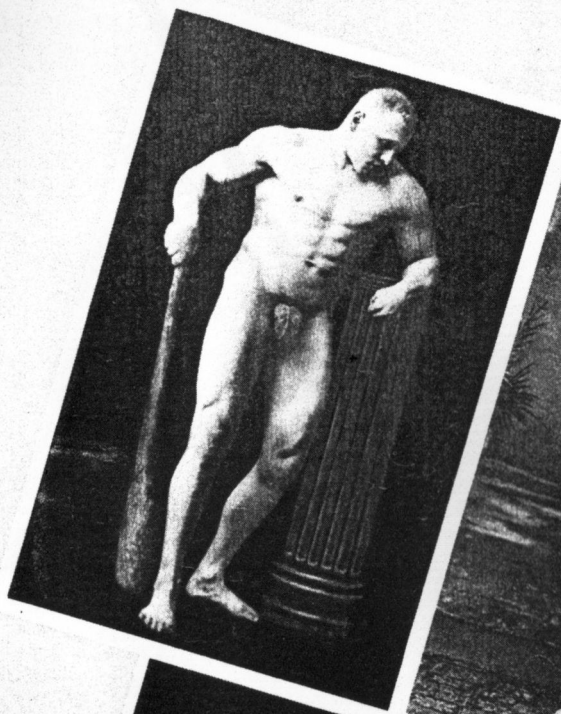
А.Н.ВОРОБЬЕВ, Ю.К.СОРОКИН

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"



Атлетизм и сила, здоровье и красота (на снимках русские атлеты начала века)



ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ
А.Н. ВОРОБЬЕВ, Ю.К. СОРОКИН
**АНАТОМИЯ
СИЛЫ**
МОСКВА - ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ - 1987



Библиотечка «Физкультура
и здоровье»
предназначена тем
кто занимается
физической
культурой или хочет
приобщиться к ней

ББК 75.1
В75

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ,
ЧИТАТЕЛИ ЭТОЙ КНИГИ!

*Хотя в космосе царит невесомость, но даже там
крепкие мышцы, железное здоровье, сила
и выносливость имеют свой неизменный земной вес.
Дружите с атлетическими снарядами, крепите волю
и мускулы, закаляйтесь, как сталь!*

**Летчик-космонавт СССР,
дважды Герой Советского Союза,
генерал-майор авиации
А. НИКОЛАЕВ**

Приобщение к силе Диалог перед стартом

В редакции газет и журналов, в издательства и спортивные комитеты, известным журналистам, спортсменам и тренерам часто приходят письма, в которых авторы вновь и вновь задают наболевшие вопросы. Как стать сильным? Как покончить с хлостью и неразвитостью? Как развить мускулатуру? Как нейтрализовать губительное воздействие гиподинамии — недостатка движений? Как организовать занятия?

Над грудой подобных писем и произошел у авторов такой вот разговор:

Аркадий Воробьев. Вопросы знакомые. И звучат они не первый десяток лет. Как вы думаете, есть ли на все эти многочисленные вопросы надлежащий ответ?

Юрий Сорокин. Думаю, что ответом может послужить одно короткое слово — спорт. Став спортсменом, активно тренируясь, невозможно остаться хилым и неразвитым. О гиподинамии я уж не говорю.

А. В. Это правильно. Однако «рецепт» далеко не универсальный. Как быть, если низкорослый человек попросился в баскетбол? Что делать, если человеку за тридцать? Обрадуется ли тренер, когда такой новобранец постучится к нему в дверь?

Ю. С. Честно говоря, верно, не обрадуется. Подумает: «Где ж ты, голубчик, был лет двадцать назад?»

Воробьев А. Н. Сорокин Ю. К.

В75 **Анатомия силы.**— 2-е изд., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1987.— 80 с, ил.— (Физкультура и здоровье).

Книга адресуется всем, кто хочет самостоятельно заниматься упражнениями с отягощениями, быть здоровым и сильным. В ней даны рекомендации по организации самостоятельных занятий в домашних условиях, советы о режиме дня, питании, а также педагогическое обоснование некоторых современных принципов тренировки. Настоящее издание дополнено главой об атлетизме молодого воина.

Для массового читателя.

В **4201000000—022** 46—87
009[01]—87

ББК 75.1

Но ведь, с другой стороны, в любом возрасте хочется быть крепким, бодрым, здоровым! Может быть, это желание можно осуществить в группах здоровья? Вот уж где возраст — не помеха!

А. В. Действительно. Группы здоровья — дело хорошее. К сожалению, есть они далеко не везде. Да и привлекательны они отнюдь не для всех. Например, спортсмены, закончившие выступать в соревнованиях, вряд ли удовлетворятся легкой ОФП*. Им подавай такую нагрузку, чтоб мышцы натягивались струной! Сила, здоровье, атлетическое сложение — вот цель многих людей.

Ю. С. Согласен. Быть сильными, крепкими, мускулистыми хотят многие люди. Особенно молодые. Это понятное и законное желание. И было бы очень хорошо, чтобы оно всегда осуществлялось. Чтобы ничто: ни условия жизни и работы, ни перенесенные травмы, ни недостаток времени — не могло этому помешать. Как гласил девиз старого нашего журнала «Геркулес»: «Человек может и должен быть сильным».

А. В. Увы, подчас нелегко это осуществить. Возьмите жизнь в необжитых еще местах, в условиях геологических и полярных экспедиций, быт строителей-первопроходцев...

Ю. С. Иногда даже так бывает. И возраст у парнишки подходящий, и секция, куда хочется записаться, под боком. И все ж таки боится он туда идти.

А. В. Почему?

Ю. С. Ручки жиденькие. Ножки как спички. Подтянуться и то не может. На уроках физкультуры одногудки над ним поспеиваются. Как ему такому осмелиться пойти и объявить, что хочет он стать боксером, борцом или, скажем, штангистом? Штангистом... В этом слове — сила, мощь, броня мышц. Вот и получается, что близок локоть, а не укусишь.

А. В. А если и осмелится парнишка, то ведь и впрямь может получить от ворот поворот. Дескать, рано тебе пока думать о спорте. Возьми-ка ты, брат, гантельки, «подкачайся» мальцая, а через годик приходи опять. Там поглядим, как с тобой быть.

Ю. С. Многие слушаются, начинают «подкачиваться». А есть и такие, которые сами загояд берутся за гантели и начинают готовить себя к поступлению в спорт. Помню, когда был мальчишкой, сам занимался... с утюгами. Гантелей не было, зато утюги у нас в доме были чугунные, литые и потому довольно увесистые. Вот они и заменяли мне и моим сверстникам настоящие гантели. С этих утюгов для многих из нас и начался путь в спорт.

А. В. Да, такие домашние тренировки, хоть и весьма простые, все же многое дают. В один прекрасный день приходит мальчишка на урок физкультуры и убеждается, что он не хуже других. Подтянуться? Пожалуйста. Отжаться? Давай, кто больше. В такой работе, как лед в огне, тают всяческие комплексы неполноценности. Человек начинает верить в себя. Приходит в спорт. А если оглянуться на самое начало, там, глядишь, обнаружится какой-нибудь утюг, кусок железа, брошенная шестерня, пудовичок...

Ю. С. Вот именно. Лет в пятнадцать один мой знакомый раздобыл по случаю пудовичок и пару ржавых гантелей. Поначалу, что называется, баловался. А по-

том не на шутку увлекся тренировками. Жизни без них не представлял. Стал так крепок, что на флоте, когда подошла пора служить, определили его в водолазы. Однажды на пирсе увидел он, как матросы поднимают ось от вагонетки, и не смог остаться в стороне. С этого и началась его тяжелоатлетическая карьера.

А. В. Кажется, это вы обо мне?

Ю. С. О вас, Аркадий Никитич. Хотя, если задуматься, «это многих славный путь». Вот, например, «Комсомольская правда» в свое время писала о парне, который родился на родине Гагарина, в Гжатске. Потом уехал в Ригу, начал там жить и работать. Вначале увлекся атлетизмом, а затем и тяжелой атлетикой. В итоге Геннадий Иванченко стал чемпионом мира.

А. В. И ведь таких историй немало. Для многих людей атлетизм был и есть мостик, который ведет в спорт.

Ю. С. Кстати, Аркадий Никитич, за что вы больше всего цените атлетизм?

А. В. За то, что он каждому, буквально каждому своему стороннику дает возможность укрепить здоровье, увеличить работоспособность, стать сильным, мускулистым, обрести крепкое атлетическое сложение. Это спорт, который всегда с тобой. Им может заниматься любой человек. Было бы желание.

Ю. С. Так уж и любой?

А. В. Пожалуй, да. Ведь атлетизм может дать оптимальную нагрузку и юноше, и человеку средних лет. Арсенал средств необычайно широк. Самые разные отягощения, блочные устройства, амортизаторы, специальные тренажеры и станки. Можно избирательно нагружать любую группу мышц. Работать можно в любом режиме. Вот уж где действительно обеспечивается разностороннее гармоническое развитие!

Ю. С. К тому же тренироваться можно в спортивном зале и на лоне природы: в лесу, в саду, на поляне, у реки... В жилой комнате и во дворе.

А. В. ...на крайнем севере и на юге, в горах и в отдаленной лодке, даже в космосе, где последствия физической бездеятельности особенно тяжелы. Короче говоря, трудно представить такое место и такие обстоятельства, где бы атлетизм был начисто исключен.

Ю. С. Говоря об атлетизме, наверное, надо сказать и о том, что это отнюдь не панацея от всех бед. Сила, рельефная мускулатура, полноценное физическое развитие — это прекрасно. Но сам по себе атлетизм не научит человека мягко и красиво скользить по лыжне, быстро и неутомимо бегать, стремительно и неотразимо проводить приемы борьбы, крутить салты и боксировать на ринге.

А. В. Совершенно верно. Поэтому, если есть возможность при помощи спорта приумножить полученные от атлетизма дары, не надо этой возможностью пренебрегать. Хочу пожелать нашим читателям: закаляйте свой дух в спортивной борьбе, изучите и усвойте технику какого-либо вида спорта, всячески пополняйте свой арсенал двигательных качеств, познайте радость борьбы.

Ю. С. Тот, кто занимается атлетизмом, богат. Тот, кто прошел через горнило спорта, богат вдвойне.

А. В. Тем более что спорт — это вовсе не отказ от атлетизма. И пловцы, и легкоатлеты, и хоккеисты, и

* ОФП — общая физическая подготовка.

борцы — все они непременно выполняют атлетические упражнения. Атлетизм — ускоритель роста спортивных достижений, наш верный союзник на спортивном пути.

Ю. С. Ну а тем, кто занимается для здоровья, тоже можно дать совет: помните, что помимо отягощений есть пешие и велосипедные прогулки, есть гребля и парус, лыжи и коньки, есть чудесная возможность плавать и бегать. Если вы не пройдете мимо этого, ваше здоровье станет еще крепче, жизнь — ярче и полней.

А. В. Главное в том, чтобы атлетизм помогал людям жить и работать, укреплял здоровье, держал в форме, постоянно пополнял запасы бодрости и оптимизма. Конечно, сила, здоровье и атлетическая красота не придут сами собой. Это награда за большой и упорный труд.

Ю. С. Нужна сила воли, нужна работа, нужно проливать пот. Привычка тренироваться должна стать такой же прочной, как привычка умываться и чистить зубы.

А. В. И тогда не придется панически бояться лестниц и быстрой ходьбы, задыхаться при каждом усилии, таскать в карманах запас лекарств.

Ю. С. ...потому что, как сказал знаменитый французский врач XVIII века Тиссо, физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

А. В. Нужно обязательно стремиться, чтобы физическая гармония сочеталась с высокими нравственными качествами.

Что такое атлетизм?

«Учусь хорошо. Живу в удобной квартире. Ни в чем не нуждаюсь, — пишет в редакцию Владимир С. — Но как взгляну на себя в зеркало, все во мне обрывается. Такой я хилый и худой. Мощи одни. Только скинешь рубашку, как сразу начинаются смех, подначки, хоть плачь. Наденешь пошире пиджак, «для видимости» — висит, как на вешалке. Хоть смейся сам. Как быть? Неужели нет средства стать поздоровей?»

Это чувство обидной слабости, беззащитности, своеобразной физической ущербности пережили немало людей. Точно так же, как когда-то переживал подобное обычный московский мальчишка, шести-классник Генка Балдин. Но особую обиду ощутил он в тот злословный день, когда играл в популярную раньше дворовую игру под названием «расшибец». Выиграл. Но только захотел забрать кон, как один партнер, менее счастливый в игре, зато более крепкий и сильный, поднялся и нахально сказал:

— Ишь чего захотел! А ну, мотай отсюда, пока не получил!

Генка запротестовал. И... «получил».

Поднимаясь с земли с разбитым носом, в разодранной рубашке, он давился горячими слезами и... ничего не мог предпринять.

Может быть, вскоре все вернулось бы на круги своя, если бы не «Пионерская зорька», которую он услышал по радио на следующий день. Разговор шел о том, как стать крепким, сильным и здоровым. Прикинув к репродуктору, Генка узнал, что живет на Гавайских островах знаменитый и страшно популярный

в те годы силач Томми Коно, который проделал удивительный путь: от болезни — к здоровью, от слабости — к силе, от безвестности — к славе многократного чемпиона мира и олимпийских игр.

На следующий день на Гавайские острова полетело мальчишечье письмо. Оно содержало Великий Вопрос.

Шли дни. Дни слагались в недели. А ответ все не приходил. И Генка понемногу начал привыкать к мысли, что он никогда уже не придет. Но в конце четвертой недели Коно дал о себе знать. В его письме сохранился совет, суть которого сводилась к следующему: исцеляющее железо, вот что неизменно помогает от хилости, слабости, дряблости мышц. Атлетизм, как сказали бы мы теперь.

С тех пор прошло немало лет. В волосах Геннадия Петровича уже появилось серебро. Но по-прежнему высока грудь, широки плечи, быстра и легка походка. Взглянешь и сразу понимаешь — идет крепкий, заряженный силой человек.

Что же это такое — атлетизм? В своей основе это упражнения с различными отягощениями: штангой, гантелями, блочными устройствами, амортизаторами, специальными тренажерами и т. д. С тем самым «исцеляющим железом». В арсенал упражнений входят разнообразные тяги, жимы, приседания, наклоны. Исходные положения таковы, что заставляют работать все группы мышц: рук, ног, груди, спины, брюшного пресса. Упражнения выполняются сидя, стоя, лежа, на ходу, в наклоне, на специальных устройствах.

В одном тренировочном комплексе соединяется целый ряд нагрузок, который обеспечивает эффективное воздействие на все органы и системы организма.

Почему обязательно с отягощениями? Потому что давно подмечено, что именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным изменениям в белковом обмене мышц. В период отдыха «проработанная» такими упражнениями мускулатура характеризуется усилением синтеза структурных белков и, следовательно, увеличением мышечной массы, более значительным чем после занятий другими видами физической деятельности.

Мышца — этот самый экономичный в мире двигатель — таит в себе еще много неразгаданных загадок! Ее возможности только начинают раскрываться, и те, кто пытается поставить им предел, неизбежно ошибаются раз за разом. Всех поражают фантастические достижения современных геркулесов — штангистов. А что будет завтра? Теоретически есть основания полагать, что человек может выполнить упражнение «взятие штанги на бицепсы» с весом... 1000 килограммов. Энергии для этого у мышц достаточно. Кто знает, может быть, когда-нибудь наука раскроет секрет, как добиться ее мгновенного выброса в таком объеме?

Хорошо развитая мускулатура — это поистине спутник здоровья. Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе. Мышечную массу недаром называют вторым сердцем. И в самом деле! Она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Именно слабая, не отвечающая жизненным задачам мускулатура — нередкое причина

того, что сердце вынуждено работать в форсированном режиме.

Другой пример. Развитие мышц брюшного пресса тесно связано с работой внутренних органов. Мышечный корсет поддерживает их в правильном положении, стимулирует нормальное пищеварение, нейтрализует внутрибрюшное давление и т. д. Примеры можно было бы продолжить...

В обыденной жизни собственные мышцы представляются человеку чем-то неизменным, постоянным и если уж изменяющимся, то так незаметно, что это почти невозможно обнаружить. На самом деле все обстоит иначе. Пластические свойства мышц гораздо большие, чем мы привыкли думать.

Стоит только наложить гипсовую повязку или каким-нибудь другим образом лишить мышцу возможности работать, как с нею начинают происходить катастрофические изменения: она быстро атрофируется, теряет вес, буквально на глазах сжимается. Например, за месяц бездействия на месте хорошо развитой выпуклой четырехглавой мышцы бедра, может образоваться настоящая впадина. С другой стороны, как мы уже говорили, на физическую нагрузку мышца отвечает увеличением своего веса и поперечника.

Если эту мысль выразить на языке современной науки, она будет звучать так. «При пониженной нагрузке,— пишет известный анатом, учитель многих советских тренеров и спортсменов профессор А. А. Гладышева,— мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, капилляры их суживаются (некоторые даже испытывают обратное развитие), в результате чего мышечные волокна истончаются, двигательные бляшки становятся меньших размеров. Двигательная гиподинамия приводит к значительному снижению силы мышц».

При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры. По наблюдениям П. З. Гудая, под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). Утолщение мышечных волокон сопровождается увеличением в них ядер, миофибрилл. Увеличение количества мышечных волокон происходит тремя путями: посредством расщепления гипертрофированных волокон на два-три и более тонких, роста новых мышечных волокон из мышечных почек, а также формирования мышечных волокон из клеточка-сателлитов, которые превращаются в миоциты, а затем в мышечные трубочки. Расщеплению мышечных волокон предшествует перестройка их моторной иннервации, в результате чего на гипертрофированных волокнах формируются одно-два дополнительных моторных нервных окончания. Благодаря этому после расщепления каждое новое мышечное волокно имеет собственную моторную иннервацию. Кровоснабжение новых волокон осуществляется новообразующимися капиллярами, которые проникают в щели продольного деления.

Итак, атлетизм — это могучая сила, способная укрепить и оздоровить тысячи хилых, физически неразвитых людей, которые стесняются раздеться на пляже, стороной обходят спортивные площадки.

Эффективно воздействуя на мускулатуру и весь организм, атлетизм является источником, из которого черпает силы не только физическая культура, но и большой спорт. Стоит взглянуть на тренировки известных легкоатлетов, пловцов, хоккеистов, боксеров, футболистов и ватерполистов (перечень далеко не полон), чтобы убедиться: многие фантастические рекорды и достижения, удивляющие мир, своим рождением в немалой степени обязаны упражнениям с отягощениями.

Как же быть людям не слишком молодым, но и не старым? Иначе говоря, зрелого возраста? В секции начинать заниматься поздно, да и времени нет — дом, работа, семья. Однако нет-нет да и выдается полчаса свободного времени. Как использовать его с пользой для здоровья?

Работаете сидя — отдыхайте стоя. Кстати сказать, именно людям сидячих профессий: бухгалтерам, кассирам, часовщикам, конторским служащим — упражнения с отягощениями особенно необходимы. Если замечаете, что мышцы становятся дряблыми, бейте тревогу. Дайте им то, без чего они не могут существовать,— нагрузку. Пара гантелей, штанга или просто напоросто кусок обыкновенного резинового бинта сделает вас совсем другим человеком.

И пожилым людям (конечно, при разумном подходе) не заказан этот путь. Еще отец русской атлетики В. Ф. Краевский, обращаясь к пожилым людям с призывом заниматься упражнениями с отягощениями, писал, что «их (пожилых людей.— Авт.) веселость, вновь полученный свежий вид и эластичная походка будут служить живым доказательством пользы этого дела. На улыбку молодого человека, сомневающегося в их силе, ответ старика-спортсмена простой: вызов на конкуренцию».

Нелишне напомнить, что сам Краевский в возрасте 60 лет десятки раз поднимал двухпудовки и выжимал штангу весом 84 кг.

Многих людей беспокоят вопросы регуляции веса. Одна диета, к сожалению, слишком часто оказывается бессильной. А что скажет атлетическая гимнастика?

«Атлетическая гимнастика,— писал заслуженный деятель науки профессор И. М. Саркизов-Серазини,— это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству».

Умение продолжительное время работать с большим весом важно не только в спорте, но и в трудовой деятельности человека. Многие профессии в той или иной степени требуют проявления силовой выносливости — как раз того качества, которое так великомерно развивает атлетизм.

Упражнения с отягощениями быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему.

Атлетизм — это не только силовые упражнения, но и разносторонняя спортивная ориентация. Ни один атлет не имеет права так называться, если он чуждается плавания, бега, акробатики...

Итак, атлетизм — это спорт для всех. Эффектив -

ный, неприхотливый, отлично приспособленный для самостоятельных тренировок, формирующий крепкое телосложение, дающий путевку в мир здоровых и сильных людей. Отсюда — практический вывод: каждый может стать здоровым и сильным, если как следует захочет. Остальное легко домыслить...

Как система современный атлетизм жидется на «пяти китах», чем, собственно, и объясняется его растущая популярность, массовость и притягательность для людей разных профессий, пола и возраста.

1. Правило мышц

Целенаправленная атлетическая работа воздействует не только непосредственно на мускулатуру, но и укрепляет различные органы и системы человека, оздоравливает весь организм в целом.

Прибегнем к доказательству от противного. Когда в эксперименте несколько совершенно здоровых молодых людей от 20 до 28 лет вынуждены были семь недель провести в постели в полном бездействии (ноги и нижняя часть туловища у них были зафиксированы), исследователи зафиксировали симптомы сразу нескольких серьезных заболеваний, в том числе ухудшение работы сердца. Когда запрет на движение был снят и испытуемые снова начали заниматься физическими упражнениями, их здоровье быстро пришло в норму.

И наоборот. Люди, регулярно упражняющиеся, не позволяющие своим мышцам пребывать в лени и заплывать жирком, несмотря на солидный паспортный возраст, отлично себя чувствуют, имеют «молодые» сосуды, демонстрируют крепкое здоровье, а здоровье настолько важнее всех остальных благ жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

2. Универсальность

Для успеха во многих видах спорта от человека требуется соответствие определенному характерному для данного вида типу. Как правило, крупному, тяжелому человеку трудно стать классным гимнастом, низкорослому — баскетболистом и т. д. Существует много ограничений по возрасту и полу.

Атлетизм исключает заранее заданную модель и всегда может быть интерпретирован так, чтобы максимально соответствовать интересам людей самого разного возраста (от 8 до 80), занятий, темперамента и типа сложения.

3. Каноны атлетической красоты

Ориентация на каноны атлетической красоты дает практическую возможность каждому занимающемуся найти, развить и максимально проявить лучшие черты, приближающие его к сформированному веками образу красивого, мужественного, хорошо сложенного человека.

Дело не только в эстетике как таковой. Хорошее физическое развитие, мужественная внешность, уверенность в себе — это новые возможности в разных сферах деятельности, распахнутые двери в мир интересных и трудных профессий, которые для людей слабых и болезненных закрыты на семь замков.

Не только человек выбирает профессию. Профессия также выбирает человека. Известный ученый Дж. Тэннер пишет: «Человек вряд ли выберет карьеру преподавателя физкультуры или кадрового военного, если он недостаточно силен и ловок... Были исследо-

ваны и другие профессиональные группы. Оказалось, что люди, занятые исследовательской работой на заводе, независимо от их заработной платы, более высокие и худые, чем работающие на производстве... Студенты Гарвардского университета, изучающие естественные и социальные науки, характеризуются более атлетическим телосложением по сравнению со студентами искусствоведами, филологами и философами...»

4. Всеобъемлемость мышечного развития

Если во многих видах физической деятельности сегодня можно говорить только о функциональном развитии (максимальное соответствие конкретным задачам деятельности), что подчас вовсе не исключает такой с точки зрения классических представлений нонсенс, как сильные ноги и хилые руки, отличное развитие мышц-разгибателей и посредственное состояние их антагонистов и т. д., то атлетизм самой своей сущностью нацелен на глубокое и всестороннее развитие всей мышечной системы и не делает исключения ни для одной крупной группы мышц. Хотя в традиционной тренировке акцент делается на выработку силовой выносливости, в арсенале атлетизма находят и широко используются самые разные режимы работы с отягощениями, что значительно расширяет спектр вырабатываемых качеств.

5. Сочетаемость с различными видами физической деятельности

Цели, стоящие перед атлетизмом, достаточно широки, что исключает жесткое регламентирование в дозировании нагрузки и выборе тренировочных средств. Люди, посвящающие силовой тренировке свой досуг, преследуют разные цели, главные из которых следующие: укрепление здоровья, развитие физических качеств, поддержание спортивной формы, совершенствование телосложения, компенсация физических недостатков, активный отдых. Разнообразие целей логически выливается в разнообразие средств.

Для людей, интересы которых лежат вне сферы чистого атлетизма, последний тем не менее зачастую оказывается весьма полезен в качестве вспомогательного средства, дополняющего и обогащающего такие виды физической активности, как бег, плавание, спортивные игры, велосипед... В результате возникают комбинации типа: трюсца+атлетизм, плавание+атлетизм+акробатика и т. д. Поскольку гибкость атлетизма как метода физического развития чрезвычайно велика, подобная двойное воздействие дает хорошие результаты.

Итак, сильным мы желаем стать еще сильнее. Ну, а если вы пока не отличаетесь богатой силой, не смущайтесь. Главное — это твердость характера, воля, готовность к упорному труду. А остальное придет, обязательно придет. Поручкой тому примеры мужества людей, которые обжаловали самые суровые приговоры судьбы и добились своего.

Писатель Анисим Кронгауз как-то писал в «Литературной газете»:

«Все началось с моей статьи «Полплывем через Ла-Манш», опубликованной в журнале «Юность». В ней я рассказывал о своем детстве, о том, как первые десять лет жизни пролежал, привязанный к постели холщовыми ремнями, а потом четыре года

передвигался только на костылях. Врачи предрекали мне довольно жалкую участь.

Я вставал против несправедливого приговора всеми фибрами своей души, но что значит бунт четырнадцатилетнего мальчишки против освященных десятилетиями авторитетов медицинских светил! И вдруг однажды мне попались в руки биография и письма одного из величайших поэтов XIX века Джорджа Гордона Байрона. Я узнал для себя нечто очень важное: Байрон...хромал. Но таковы были сила и красота этого человека, что недостаток стал в глазах других достоинством: подражая ему, прихрамывали многие его современники.

С тех пор я решил отбросить ненавистные костыли и твердо опереться о землю собственными ногами. Я стал заниматься штангой и гантелями, начал плавать, а однажды даже, слегка прихрамывая, пришел в секцию бокса, где прозанимался около двух лет. С тех пор для меня спорт, и особенно плавание, способ не только не потерять форму, но и всегда, во всех ситуациях оставаться самим собой.

На мой адрес пришло немало откликов по поводу статьи: писали спортсмены и воины Советской Армии, школьники и литераторы. Но одно из писем показалось мне словно написанным моей рукой, но тридцать шесть лет назад. Вот оно.

«Здравствуйте, Иснисим Максимович! Меня зовут Вова Д., а учусь я в седьмом классе. Вашу статью я прочел взахлеб.

Мама увидела, что я плачу, выхватила из моих рук журнал и тоже заплакала. Ведь я еще не стоял на земле собственными ногами.

У вас там в статье есть стихотворение «Мой Байрон». Я выучил его наизусть, а недавно прочел на вечере в школе. Когда я дошел до строк:

**Четырнадцать лет, почти у цели,
Сломал я о колено костыли.
И утюги шли в дело, и гантели,
И, как у лорда, мускулы росли.**

вокруг стало так тихо, что я испугался.

Мне так хочется ходить, как все. Так хочется быть сильным и ловким».

Вова Д. добился своего. Он сломал костыли. Он победил.

И ты, читатель, упорно иди к своей цели, к своей мечте. И пусть тебе будет трудно. Значит, перед тобой не мелкий сиюминутный стимул, а большая и сложная задача, достойная такого труда. Смелее в путь! Дорогу осилит идущий».

Родословная силы

Испокон веков народ наш, закаленный суровым климатом и укрепленный непрерывным трудом, любил в человеке силу и стать. Праздник был не праздник, если не затевалась на нем богатирская потеха — борьба, молодецкие кулачные бои, стихийные поединки.

Каждый старался показать, на что он способен. Скинув зипуны, подходили добрые молодцы к тяжелым саням и, подсев, на удивление честному народу, поднимали их на себе. Не успеют люди поди-

виться на одного силача, а уж другой, глядишь, завязывает в узел железную кочергу.

— Эка невидаль!— кричит задетый за живое сосед.— Ты лучше, брат, сломай подкову, как я. Тогда поглядим, кто сильнее!

Побагровело лицо. Вдулись мускулы на мощных руках. И вот под восторженный гул толпы летят на землю куски разорванного железа.

Шутки ради сорвет сильный человек шапку с зазевавшегося мужика и, приподняв сруб, подсунет под угол избы.

— А ну, возьми назад!

Тот и так и смя, а все никак. А народ потешается:

— Эх ты, слабак! Мало каши ел!

А что может быть страшнее расвирепешего быка! Кому жизнь дорога — и стар и млад — рассыпаются как горох. Кто на дерево лезет, кто на забор. Лезут, да не все. Вдруг появляется парень, косая сажень в плечах, хватает быка за рога, медленно гнет к земле и валит с ног.

В XVI—XVII веках существовал на Руси совершенный особый опасный и рискованный спорт. Тесная площадка обносилась деревянной стеной, за которой собиралась толпа, болельщики по-нынешнему. Выпускали медведя. А потом выходил в закуток хрябрец молодец. Прохаживался перед носом медведя, как тореадор перед быком, бил в барабан, дул в дудку, пока могучий зверь не приходил в ярость. И начиналась схватка. Зипун в крови. Трещат ребра. Вздвываются бугры мышц. Иной раз и кровь пролетает. И все же человек обычно брал верх. Не с тех ли времен дошло до нас выражение «медвежья сила»?

Православная церковь, которая поддерживалась правительством, осуждала всяческие народные забавы, в число которых входил и самобытный спорт. Так, в специальной царской грамоте 1648 года с неудовольствием указывалось на то, что многие православные, сходясь вечерами на улицах и полях, смотрят «бесовские» игры, устраивают меж собой кулачные бои и на качелях «колышутся»... Тех, кто от такого «богомерзкого дела не отстанет», предписывалось жестоко наказывать.

Подобное отношение, характерное и для последующих столетий, все же не смогло убить живую тягу народа к силе, здоровью, красоте.

XIX век принес с собой пробуждение и интерес к спорту и физическому развитию. Мир словно почувствовал, говоря словами древнегреческого гимна, что «здоровье — благо высшее для смертных, второе — быть красивого сложенья».

В 1885 году доктор В. Ф. Краевский открыл в Петербурге свой кружок любителей атлетики. Здесь собирались борцы и гиревики, гимнасты и боксеры. Особой популярностью у кружковцев, пользовалось поднимание тяжестей. Одним из лучших учеников доктора был замечательный атлет Георг Гаккеншмидт.

Атлеты тех далеких дней решали не только спортивные, но и эстетические задачи, пытались в своем развитии достичь древнегреческих образов, укрепляли здоровье, которое, по выражению Гаккеншмидта, «есть неизменное следствие силы».

Уже на рубеже веков в России издавались атлетические журналы: «Геркулес», «Красота и сила»,

«Русский спорт» и др. Были изданы десятки книг по атлетическому развитию. В разных городах открывались различные атлетические клубы, кружки, арены, кабинеты, школы здоровья и т. д. Появились отечественные системы физического развития Анохина, Дмитриева, Лебедева и др. Из восемнадцати видов спорта, культивировавшихся в России до революции, по массовости (конечно, в масштабах тех лет) силовой спорт прочно занимал одно из первых мест.

Краевский подал добрый пример, которому затем последовали в Москве, Риге, Царицыне, Киеве, Нижнем Новгороде, Ревеле и других городах, где также возникли атлетические кружки. «У нас есть спорт, — уже в 1901 году писало одно из петербургских спортивных изданий, — который все же распространен сильно, — атлетика».

Это не случайно. Если конный спорт или, скажем, лаунтеннис были доступны лишь очень богатым людям, то заниматься гантелями или гириями могли практически все.

Кстати сказать, в популяризации силовой тренировки большую роль сыграл атлет Евгений Сандов, несколько книг которого на рубеже веков вышло у нас в России.

Сандов родился больше ста лет назад, в 1867 году. В юношеские годы он был довольно «деликатно» сложен и сам бы, наверно, удивился, если бы ему сказали, что из него выйдет известный силач. Мальчик очень хорошо учился и проявлял такие способности к математике, что ему предсказывали большое будущее в этой науке. Отец Евгения, преуспевающий ювелир, надеялся, что со временем сын займет высокое положение в тех же кругах, где вращался он сам. Поэтому отец был неприятно удивлен, обнаружив у своего отпрыска неистребимую тягу к «плебейским» развлечениям: цирку, борьбе, акробатике. Чтобы отвлечь сына и заодно вознаградить за успехи в учебе, на каникулы он повез его в Италию. Прогуливаясь по галереям Рима и Флоренции и восторгаясь скульптурными фигурами древних атлетов, Сандов переводил глаза на современников и удивлялся: почему им нельзя быть такими же сильными и красивыми?

Вернувшись домой в Кенигсберг, Сандов с еще большим азартом принялся за тренировку. В Брюсселе, где он вскоре начал учиться на медицинском факультете, его любимым предметом стала анатомия. (Интересно, что в разные времена врачи принимали самое активное участие в пропаганде упражнений с отягощениями. Знаменитый врач древности Гален еще во II веке в своем труде, озаглавленном «Сохранение здоровья», описал и прокомментировал несколько упражнений с гантелями. В США горячим сторонником атлетических упражнений был доктор Уиншип. В июле 1859 года в бостонском мюзик-холле он читал лекцию на эту тему, которая сопровождалась демонстрацией упражнений. Наконец, В. Ф. Краевский тоже был врачом.)

В анатомичке Сандов пропадал целыми днями. Полученные знания он применял в гимнастике и борьбе. Отец узнал, что сын по-прежнему шляется по атлетическим аренам, и дело дошло до открытой ссоры. Покориться отцовской воле Сандов не захотел. В результате ему пришлось рассчитывать только на себя. Так для него началась беспокойная жизнь: частые пе-

реезды, схватки на ковре, «игра мышц», силовые номера, позирование художникам и скульпторам.

Во времена Сандова на атлетических аренах господствовали силачи вроде канадца Луи Сира, вес которого был 160 кг. Сандов на них совсем не был похож. Он был среднего роста, а весил лишь немногим больше 80 кг. Казалось, в поединке с такими циклопами успеха ему не видать. Однако Сандов, этот «чародей позы», умел не только позировать. Ему принадлежал мировой рекорд в жиме одной рукой — 101,5 кг. В 1891 году он толкнул (также правой рукой) штангу с невращающимся грифом весом 114,5 кг. В упоре лежа Сандов отжимался по 200 раз. В 1903 году атлет установил своеобразный рекорд: встал на носовой платок с тяжелыми гантелями в руках (каждая весом по полтора пуда), он сделал сальто и точно приземлился на платок. Это лишь малая толика того, что он умел.

Для многих его современников Евгений Сандов был живым воплощением атлетической красоты. В 1911 году король Англии Георг Пятый присвоил ему звание профессора физического развития. «Если бы даже Сандов не был мировым гиревиком, — писал председатель Всероссийского союза тяжелой атлетики Л. Чаплинский, — он тем не менее имеет полное право рассчитывать на признательность грядущих поколений и на бессмертье в науке физического развития уже по одной той причине, что он был первым удачливым популяризатором и отчасти творцом гантельной системы».

Заметим, что в русской атлетике внимание к красоте тела ощущалось очень сильно. Например, такой атлетический журнал, как «Геркулес», постоянно печатал статьи об эстетике спорта, публиковал фотографии античных скульптур и великолепно сложенных людей (таких, как Степанов, получивший в 1913 году первый приз за красоту сложения). Этот разговор об эстетике силы велся из номера в номер.

Развивая силу, атлеты одновременно развивали и мускулатуру. Долгое время одно считалось как бы естественным продолжением другого. Однако уже в начале века спортсмены начали приходить к мысли, что развитие силы и развитие мускулатуры не совсем одно и то же. В книге А. Штольца «Силач. Самоучитель к развитию силы и мускулов» (С.-Петербург, книгоиздательство «Сотрудник», 1909 г.) говорится:

- «Физические упражнения могут иметь две цели:
1. Достижение высшего предела (рекорд).
 2. Развитие всего тела и различных мускулов, причем одновременно увеличиваются сила и здоровье».

Для достижения рекорда надо предпочесть какую-нибудь отдельную ветвь физических упражнений или спорта. Что касается поднимания тяжестей, то нельзя достичь красивого развития тела одними только упражнениями с тяжестями, так как красота мускулатуры зависит от частых и разнообразных движений».

Атлеты начала века тем не менее поднимали тяжести и выступали в конкурсах красоты атлетического сложения. Однако в атлетике уже намателся процесс дифференциации, который рано или поздно должен был привести к появлению двух обособленных направлений: тяжелой атлетики и атлетизма. Посмотрим почему.

На рубеже веков атлеты выполняли множество силовых упражнений. Эти упражнения более или менее равномерно развивали скелетную мускулатуру. Режим работы «на разы» способствовал быстрому развитию мышц и, следовательно, росту веса. Но, как правило, силачей это не смущало, потому что весовых категорий не было.

В дальнейшем наметились две тенденции — медленное, но неуклонное сокращение программы соревнований и рост числа весовых категорий.

На заре тяжелой атлетики упражнений было видимо-невидимо. Трудно даже все перечислить. Программа чемпионата мира 1903 года состояла уже из 11 упражнений. В 20-х и 30-х годах штангисты соревновались в пяти движениях. По программе пятиборья проводились и VIII Олимпийские игры в Париже в 1924 году. К концу 30-х годов в программе состязаний тяжелоатлетов из пяти движений осталось только три. Однако тенденция к сокращению программы все-таки продолжала действовать, и троеборье на наших глазах логично превратилось в двоеборье (рывок и толчок), которое существует и в настоящее время.

Однако некоторым тяжелоатлетическим реформаторам и двух упражнений оказалось много. Из-за океана (из США) одно время стали доноситься голоса: пусть, мол, спортсмен как ему вздумается поднимает максимум того, что он может поднять. Зачем навязывать ему какое-то искусственно созданное двоеборье? Рывок, толчок... Оставить одно-единственное, так сказать, волевое движение, и дело с концом!

Сейчас, правда, подобные призывы стихли. Но кто знает, не проснется ли жажда реформаторства через несколько лет?

С другой стороны, чем меньше оставалось упражнений, тем больше становилось весовых категорий. На первом неофициальном чемпионате мира, который проводился в Вене в 1898 году, их не было совсем. На IV неофициальном чемпионате мира (Берлин, 1905 г.) соревнования проводились в трех весовых категориях: до 67,5 кг, до 80 кг и свыше 80 кг. В 1910 году на чемпионате мира в Дюссельдорфе прибавился еще один вес — до 60 кг.

В 1914 году председатель Всероссийского союза тяжелой атлетики Л. Чаплинский внес во Всемирный союз предложение учредить пять весовых категорий: до 60, до 67,5, до 75, до 82,5 и свыше 82,5 кг. Предложение было принято. И в 1920 году на чемпионате мира в Вене атлеты разделились на пять таких весовых групп.

Казалось, что положение стабилизировалось. Действительно. Больше четверти века — 27 лет — в этой области не было никаких перемен. Их принес 1947 год, когда на чемпионате мира в американском городе Филадельфия появилась шестая весовая категория — до 56 кг.

Через четыре года опять начались перемены, в результате чего (уже на другом фланге) появились категории до 90 кг и, естественно, свыше 90 кг. В соответствии с этим были организованы соревнования на чемпионате мира в Милане в 1951 году.

Новые изменения произошли только через 18 лет, когда на очередном чемпионате мира в Варшаве самые тяжелые спортсмены стали выступать в кате-

гориях до 110 кг и свыше 110 кг. Самые легкие обрели приют в мини-категории — до 52 кг.

И наконец, в 1977 году была введена еще одна (десятая по счету) весовая категория — до 100 кг.

Что все это означало? Если в начале века победы имела значение абсолютная сила, то теперь на первый план вышла относительная. Весовые категории позволили штангистам соревноваться в одинаковых условиях. В этом их положительное значение. Однако, попав в узкие рамки весовой категории, штангисты уже не могли так свободно набирать вес, как в былые времена. Конечно, никому не возбраняется в любой момент перейти в другую, более высокую категорию. Но там атлету придется заново утверждать свой авторитет, встретиться с неизвестными соперниками, резко поднять уровень своих достижений. Перспективы выиграть первенство в новом весе зачастую проблематичны. Это и заставляет спортсменов и их тренеров до последней возможности оттягивать переход в другой вес. Поэтому на практике чаще всего наблюдается перемещение не в сторону более тяжелых категорий, а наоборот, в сторону более легких. Атлеты стараются вес не набирать, а сгонять. Как правило, каждый из них, если взять за точку отсчета естественный, искусственно не сдерживаемый вес, выступает весовой категорией ниже. Так, атлет, обычно весящий 59 кг (весовая категория до 60 кг), вероятнее всего, к началу соревнований сгонит 3 кг и будет выступать в легчайшем весе — до 56 кг.

Итак, условия соревнований — наличие весовых категорий и нацеливание участников на достижение максимальных успехов в двоеборье — стимулировали поиски таких тренировочных методов, при которых сила растет в наибольшей степени, а вес не увеличивается или увеличивается очень незначительно. В последние годы такие методы были найдены.

Поиски этих методов шли десятилетиями. Не только в начале века, но и много лет спустя тренировки были таковы, что, хорошо развивая силу, спортсмен одновременно улучшал телосложение, формировал красивую и рельефную мускулатуру.

В 20-х и 30-х годах методика тяжелой атлетики все еще в достаточной степени обеспечивала и развитие мускулатуры, и рост силы. Существовали разные взгляды на тренировку жима. И книга М. А. Яковлева (1927), и пособие А. В. Бухарова (1932) говорят о целесообразности за один подход выполнять большое количество повторений. Даже после войны методика тяжелой атлетики еще долгое время представляла собой своеобразный компромисс между развитием силы и развитием мышц. Н. И. Лучкин — автор одного из лучших учебников, вышедшего в свет в 1947 году, — пишет: «Например, атлет может выжать 50 кг, 10 раз подряд, а 55 — только 6—7 раз. Следовательно, основным тренировочным весом для него должен быть 55 кг, который он должен в конце концов поднимать 10 раз подряд... После 55 кг атлет уже должен перейти к следующему весу — 60 кг, который он, естественно, поднимает вначале не более 6—7 раз. Доведя число подниманий до 10, снова прибавить вес и т. д.».

Но уже в книге, изданной в 1956 году, Н. И. Лучкин отмечает: «Следует признать, что положительную роль в развитии максимальной силы классическими

упражнениями, а также в согласованности усилий с формой движения должен играть вес, близкий к пределу, предельный».

Если в начале века, во времена И. В. Лебедева («дяди Вани»), штангисты поднимали снаряд 10, 15 и даже 20 раз подряд, то с годами количество повторений неуклонно уменьшалось, зато вес тренировочной штанги постоянно рос. В конце концов это привело к тому, что сейчас за один подход штангисты поднимают снаряд 1–3 раза.

Конечно, тяжелая атлетика и сегодня не только развивает силу, но и формирует богатейшее сложение. Однако первостепенная цель тяжелоатлетического спорта — максимальный результат в двоеборье. Этой цели подчинено все. Поэтому современный тяжелоатлет не может себе позволить в угоду идее разностороннего гармонического развития одинаково прорабатывать все группы мышц. Он не может резко отойти от заданного режима работы и, скажем, выполнять по многу повторений, совершенствуя мышечный рельеф. Короче говоря, современный специализированный спорт очень строг в выборе своих средств. Он не может себе позволить ничего лишнего, ничего такого, что не работает на результат.

Когда в тяжелой атлетике начали выполнять упражнения с 1–3 повторениями, стало особенно заметно, что, многое выиграв (результаты в упражнениях достигли невиданных высот), штангисты в то же время оказались не в состоянии решать некоторые задачи, которые раньше им были по плечу. Сило стало больше, силовой выносливости — меньше. Специализация в трех (а потом и в двух) упражнениях привела к изменению топографии силы: при сильном развитии разгибателей рук, ног и туловища некоторые мышечные группы (например, груди и брюшного пресса) оказались в тени. Максимальные напряжения не способны в той же степени, что и раньше, стимулировать рост мышечной ткани.

Таким образом, люди оказались перед выбором:

- 1) либо развивать силу и специализироваться в поднимании тяжестей;
- 2) либо развивать силу (в меньшей степени по сравнению с тяжелой атлетикой) и силовую выносливость (в большей степени), укреплять здоровье, гармонично развивать мускулатуру, формировать красивое атлетическое сложение.

Так возникла нужда в самостоятельной системе силовых упражнений — атлетизме, интерес к которому, собственно говоря, никогда не исчезал. Стремление к разностороннему развитию, здоровью, красоте сложения существовало всегда. Красоту сильного человеческого тела воспевали Гойя и Леонардо да Винчи, она вдохновляла Джека Лондона и Александра Блока, о ней мечтали Антон Чехов и Лев Толстой, писавший: «Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии».

Осознанно или не осознанно, но к красоте, силе здоровью тянется каждый человек. «Собственно говоря, — пишет рекордсмен мира по тяжелой атлетике А. Калининченко, — атлетизм даже не колумбово открытие. Я был мальчишкой, и тогда еще не существовало термина «атлетизм» и нынешних споров вокруг него, но, насколько я помню, и я, и многие мои

сверстники занимались именно атлетизмом. Только называлось это «качать мышцы». Тогда мы это делали без системы и знания упражнений. Сейчас есть и то, и другое. В этом вся разница».

О целях атлетизма мы сказали. Что касается характера тренировок, то они заметно отличаются от тяжелоатлетических. Если штангисты для развития силы, особенно в последние годы, используют главным образом метод поднимания предельных и околопредельных весов, то в атлетизме господствует другой метод — повторные поднимания непредельных весов до выраженного утомления, «до отказа». Для атлетизма характерен большой арсенал снарядов и упражнений, а также больший (при меньшей интенсивности) объем нагрузок.

Иными словами, тяжелая атлетика и атлетизм — два вида силовой деятельности, решающие разные задачи, по-разному поднимаящие человека, и поэтому они не взаимоисключают, а обогащают и дополняют друг друга.

Норма движений. Ориентиры

При определении уровня нагрузки перед каждым самодеятельным спортсменом неизбежно встает чисто практический вопрос: что считать оптимумом? Каков он, тот тренировочный объем, который обеспечит быстрый и уверенный прогресс? Где нижняя граница нагрузок и где их потолок?

Действительно, если нагрузка слишком мала, она практически ничего не дает. Если же чересчур велика, то, переходя границы физиологического стресса, вместо положительных приводит к обратным результатам.

К тому же время накладывает отпечаток на наше восприятие нагрузок и трудности упражнений. Вспомните: многие прежние рекорды, поначалу удивлявшие и казавшиеся пределом возможного, сегодня стали заурядными спортивными нормативами.

Итак, где золотая середина? Благодаря чему человек обретет здоровье, бодрость, хорошее самочувствие?

К сожалению, окончательно этот вопрос до сих пор не решен. Одни полагают, что минимум движений можно обеспечить, делая зарядку и совершая прогулку перед сном. Другие, относя это к фоновым нагрузкам, ничего не меняющим по существу, за точку отсчета необходимого минимума движений берут ежедневную длительную ходьбу или бег, занятия общеразвивающей и атлетической гимнастикой и т. п. Так, некоторые советские и японские ученые считают, что в день следует делать минимум 10–15 тыс. шагов.

Исходя из наблюдений и результатов специальных исследований, профессор Л. П. Матвеев рекомендует поддерживать минимальную двигательную активность в повседневном режиме детей школьного возраста в объеме не менее 10–15 ч в неделю, а в режиме людей среднего и пожилого возраста — не менее 1 ч ежедневно, включая такие формы занятий, как утренняя гимнастика, пешие прогулки, бег трусцой и др.

В последние годы, когда задача укрепления здоровья и профилактики заболеваний стала одной из первостепенных, в ряде стран началась энергичная

разработка систем количественной оценки необходимого минимума и оптимума движений в жизни современного человека.

Можно отметить работу советских ученых М. Ф. Гриненко и Г. Г. Санояна, создавших систему оценки оптимума двигательной активности для трудящихся, согласно которой человек должен расходовать в сутки 1300—2000 ккал.

Массовое распространение получила система американского ученого К. Кулера. В ней необходимый минимум движений выражается 30 очками, которые можно набрать, занимаясь различными дозированными упражнениями от 3 до 8 раз в неделю. Достоинство системы К. Кулера заключается в том, что она предоставляет занимающимся достаточно широкий выбор тренировочных средств, возможность варьировать объемы и интенсивность нагрузок, их частоту и продолжительность и позволяет путем элементарных подсчетов оценить ту или иную нагрузку тренировочных программ, их соответствие требованиям к норме двигательной активности человека.

Точное определение верхних и нижних границ объема целесообразных нагрузок важно как для оптимизации самой тренировки, так и для эффективного использования бюджета времени, разумных затрат его на разнообразные виды деятельности. В конце концов мы тренируемся, чтобы полноценно жить, а не живем, чтобы тренироваться.

Челябинский ученый А. А. Гужаловский в порядке обсуждения проблемы оптимума движений предложил различать три уровня двигательной активности:

1. Физкультурно-гигиенический минимум предполагает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиеническую прогулку перед сном. Невыполнение указанного минимума грозит здоровью человека.

2. Физкультурно-общеподготовительный минимум включает в себя как обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который дополняется ежедневным часовым (для детей и молодежи) или 30-минутным (для людей среднего и пожилого возраста) активным отдыхом с направленным использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе. Этот минимум способствует решению задач укрепления здоровья, гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности населения.

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

Каждый человек в зависимости от состояния здоровья, возраста, тренированности, наличия свободного времени может избрать тот или иной уровень активности, разумно вписывая его в свой распорядок дня. При этом очень важно соблюдать примерное равновесие между поступлением энергии в организм (питанием) и ее расходом на тренировки и повседневную работу. Типичные ошибки: «приход» (калорийная ценность питания) намного превосходит «расход» (затраты физической энергии). Скажем, человек тратит в сутки примерно 3000 ккал, а с пищей

получает 5000. Эту ненормальную ситуацию можно разрешить двумя путями: либо увеличить расход энергии (интенсивность тренировки) до уровня ее поступления, либо соответственно уменьшить калорийность питания.

Количество энергии, затрачиваемой на различные виды деятельности, можно определить по специальным таблицам.

Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности: для школьников — 21—28 ч, школьников — 14—21, учащихся ПТУ и средних специальных учебных заведений — 10—14, студентов — 10—14, трудящихся — 6—10 ч.

Избирая тот или иной уровень нагрузок, нужно принимать во внимание состояние своего здоровья и работоспособность (тренированность). Чем слабее здоровье и ниже работоспособность, тем меньше должен быть стартовый объем нагрузок. Попытки ориентироваться непременно на продолжительную высокоинтенсивную работу (дешать, только она может принести ощутимые плоды) и соответственно «ножницы» между нагрузками и способностями их переварить — причина многих неудач.

При этом следует учитывать, что в зависимости от интенсивности упражнений нагрузка может резко возрастать или снижаться.

Как считают киевские ученые Е. А. Пирогова и Л. Я. Иващенко, разработавшие систему оздоровительной тренировки с учетом физического состояния, согласно этому критерию можно выделить пять уровней подготовленности (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). В соответствии с подобной градацией, а также возрастом и полом предлагается программа занятий физкультурой в объеме 400—300 мин в неделю на пульсовых режимах 100—190 уд/мин.

Характерно, что физкультурники часто кажутся моложе своих ровесников. Обследования, проведенные кандидатом медицинских наук Е. В. Шестаковой, показали, что под влиянием тренировок меняется реакция лиц среднего возраста на дозированную нагрузку. Она становится близкой этому показателю у людей более молодого возраста, но не занимающихся физкультурой. Спустя два года регулярных оздоровительных тренировок у 92% занимающихся наблюдалась нормализация функционального состояния, что было подтверждено также биохимическими исследованиями.

При оптимальных нагрузках у человека отсутствует лишний вес, а подкожная жировая клетчатка очень умеренна. Можно вполне полагаться и на субъективные ощущения: приятная усталость после проделанной физической работы, переходящая на следующий день в бодрость, подъем сил, активное желание работать и заниматься физической культурой — верный показатель того, что вы на правильном пути.

Личное имущество

Работа, учеба, семья, дети, собственная лень... Отсидев на работе положенные восемь часов, приятно прийти домой, сунуть ноги в мягкие тапочки и привыч-

но развалиться в уютном кресле перед телевизором. Идет время. Идут годы. Мышцы потихоньку слабеют, дряхлеют, покрываются жирком. И однажды, когда сломавшийся лифт заставит человека «на своих двоих» подниматься к себе домой, сердце, когда-то такое неутомимое, вдруг забьется часто и тревожно, заколет в боку, одышка принудит остановиться на площадке, чтобы перевести дух. И человек, по привычке считавший себя молодым и здоровым, прозревая, начинает понимать, что, если так пойдет и дальше, дряхлая старость не заставит себя долго ждать.

Примерно в таких вот обстоятельствах у многих и появляется, наконец, благая мысль: «Нет, так дальше дело не пойдет. Завтра же начну бегать (куплю абонемент в бассейн, заведу велосипед, приобрету гантели и т. п.)».

Подобная история приключилась и с 33-летним следователем Рябиным — героем повести С. Родионова «Расследование мотива».

«У Рябина получилось «окно», и он решил заняться одним личным делом.

Любой культурный человек знает, что теперь вся сила в знаниях. Но, видимо, нет мужчины, который бы в молодости не мечтал о физической силе. Еще мальчишкой Рябинин хотел обладать экскаваторной мощью — тогда бы он пошел в постовые милиционеры. Тогда бы он взял одной рукой за шиворот какую-нибудь пьяную, тупую дрянь с широченными плечами и короткой красной шеей, поднял бы в воздух и показывал бы людям, а хулиган болтал бы ногами и дрожал, как дрожали раньше перед ним. И даже теперь, когда закон стал его воздухом и хлебом, Рябинин в глубине души считал, что если бы кто-то сильный и справедливый расправлялся с хулиганами на месте, то они пропали бы, как клопы от хлорофоса. Есть порода людей, которая кулак уважает больше, чем правосудие.

В этом году Рябинин заметил, что его тело стало каким-то обтекаемым и мягким, словно между кожей и мускулами проложили синтетическую губку. Дома он начал заниматься гантелями, но большую часть дня приходилось сидеть на работе.

Он накинул плащ и проехал на трамвае три остановки. В спортивном магазине почти никого не было. Продащица получила чек и кивнула на стэнд:

— Возьмите сами.

Рябинин глубоко вздохнул, взял двухпудовую гирию, вытащил ее из магазина, поставил на асфальт и начал внимательно рассматривать циферблат часов, якобы о чем-то раздумывая. Он действительно раздумывал, как эту пузатую металлическую чужую донести до трамвайной остановки. Молодой мужчина, купивший двухпудовку, должен нести ее свободно и легко, поэтому он взял гирию в правую руку и понес, изящно оттопырив мизинец: Изящества хватило шагов на пять. На шестом начал кособочиться, забыв про мизинец. Он перебросил гирию в левую руку, опять начал с мизинца, но через десять шагов вновь скривился другой.

Тогда, презрев общественное мнение, Рябинин взял гирию двумя руками и понес перед собой. Сначала шагало ничего, а потом гирия повела его вперед, как тронувшийся с места грузозик. Он шел все быстрее, пока не побежал заплетающимся шагом.

Красный и мокрый, ворвался он в трамвай и грохнул гирию на пол. Люди как один повернули к нему голову. И у него даже мелькнула мысль: выпрыгнуть из трамвая, оставив гирию.

Перед прокуратурой Рябинин поставил ее на плечо и бегом пустился по коридору. Мелькнули удивленные глаза Юркова, который сразу пошел за ним,avorоженно глядя на гирию.

Рябинин открыл кабинет, втащил гирию и опустил ее между стенкой и сейфом, чтобы никто не видел.

— Вещественное доказательство? — поинтересовался Юрков.

— Нет, личное имущество».

На первых порах мы попробуем обойтись без «личного имущества», т. е. без каких-либо атлетических снарядов. Однако в дальнейшем они нам непременно понадобятся. Поэтому, пока суд да дело, советуем загодя пройтись по спортивным магазинам и приглядеться к таким полезным в жизни вещам, как штанги, гантели, гири, эспандеры и т. д. Прежде всего купите гантели. Лучше разборные, а не литые.

Разумеется, совсем не обязательно превращать свой дом в склад железа. В конце концов, упражняться можно с одними гантелями или эспандером. Однако чем шире будет ваш атлетический арсенал, тем большую пользу сумеете вы извлечь из своих занятий.

Кстати сказать, секрет успеха не только в организации правильных тренировок. Ошибаются люди, которые полагают, что важны лишь те часы, которые дома или в спортзале мы проводим с отягощениями в руках. На успех занятий в большей степени влияет также наш быт, режим дня, питание, отказ от вредных привычек — вся та сумма подчас неприметных мелочей, из которых состоит жизнь.

Если, допустим, вы не успели вовремя поесть, то труднее будет справиться с серьезной нагрузкой на тренировке. А если после отлично проведенного занятия позволили себе выпить спиртного, то этим поступком сразу перечеркнули результаты своего труда.

Не подумали, поздно закончили тренироваться, и вот уже готово наказание — бессонница, лежите в постели с закрытыми глазами и никак не можете уснуть.

Поэтому, друзья, прежде чем приступать к тренировкам, спросите себя: правильно ли я живу? разумно ли организован мой режим дня? не огорчаю ли я организм табаком и вином?

Учитесь с первых шагов в атлетизме особенно тщательно охранять и беречь наше самое драгоценное «личное имущество» — здоровье. Перед началом обязательно покажитесь врачу, лучше всего спортивному. Неукоснительно выполняйте его рекомендации. Первое время каждые 2—3 месяца советуем проходить повторный медосмотр. Даже если занятия будут доставлять вам радость и самочувствие будет отличным, все равно проходите регулярные медосмотры не реже двух раз в год.

Заниматься силовой тренировкой можно в любое время дня, но не раньше чем через час-полтора после приема пищи. Кончайте занятия за такое же время до еды и не менее чем за полчаса-два часа до сна.

Что касается продолжительности одного занятия, то это зависит от степени подготовленности и характера тренировки. Новички начинают с 15—25 мин.

Тренировки опытных, закаленных атлетов нередко длятся 4—5 ч. В необычных условиях (в самолете, в поезде, при остром дефиците времени) можно прибегнуть к комплексам изометрических (статических) упражнений, которые отнимают всего 3—5 мин.

Следует постоянно помнить, что занятия спортом приносят пользу лишь тогда, когда тренировочные нагрузки находятся в соответствии с возможностями спортсмена. Выдержать это соответствие не всегда легко. Сплошь и рядом, стремясь быстрее достичь успеха, атлеты переоценивают свои силы. В этой переоценке зачастую и берут свое начало такие нежелательные явления, как апатия, бессонница, нежелание тренироваться. Спрашивается, можно ли этого избежать? Можно, если постоянно следить за тем, как переносит организм тренировочный режим. На дальних рубежах встретить надвигающиеся опасности и успешно от них защититься поможет дневник самоконтроля. Занося в него объективные и субъективные показатели здоровья, вы сможете легко определять, какие нагрузки для вас оптимальные, когда их следует уменьшить или, наоборот, увеличить.

В дневник самоконтроля мы советуем заносить следующие показатели.

Самочувствие. Отмечайте три его степени: хорошее, удовлетворительное и плохое. Если вы правильно строите свою тренировку, не нарушаете режим, уверенно прогрессируете, это обычно сопровождается приподнятым настроением, бодростью, ощущением силы, нетерпеливым желанием взяться за атлетические снаряды. Стало быть, все идет правильно. Вы на верном пути.

Если же появляются апатия, вялость, раздражительность, если вам не хочется идти в спортивный зал, эти признаки должны заставить вас насторожиться. Проанализируйте нагрузку. Критически взгляните на свой образ жизни, и, вероятно, вы отыщете причину, выбившую вас из колеи.

Аппетит. Хорошему самочувствию, рациональной тренировке обычно сопутствует хороший, устойчивый аппетит, который ухудшается при болезни, перегрузках, нарушениях режима. Не последнюю роль играет также состав и качество приготовления пищи. Аппетит оценивайте как хороший, удовлетворительный или плохой.

Вес. Обычно в первые 2—3 недели занятий он несколько снижается, что связано с уменьшением жировой прослойки. Затем вес стабилизируется, а вслед за этим начинает медленно увеличиваться за счет мышечной массы.

Большие (2—3 и больше килограммов) потери веса — признак либо неопытных нагрузок, либо заболевания.

Взвешиваться надо в одно и то же время. Лучше утром после сна, натощак.

Какой же вес следует считать нормальным? Для ориентировки приведем весоростовой показатель, который определяется делением веса, выраженного в граммах, на рост в сантиметрах. Например, при росте 160 см и весе 72 кг результат (он называется показателем упитанности) будет равняться 450 (72 000:160). А что означает цифра 450, расскажет специальная таблица. Сверившись с ней, можно узнать, нормальный у человека вес или нет.

Количество граммов на 1 см роста	Оценка веса человека
Больше 540	Ожирение
451—540	Чрезмерный вес
416—450	Излишний вес
401—415	Хорошая упитанность
400	Наилучшая упитанность (для мужчин)
390	Наилучшая упитанность (для женщин)
360—389	Средняя упитанность
320—359	Плохая упитанность
300—319	Очень плохая упитанность
200—299	Истощение

Пuls. Нормой считается пульс 70—80 уд/мин. Он должен быть ритмичным и после тренировочной нагрузки быстро возвращаться к исходной величине. При правильно организованных занятиях число ударов в минуту постепенно уменьшается. У тренированных атлетов он может быть менее 60 уд/мин. Время, за которое пульс после нагрузки возвращается к норме, при этом также сокращается.

Нагрузка. На каждом занятии отмечайте объем и интенсивность проделанной вами работы: количество упражнений, вес и вид снарядов, число подходов и повторов, продолжительность тренировки.

Можно фиксировать также сведения о кровяном давлении, непривычных ощущениях, болях, потливости. Совокупность всей этой информации при условии, что дневник самоконтроля ведется регулярно, без пропусков и сокращений, поможет вам достичь намеченной цели.

Маленькое извлечение из анатомии

«Я наслаждаюсь мускульной усталостью,— пишет в своей книге «Соленые радости» Юрий Власов.— Она особенная. Она делает каждую мышцу ошущимой и крупной. Крохотные волоконца представляются мне очень прочными. Я понимаю, что невозможно измениться за несколько часов, но ощущения перемены настолько явственны, что опробовав, глазу мышцы. Я радуюсь им. Это знакомое состояние, очень знакомое, но всякий раз я радуюсь. Я опынен усталостью могучих напряжений. Верных моей воле напряжений. Мне кажется, я очень юн, свободен и мне никогда не будет износу.

Я ощущаю, какой крепкий и гибкий у меня позвоночник. Болью воспринимаю обилие своих мышц. Я наслаждаюсь воспоминаниями слитности напряжений, послушности мышц. Я лежу на спине, раскинув руки. Вспухаю натруженные мышцы. Я отжат тяжестью этих мышц. Я вздрагиваю в такт мерным толчкам сердца».

Мышцы... Природа снабдила ими всех живущих. И в то же время люди еще не познали до конца, как работает этот удивительный живой мотор.

Мышцы составляют около 30—40% веса тела. Физическая тренировка способна значительно увеличить это число. Вес мышц хорошо подготовленных современных атлетов составляет 60 и даже больше процентов веса тела.

Когда ученые раскроют наконец секрет сократимости структурных мышечных белков, человечество, очевидно, получит возможность создать двигатель,

коэффициент полезного действия которого составит 50% и в котором потенциальная химическая энергия будет прямо превращаться в механическую, снимая электрическое или тепловое состояние. (Для сравнения: к. п. д. паровой машины не достигает и 20%, а к. п. д. двигателя внутреннего сгорания составляет 35%.)

У человека насчитывается около 600 скелетных мышц. Состоят они из отдельных волокон, диаметр которых колеблется от 9 до 150 мк, а длина — от 1 до 45 мм (некоторые волокна достигают длины 12 см). Они покрыты оболочкой, в которой заключены многочисленные, до ста, сократительные нити — миофибриллы.

Мышцы обеспечивают человеку возможность совершать быстрые, сильные и тонко координированные движения. Мышцы — отличный амортизирующий материал, своего рода живая броня.

Знание местоположения отдельных мышечных групп и локальных движений, которые ими выполняются, позволит атлету лучше разобраться в содержании и смысле различных тренировочных программ, самому подобрать необходимые упражнения и снаряды, выбрать свой путь в спорте.

Шея.

1. Грудино-ключично-сосцевидная мышца. С усилием поверните голову в сторону, и вы сможете прощупать эту мышцу под кожей спереди боковой поверхности шеи. Она вращает и нагибает голову, участвует в подъеме грудной клетки вверх.

2. Лестничные мышцы. Располагаются в глубине шеи и делятся на передние, средние и задние. Участвуют в движении позвоночника, приподнимают грудную клетку при дыхании.

(О трапециевидной мышце, выходящей на заднюю поверхность шеи, мы расскажем ниже.)

Руки

3. Дельтовидная мышца. Подобно своеобразному эполету она покрывает плечевой сустав. Состоит из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Каждый пучок двигает руку в свою сторону.

В атлетизме ширина плеч зависит в основном от дельтовидных мышц, которые в хорошо развитом виде имеют шарообразные очертания.

4. Бицепс, или двуглавая мышца плеча. Он расположен на передней поверхности руки выше локтя. Сгибает руку в локтевом суставе.

Любители похвастать силой с особой охотой демонстрируют напряженный бицепс. Выглядит он и в самом деле эффектно, хотя по силе значительно уступает своему антагонисту (так называются мышцы с противоположной функцией) — трицепсу, который и по своей мышечной массе значительно больше.

5. Трехглавая мышца плеча (трицепс). Эта мышца расположена на задней поверхности руки и в хорошо развитом виде имеет подковообразную форму. Разгибает руку в локтевом суставе.

6. Сгибатели и разгибатели пальцев. Из них в основном состоит мышечная масса предплечья. Здесь же залегают мышцы, ведающие движениями кисти. Мышцы на внутренней стороне предплечья сгибают пальцы и кисть, на наружной находятся их антагонисты.

Грудь

7. Большая грудная мышца. Один из важнейших компонентов атлетического развития. Расположена на передней поверхности грудной клетки. Приводит руку к туловищу и вращает ее внутрь.

8. Передняя зубчатая мышца. Находится на боковой поверхности грудной клетки. Вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба.

9. Межреберные мышцы. Находятся на ребрах и между ними. Участвуют в акте дыхания.

Живот

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса придают фигуре стройность, подтянутость, подчеркивают талию. Однако их значение не только в этом. Упругий мышечный корсет поддерживает в правильном положении внутренние органы, способствует перистальтике кишечника.

10. Прямая мышца. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Сухожильные перемычки делят эту мышцу на четыре части. Прямая мышца сгибает туловище вперед.

11. Наружная косая мышца. Находится сбоку брюшного пресса. Волокна ее направлены вперед-вниз. При одностороннем сокращении сгибает и вращает туловище, при двустороннем — наклоняет его вперед.

Под этими мышцами на более глубоком уровне залегают другие, которые тоже вращают туловище и наклоняют его вперед.

Спина

12. Трапециевидная мышца. Находится на задней поверхности шеи и грудной клетки. Поднимает и опускает лопатки, приводит их к позвоночному столбу, тянет голову назад, при одностороннем сокращении наклоняет ее в сторону.

13. Широчайшая мышца. Находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад.

Эти мышцы придают торсу конусообразную форму.

14. Длинные мышцы. Расположены вдоль позвоночного столба. Разгибают, вращают и наклоняют туловище в стороны.

Даже достигнув весьма значительного развития, эти мышцы никогда не кажутся чересчур громоздкими и массивными.

Ноги

15. Ягодичные мышцы. Двигают ногу в тазобедренном суставе (отводят, сгибают, вращают бедро внутрь и наружу). Выпрямляют согнутое вперед туловище.

16. Четырехглавая мышца. Находится на передней части бедра. Одна из основных кладовых физической силы, эта мышца разгибает ногу в колене, сгибает бедро в тазобедренном суставе и вращает его.

17. Двуглавая мышца. Находится на задней поверхности бедра. Сгибает ногу в коленном и разгибает в тазобедренном суставах.

18. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности голени. Сгибает стопу, участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

19. *Камбаловидная мышца.* Находится в глубине голени. Сгибает стопу.

Изолированно от других одна мышца сокращается чрезвычайно редко. Обычно в силовой работе участвует сразу несколько мышц, порой несколько десятков. Однако, меняя положение тела, структуру движений и используя различные атлетические снаряды, можно фокусировать усилия на ограниченном числе мышц, и тем самым, если нужно, создавать условия для их преимущественного роста. Такой возможностью широко пользуются спортсмены и тренеры.

Алгебра красоты

В Древней Греции превыше всего ценились крепкое здоровье и красота сильного человеческого тела. Как писал Гегель, «греки сперва сами преобразовали себя в прекрасные формы, а затем объективно выражали их в мраморе и картинах».

В историческом романе «Таис Афинская» писатель Иван Ефремов оставил нам запоминающийся образ спартамца, одного из тех, кто мог бы послужить моделью для древнего скульптора.

«С пристани спустили мостки. Один из дышловых жеребцов, шедший первым, вдруг отказался ступать на гнущееся дерево и прыгнул прямо на пристань. Судно накренилось от мощного толчка, и второй белый конь, следовавший за собратом, не смог выскочить из корабля, а зацепившись передними копытами за край пристани, остался стоять на дыбах. Корабль начал отходить от причала. Щель между стеной и бортом стала увеличиваться. Эгесихора увидела, как в усилии удержаться напряглись все мышцы коня, вздулась большая жила на боку живота. Спартак бросился к коню, но ее опередил срыгнувший с причала воин. Судно качнулось, копыта лошади начали соскальзывать с бревна, но воин с удивительной отвагой и силой подтолкнул жеребца под круп, буквально выбросив его на пристань. Он не сумел избежать удара задних ног и упал на шаткую палубу, однако тотчас же поднялся невредимый.

— Хвала Менедему! — крикнул предводитель спартамцев, а Эгесихора наградила силача горячим поцелуем.

...Менедем стоял на палубе, замерев от восхищения перед черноволосой афиняшкой, чей медный загар и серые глаза подчеркивались желтым хитомом. Спартамцев был одет только в эпиксиду — короткий хитон, закрепленный на одном плече. Единственным признаком воина на нем был широкий пояс. В борьбе с лошадей хитон упал с плеча, обнажив спартамца до талии. Таис с любопытством разглядывала его, вдруг вспомнив Поликлета Кольпеносца, моделью которому служил тоже лаконский юноша. Менедем обладал столь же могучим торсом, шеей и ногами, как знаменитая статуя. На выпуклой широченной груди могучими плитами лежали грудные мускулы, нижним краем немного не достигая правильной арки слегка выступающего реберного края. Ниже брюшные мышцы были столь толсты, что вместо сужения в талии нависали выступами над бедрами. Такая броня брюшных мускулов могла выдержать удар задних ног бешеного коня без всякого вреда. Самое узкое место тела прихотилось на верхнюю часть бедер, хотя их мускулы и

особенно голени вздувались широко выше и ниже колен».

И в наше время никого не оставляет равнодушным чистый и сильный голос красоты. Множество людей приходит в спортивные секции только потому, что видят там красивых и сильных людей.

Однако почему-то так повелось, что у нас мало принято говорить о красоте тела. О силе, выносливости, ловкости, смелости — пожалуйста. А о красоте ни слова. Конечно, сама красота телосложения от этого не становится менее притягательной. И особенно для молодых людей. Но, лишенные доброго совета и руководства, они подчас начинают толковать ее кривь и вкось. И уже одно это обстоятельство должно заставить нас прийти к ним на помощь.

Верный путь к улучшению своего телосложения — занятия атлетизмом. Подружившись с гантелями и штангой, каждый молодой человек может стать скульптором своего тела, придать ему красивые эстетические формы, зарядить мышцы большим запасом энергии. Но с чего начать?

Для начала установите размеры своего тела, его пропорции, тип сложения, к которому вы относитесь. Это поможет вам извлекать большую пользу из тренировок, разумно подбирать комплексы упражнений и, наконец, с учетом собственной индивидуальности определить вид спорта, в котором вы сможете надеяться на максимальный результат.

Что же такое физическая красота? Заслуженный деятель науки РСФСР профессор анатомии М. Ф. Иваницкий писал: «Несомненные показатели красоты — хорошо развитая мускулатура, пропорциональное сложение, гладкая кожа, хорошие волосы, приятный овал лица, ясный взгляд, хорошо развитый лоб, четко обрисованные губы и т. д. Возьмем античные скульптуры «Дискобол» и «Антиной». Они красивы. Если измерить их, то получим величины, которые можно сравнить между собой и вывести средние пропорции. Высота головы у 180-сантиметрового человека укладывается в его росте восемь раз.

Известны и такие мерки: человек с распростертыми руками вписывается в квадрат, длина бедра равна четверти роста; длина бедра равна высоте голени плюс, высота стопы; длина нижних конечностей примерно составляет половину роста человека.

Канонов красоты человека много. Поэтому единого критерия, который бы подходил к людям разного возраста, нет и не может быть. Например, у новорожденного высота головы составляет четверть роста. Кроме того, типы сложения человека бывают разные: узкий, длинный — долихоморфный; короткий, широкий — брахиморфный; средней формы — мезоморфный. Мы не можем утверждать, что тот или иной тип красивее. Каждый по-своему хорош.

Атлетическая красота немыслима без здоровья и силы. Следующие простые формулы и показатели помогут вам лучше контролировать свое физическое развитие:

Показатель жизненной емкости легких = жизненная емкость легких (в см³: на вес (в кг)). В среднем он составляет 65 см³. Обычно чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки.

Показатель Эрисмана = окружность грудной клетки в покое — $\frac{1}{2}$ роста стоя. При нормальном раз-

витии окружность клетки больше половины роста тела. Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки.

Показатель крепости телосложения = $\text{рост стоя} - (\text{вес} + \text{окружность груди})$.

Лучшую оценку получают те, у кого меньший показатель: 10—15 — крепкое телосложение, 16—20 — хорошее телосложение; 21—25 — среднее телосложение; 26—30 — слабое телосложение; 31 и более — очень слабое телосложение.

Показатель пропорциональности физического развития = $[(\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}] \times 100$.

Так определяется отношение длины нижних конечностей к туловищу, выражаемое в процентах. Величина показателя позволяет судить об относительной длине нижних конечностей: меньше 87% — малая длина нижних конечностей по отношению к длине туловища; от 87 до 92% — пропорциональное физическое развитие; больше 92% — относительно большая длина нижних конечностей.

Показатель развития силы мышц спины = $[\text{стандартная динамометрия (в кг)} : \text{вес (в кг)}] \times 100$. Малая сила спины — меньше 175% своего веса; сила ниже средней — от 175 до 190%, средняя сила — от 190 до 210%; сила выше средней — от 210 до 225%; большая сила — свыше 225% своего веса.

С самого начала занятий надо принимать во внимание все показатели физического развития и их динамику. Так, если у вас низкий показатель жизненной емкости легких, не забывайте помимо упражнений с тяжестями уделять внимание бегу, плаванию, ходьбе на лыжах. Обнаружив отставание какого-либо показателя, примите меры к тому, чтобы ликвидировать этот пробел.

Есть много методов оценки физического развития, много канонов красоты, есть разные подходы к определению конституции человека. Однако за всем этим никогда не надо терять из виду основные этапы работы, через которые лежит путь к здоровью, силе, высокой работоспособности, красоте:

1. Оценка своего физического развития.
2. Укрепление и развитие основных мышечных групп.
3. Выполнение контрольных нормативов (ниже мы с ними познакомимся).
4. Совершенствование форм тела.
5. Специализация в избранном виде спорта.

Перед тем, как начать

Как писал известный русский врач М. Я. Мудров, «для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных, или движений». И вот вы прониклись этой мыслью, надели спортивный костюм, проветрили помещение и горите желанием приступить к упражнениям. Однако, как говорится, давайте послушать не торопясь.

Сколько вам лет, читатель? Пятнадцать, двадцать пять или, может быть, сорок? Нельзя приступать к тренировкам, не уяснив, какие требования предъявляет к нам наш возраст.

Прежде всего скажем о том, с какого возраста

можно начинать тренироваться. Пользу из атлетизма можно извлечь в любом возрасте. Однако ребята моложе 12—13 лет должны ориентироваться на всестороннее развитие мускулатуры, избегая до времени работы с большими тяжестями. К этому их **костно-мышечная** система еще не готова, вследствие чего попытки поднимать тяжелые (допускающие всего 1—2 подъема) снаряды могут привести к перенапряжениям.

Юноши должны упражняться только с такими отягощениями, которые они могут поднять несколько (не меньше 4—5) раз подряд. Поднимать снаряды нужно в различном темпе. Сочетание упражнений, различных по темпу выполнения, дает наилучший эффект.

Ребята моложе 12 лет должны использовать отягощения не более $\frac{2}{3}$ от максимума. Например, мальчик может выжать стоя не больше 30 кг. В таком случае его рабочий вес в этом упражнении не должен превышать 20 кг.

Техника упражнений для юношей простая: движения с широкой амплитудой. Если отягощение таково, что оно, как говорят атлеты, «запирает дыхание», его вес нужно уменьшить.

Вот еще несколько основных правил силовой тренировки для юношей.

1. Вес отягощений должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без особого напряжения проделать рекомендованное число повторений. В большинстве упражнений — 8—10 раз. Когда же прорабатываются мышцы голени, предплечья, шеи и живота, число повторений возрастает до 12—20.

2. Юношам в первый год занятий не рекомендуется тренироваться чаще трех раз в неделю.

3. В течение первых 2—3 недель в каждом упражнении выполняется лишь один подход. Затем можно перейти на два-три подхода, используя в первом облегченные снаряды.

4. Становясь сильнее, юноша постепенно должен утяжелять снаряды. Однако при этом он всегда должен быть в состоянии выполнить рекомендованное число повторений. И не как-нибудь, а правильно, не искажая техники движений.

5. Через несколько месяцев регулярных занятий можно делать более трех подходов в каждом упражнении. Самые большие усилия приходятся на 3—4-й подход. Например, лучший результат в жиме лежа (8 повторений подряд) — 45 кг. В таком случае в первом подходе вы разогреваетесь с весом 32—34 кг, во втором используете 40—42 кг, в третьем — 45. В четвертом подходе можно, если есть к тому основание, прибавить еще 2,5—5 кг.

6. Как мы уже говорили, каждое упражнение нужно выполнять на полную амплитуду. На дыхание не обращайте внимания. Дышите так, как это вам удобнее. Не бойтесь задержки дыхания, она полезна, способствует лучшей адаптации организма. Между повторениями делайте короткую паузу.

7. Если в помещении прохладно, надевайте теплый тренировочный костюм. Достаточно времени уделяйте отдыху и сну. Следите, чтобы в вашем рационе содержалось достаточно белковых веществ: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

Юноши должны применять упражнения, которые вовлекают в работу главные мышечные группы. Тогда атлетическая тренировка заложит фундамент разностороннего и симметричного развития. Какие же это упражнения?

Жим стоя, жим лежа (эти разновидности жима можно применять в комбинированных подходах, т. е. проделав подход в жиме стоя, выполнить жим лежа, затем снова жим стоя и т. д.); стоя, тяга вдоль туловища до подбородка; подъем на бицепсы; тяга в наклоне, приседания со штангой на плечах; в положении лежа опускание прямых рук за голову (это упражнение полезно комбинировать с приседаниями); поднимание на носки; станочная тяга с согнутыми ногами; поднимание плеч.

Станочную тягу и поднимание плеч на разных тренировках перемежайте с тягой вдоль туловища.

Другие важные упражнения: поднимание туловища из положения лежа, ноги при этом полусогнуты; сгибание и разгибание шеи; сгибание и разгибание кистей.

Большинство этих упражнений выполняются со штангой (грифом, металлической палкой). Можно широко использовать и гантели.

Для новичка совсем не обязательно делать все это на одной тренировке. Поначалу ограничьтесь 5–7 упражнениями на развитие основных групп мышц. Затем, по мере роста тренированности, можно понемногу добавлять другие упражнения и заменять одно другим. Однако включать в тренировку больше 12 упражнений нецелесообразно.

Физические упражнения в разбираемом возрасте ни в коем случае не должны сводиться к одной только силовой тренировке. Спортивные игры, бег, плавание, акробатика, велосипед плюс здоровый режим, достаточный отдых, полноценное питание, закаливание солнцем, воздухом и водой — вот условия, при которых юноша вырастет не только сильным и выносливым, но и ловким, здоровым, готовым к труду и обороне Родины.

Свои особенности есть и в занятиях людей, достигших возраста 40 и больше лет. Конечно, сам по себе возраст еще ничего не определяет. Если одни люди впервые обращаются к тренировке и раньше боялись любых напряжений, стороной обходили стадионы и спортивные залы, то другие еще совсем недавно выступали в соревнованиях, выносливы и неутомимы, и их спортивная форма такова, что хоть завтра на игровую площадку, ринг или помост. В грязь лицом не ударят. Недаром говорится: «Старый конь борозды не испортит». Естественно, такие атлеты, закаленные во многих спортивных сражениях, и в сорок лет способны тренироваться практически так же напряженно, как пять или десять лет назад. И все же, даже несмотря на бодрость, жизнерадостность, высокую работоспособность, атлетам зрелого возраста рекомендуется соблюдать некоторые правила, диктуемые возрастной физиологией.

Поскольку с возрастом, начиная с 25–30 лет, интенсивность обмена веществ каждые 10 лет уменьшается примерно на 7–8%, калорийность питания должна быть соответствующим образом изменена. Иначе эффект получится такой же, как если бы вы вдруг начали при неизменной нагрузке потреблять

на 7–8% пищи больше. Результат? Человек начинает полнеть. Оглянувшись вокруг, вы можете найти достаточно тому примеров. Однако это не роковая неизбежность, а следствие нашего невнимания к элементарным физиологическим закономерностям.

Какой же выход? Он очень прост. Либо с возрастом несколько уменьшить калорийность питания, либо — второе решение — большей физической нагрузкой свести избыточную калорийность на нет. Правда, возможно это только в том случае, если исходный уровень физической активности не слишком велик.

Следует всячески избегать переедания. Этим иногда грешат во цвете лет, а потом сохраняют вредную привычку надолго. Но то, что в молодые годы сходит с рук, в дальнейшем оборачивается лишним весом, «плывущей» фигурой, увеличенной восприимчивостью к артритам и подагре. Оптимальное решение — рациональное, сбалансированное питание с большим содержанием фруктов, соков, салатов, свежих овощей и других натуральных продуктов.

Люди зрелого возраста, плохо подготовленные физически, как и юноши, не должны гнаться за большими весами. Им лучше ориентироваться на такие упражнения, выполнение которых не сопровождается сильным напряжением.

Поначалу тренироваться следует всего 20–30 мин. три раза в неделю. По мере втягивания в работу продолжительность занятий может быть доведена до 1–2 ч. Не следует работать с предельными и околопредельными тяжестями, массированно «бомбардировать» отдельные группы мышц. Не стоит тренироваться шесть раз в неделю и по несколько раз в день. Напоминаем: это касается только тех, чей тренировочный опыт невелик или отсутствует совсем.

Закаленные ветераны, прошедшие суровое горнило спорта, наоборот, могут без опасений выполнять привычный для себя объем работы. Как показывает опыт, многие атлеты в возрасте 40 или даже 50 лет подчас выполняют такую большую работу, какую далеко не всегда могут повторить хорошо подготовленные 20-летние силачи. И все же в зрелом возрасте следует очень осторожно увеличивать нагрузки, придерживаться строгого режима, вести самонаблюдения, регулярно показываться врачу.

Если в занятиях случаются перерывы, при возобновлении силовой работы первые тренировки проводятся с пониженной нагрузкой.

При соблюдении этих мер предосторожности и в возрасте 40 лет и больше атлет сможет долго сохранять спортивную форму и подтянутый внешний вид.

Надеемся, друзья, эти рекомендации в будущем вам пригодятся. А теперь, когда впереди у нас самые первые тренировки, предстоит сказать несколько слов о них.

Первые тренировки — это прежде всего знакомство с самим собой. На них выясняется, что вы можете делать, а что нет, какая нагрузка вам по плечу, как вы переносите силовую работу и насколько быстро после нее восстанавливаетесь. Поэтому проводите их осторожно. Не старайтесь одним махом — это и невозможно, — сразу решить все свои задачи. Не увлекитесь. Иначе...

Однажды один юноша обратился к тренеру за

советом и, получив от него нужные указания и начальный комплекс упражнений, поспешил приступить. Заметим, что все слова об осторожности, о «мягкой» работе в первые дни, как перестраховочные и несущественные, он пропустил мимо ушей. И вот...

Он пришел снова на другой день, держась за поясницу, на негнувшихся ногах.

— Что случилось? Радикулит?

— Нет. Переусердствовал на тренировке. Все болит. Еле хожу.

Минуло несколько долгих дней, прежде чем боли прошли и наш горе-атлет, на сей раз по-настоящему, осторожно, приступил к тренировкам. Как говорится, поспешишь — людей насмешишь.

Хотя первые упражнения выполняются без отягощений и, быть может, покажутся вам хорошо знакомыми и доступными, это все же сильнодействующее средство. Чем же оно опасно?

У людей, не подготовленных к интенсивным нагрузкам, они могут приводить к надрыву отдельных мышечных волокон. Об этих микротравмах и сигнализирует появляющаяся в мышцах острая боль. Появляется она не сразу, а только на следующий день. В тяжелых случаях спортсмен не может тренироваться 2—3 недели.

Ранее считалось, что боли возникают еще и оттого, что после интенсивной работы в мышцах скапливается молочная кислота, раздражающая нервные окончания. Такая боль ощущается не столь остро. Однако научные данные последних лет говорят о том, что послерачее увеличение тонуса мышц, болезненность их связаны с поляризацией мышечных мембран.

Нагрузка должна непременно соответствовать возможностям занимающихся. Плохо, если она слишком мала либо, наоборот, вызывает перенапряжение сил и, как следствие, перетренировку. Как же определить оптимум? Лучший компас в этом деле — самочувствие.

Если вы чувствуете, что силовая работа проходит для вас практически бесследно и вы хоть сейчас способны повторить свою тренировочную программу, значит, объем и интенсивность упражнений можно несколько увеличить.

Если же тренировка выбивает вас из колеи, вызывает чувство разбитости («Я весь словно железной палкой избит»), влечет за собой апатию, бессонницу, значит, надо бить тревогу и уменьшать нагрузку.

Конечно, напряженная силовая работа должна вызывать чувство усталости. Однако если тренировка ведется правильно, усталость эта не ощущается тягостно и болезненно. Это приятная усталость хорошо поработавшего человека, приносящая чувство удовлетворения, крепкий сон и здоровый аппетит. На следующий день или еще через день она проходит, уступая место бодрости, ощущению силы, нетерпеливому желанию вновь взяться за атлетические снаряды. Если все обстоит именно так, вы на правильном пути.

Отныне и навсегда

Начальный комплекс упражнений

К здоровью и силе ведет множество путей. Вы выбрали атлетизм. Но это не значит, друзья, что, кро-

ме силовой тренировки, вы ничего больше не должны замечать. Напротив. Заряжаясь силой, постоянно ищите ей новое применение. Дома, на улице, на работе... И чем больше вы будете тратить энергии, тем в большем количестве она будет возвращаться к вам назад.

...Утро. Надо отправляться в школу, в институт, на завод. Если не очень далеко, не спешите на автобусную остановку, не ждите трамвая. Ходьба в темпе — отличное начало для трудового дня.

Если расстояние неблизкое, выводите на улицу велосипед. Там, где есть условия, становитесь на лыжи.

Входя в помещение, не занимайте очередь у лифта. Вы же спортсмен! Идите пешком.

Хищность и незрелость нередко берут начало в самом нашем образе жизни. Стало быть, изменив его, мы преграждаем путь дальнейшему регрессу, поворачиваемся лицом к здоровью и силе, учимся на практике применять то, что дает нам спорт. Поэтому превыше всяких бед бойтесь неподвижности, вялости и лени. Используйте любую возможность встряхнуться, разогреть кровь, нагрузить мышцы, особенно если ваша работа умственная, сидячая, малоподвижная. Как говорил Л. Н. Толстой, «при усидчивой умственной работе без движения и телесного труда — сушее горе».

Каким бы слабым ни был человек, если у него есть воля и желание, он в состоянии сделать себя закаленным, мускулистым, мужественным телом и душой. Вот, например, что писал о себе американский моряк Уильям Уиллис, герой беспримерных одиночных рейсов через океан, от рождения не отличавшийся особой силой и крепостью сложения.

«В четырнадцать лет я познакомился с соседом, рабочим парнем старше меня на три года. Он увлекся борьбой и тяжелой атлетикой. Борьба всегда мне нравилась, и я с радостью принял его предложение позаниматься со мной. Тренировались мы в комнате, на полу, а по воскресным дням в хорошую погоду уходили в лес и выбирали там подходящую полянку. Домой мы возвращались только вечером, с ссадинами на руках и ногах, а иногда и с подбитым глазом...»

Любовь к спорту и тяжелой работе, суровая жизнь моряка, неукротимая воля дали настолько великолепный результат, что Уиллис мог по праву писать о себе:

«Роста я тогда был среднего, но, по словам матросов, силой не уступал ломовой лошади. Не всякий взрослый сравнился бы со мной выносливостью. Меня, единственного из тридцати человек команды, каждый день назначали разгружать уголь. Первому помощнику этого показалось мало, он заставил меня еще и балласт грузить. Но я любил работать, делал все безотказно, не жалея сил. Около мыса Горн во время свирепейших штормов я вместе с лучшими матросами лез на раскачивающиеся реи, чтобы взять рифы на парусах, и удерживал их весом своего тела. Путешествие сделало меня старше на несколько лет. Шагая со своим жалким имуществом на плече, я чувствовал, что пуповина, соединяющая меня с прошлым и с детством, перерезана».

С детских лет мечтавший быть здоровым и силь-

ным, Уиллис не изменял своей мечте всю жизнь. В 1922 году в Галвестоне, штат Техас, он даже ослепил право называться совершенно сложным человеком, и, хотя проиграл, это нисколько не повлияло на его верность своей мечте. Даже на седьмом десятке годы не заставили его почувствовать себя стариком.

«...На шестьдесят пятом году жизни я обнаружил, что тело мое проявляет признаки усталости. Давал себя знать возраст. Для меня это было ужасным потрясением: железный человек, несгибаемый, начал поддаваться. Я думал, что не сломясь никогда, и вдруг убедился, что тело мое находится во власти тех же законов, что и все живое. Меня ожидали старость, немощность и в конце концов смерть. Всю свою жизнь я изучал человеческое тело, оно интересовало меня, как ничто другое, и, зная, что со мной происходит, я без труда мог проанализировать симптомы и решить, как поступить».

Мы нашли тихое местечко среди холмов Южной Калифорнии, распахали уступок целины и начали выращивать овощи. Я работал как одержимый. Еще бы! Я боролся за свою жизнь. Выиграю или проиграю? Два года это было неясно. Тэди, не отходившая от меня ни на шаг, иногда боялась, как бы я не переборщил. «Не жди невозможного, — говорила она. — Чего ты хочешь? Ты старый человек, тебе скоро будет семьдесят...». Но я был уверен, что мои знания, проницательность и воля одержат верх. И в конце концов перелом наступил».

Итак, в наших возможностях укрепить свое здоровье, пополнить запас жизненных сил. С этой мыслью и давайте начнем первую тренировку.

Наденьте спортивный костюм, проветрите помещение и начинайте разминку. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к интенсивной работе, разогреть мышцы, связки и суставы, исключить возможность травм.

Начните с ходьбы, потом перейдите на легкий, ненапряженный бег. В движении и на месте проделайте несколько гимнастических упражнений с таким расчетом, чтобы они подготавливали к работе все суставы: голеностопный, коленный, тазобедренный и др. Наклоны, прогибы, вращения... Легкая испарина и приятное ощущение тепла во всем теле покажут вам, что организм к работе готов.

Упражнение 1. Отжимания. Это упражнение вам, вероятно, хорошо знакомо по школьным урокам физкультуры, по комплексу ГТО. Его можно так видоизменить, что нагрузка на мышцы рук будет увеличиваться или, наоборот, уменьшаться.

Если ваше физическое развитие недостаточно, попробуйте выполнять самый легкий вариант: станьте на расстоянии одного-двух шагов от края стола (подоконника, низкого заборчика и т. п.) и упритесь в него ладонями. Руки выпрямлены. Туловище и ноги прямые. Теперь согните руки в локтях и, коснувшись грудью края стола, вернитесь в исходное положение.

Если таким образом вы сможете сделать 15—20 и больше повторений, усложните упражнение и выполняйте отжимания в упоре лежа. Сгибая руки (ноги и туловище находятся на прямой линии), коснитесь грудью пола и вернитесь в исходное положение.

Если и в этом случае упражнение дается вам без

всякого труда, попробуйте еще более трудный вариант: отжимаясь от пола, ноги поставьте на возвышение (стул или скамейку). Чем выше ноги, тем большая нагрузка падает на мышцы рук.

Можно усложнить упражнение и следующим образом: ноги опираются о сиденье одного стула, а ладони — о сиденье двух других. В этом случае грудь можно опускать ниже уровня сидений. Трудность упражнения возрастет еще больше, если стулья расставить пошире. Чем дальше опора для рук, тем больше включаются в работу мышцы груди.

Нагрузка на мышцы рук увеличится и в том случае, если в упоре лежа повернете ладони пальцами внутрь.

Еще один вариант: широко расставив руки, сгибайте одну, другую оставляя прямой. Поработав одной рукой, не забудьте затем проделать упражнение и другой.

При запасе сил отжиматься в упоре лежа можно толчком. В момент отрыва сделайте хлопок в ладоши перед грудью, а так несколько раз подряд.

Подберите такой вариант, чтобы вы могли выполнить упражнение 10—15 раз. Последние повторения должны даваться с некоторым трудом.

Упражнение 2. Подтягивания. Очень популярное среди ребят, это упражнение, несомненно, хорошо знакомо вам с детских лет. Если вы в нем не очень преуспеваете, начните с упрощенного варианта: поставьте два стула спинками друг к другу. На спинки положите палку. Лягте спиной на пол между стульями и обеими руками захватите палку на ширине плеч. Ладони обращены к себе. Ноги и туловище на одной линии. Сгибая руки в локтях и опираясь о пол одними пятками, подтянитесь до касания палки подбородком. Упражнение выполняйте размеренно и плавно, не торопясь.

Гораздо труднее подтягиваться из положения виса на перекладине (в домашних условиях перекладину легко установить в проеме дверей. После тренировки импровизированная перекладина — деревянная палка, отрезок водопроводной трубы и т. д. — убирается в считанные секунды. Вам может также сослужить службу горизонтальный сук дерева, последняя поперечина пожарной лестницы и т. д.). Остановитесь на этом варианте, если вы в состоянии подтянуться не меньше 5—8 раз. Руки на ширине плеч, ладони обращены к себе. Подтягиваясь, до конца сгибайте и выпрямляйте руки. Старайтесь не раскачиваться. Ноги и туловище прямые.

Если вы легко подтягиваетесь 15—20 раз, усложните упражнение, подвешивая к поясу груз.

Еще один трудный вариант: в исходном положении хват намного шире плеч, ладони от себя. В работе активное участие принимают не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. В верхнем крайнем положении касайтесь перекладины задней стороной шеи или теменем, если сначала не будет хватать сил.

Выполняйте упражнение 8—12 раз подряд. Подберите такой вариант, чтобы последние повторения давались с трудом.

Упражнение 3. Стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите теннисный мяч или любой другой подходящий предмет. Зажмите мяч в ладонях перед грудью. Руки слегка согнуты в локтях.

Сожмите мяч так, словно вы хотите раздавить его, выжать из него воду. Развив максимальное усилие, поддерживайте его в течение 5—6 с.

Выполняя это упражнение, вы заставили мышцы работать в статическом режиме, при котором они напрягаются, но движения в суставах нет (предметы, к которым прикладывается усилие, не двигаются). Такой режим работы называется изометрическим.

При всей пользе и эффективности изометрические упражнения не могут полностью заменить динамические. При всем при том у статических упражнений есть замечательные свойства: они требуют очень мало времени; с их помощью можно воздействовать на любые группы мышц; для тренировки не обязательно иметь помещение, какое-либо специальное оборудование или снаряды. Поэтому выполнять их можно даже в крайней тесноте, в случаях, когда человек не может подняться с постели (лечебная физкультура), когда он находится в танке, самолете, подводной лодке и т. д. Поэтому, друзья, если жизнь оторвет вас от привычной тренировочной обстановки, будет очень полезно иметь про запас заранее приготовленный и опробованный комплекс изометрических упражнений. Он станет для вас гарантией того, что никакие превратности судьбы не заставят вас ни на один день, ни на одну неделю прекратить атлетическую тренировку. Стоит только прибегнуть к изометрии, и купе поезда, номер в гостинице, любое самое тесное помещение превратится для вас в спортивный зал.

Упражнение 4. Предназначено для мышц ног. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Сделайте 25—30 глубоких приседаний. Если вам трудно сохранять равновесие, слегка придерживайтесь рукой за спинку стула, край стола и т. д.

Надеемся, что это простейшее упражнение вы выполните без всякого труда. Если же нет, остановитесь на нем подольше, выполняя в высоком темпе. Помимо этого, почаще ездите на велосипеде. Во время отдыха, поездок за город бегайте в гору, по песку, прыгайте с места в длину и т. д.

Мышцы ног хорошо развивают также ходьба попеременными выпадами с фиксированием так называемого положения «ножницы». Это упражнение часто используют не только новички, но и хорошо подготовленные атлеты.

Поставив руки на пояс, шагните далеко вперед и, согнув ногу в колене до прямого угла, поставьте ее на всю ступню. Другая нога в момент выпада становится на носок. Она почти прямая, лишь немного упруго согнута в колене. Прогнувшись в пояснице, туловище держите прямо, не ложитесь им на бедро вперед стоящей ноги. Зафиксировав это положение, совершите несколько глубоких пружинных покачиваний, а затем, подтянув сзади стоящую ногу, шагните ею вперед и повторите цикл движений. Упражнение можно продлевать как в движении, так и на месте. В последнем случае, совершив несколько покачиваний вверх-вниз, резко повернитесь туловищем кругом, меняя положение ног в выпаде и оказываясь лицом в противоположном направлении. Нога, перед этим отставленная назад, теперь будет впереди.

При интенсивном выполнении это упражнение хорошо нагружает ноги.

Если этот вариант все же покажется вам слишком

легким, выполните приседания на одной ноге — «пистолетик»: вытянув вперед прямые руки и одну ногу, согните другую и, мягко присев, вернитесь в исходное положение.

Если вы будете испытывать затруднения с равновесием, во время приседаний придерживайтесь одной рукой за спинку стула или край стола. Добейтесь, чтобы вы могли присесть не меньше 10—12 раз на каждой ноге.

Упражнение 5. Мышцы спины — величайший арсенал человеческой силы. Очередное упражнение предназначено для их укрепления и развития. Лежа бедрами на скамейке (валике от дивана, свернутом в рулон поролоне и т. д.) лицом вниз. Ступни закреплены. Руки на пояс или соединены на затылке. Опустившись до пола, энергично прогнуться в пояснице, поднимая плечи как можно выше. Зафиксировав крайнее верхнее положение, медленно опуститесь вниз.

Выполняйте упражнение не менее 20 раз или до появления легкого утомления.

Упражнение 6. Предназначено для мышц живота. Лежа спиной на коврик, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите прямые соединенные вместе ноги до вертикального положения и затем мягко (но ни в коем случае не бросая) опустите вниз.

Это упражнение можно также выполнять, пронося ноги назад и опуская за голову до касания пола носками.

Чередуйте упражнение со следующим: исходное положение — лежа на спине. Ноги закреплены. Руки за головой. Подняв голову, оторвите от пола лопатки, а потом и туловище. Пройдя вертикальное положение, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей. Затем, повторяя движение в обратной последовательности, вернитесь в исходное положение.

Движение выполняйте до появления легкого утомления.

Упражнение 7. Оно хотя и несложное, но потребует от вас определенной выносливости и слаженной работы многих мышц. Основная стойка. Согнув ноги и поставив руки возле ступней, перейдите в положение упор присев. Затем резко отбросьте ноги назад и займите положение упор лежа, из которого быстро вернитесь обратно в положение упор присев и затем в исходное положение.

Выполняйте упражнение в течение минуты. Заметьте, сколько повторений вам удастся выполнить за этот срок. На каждой последующей тренировке старайтесь немного улучшить свой результат.

Упражнение 8. Заключительное упражнение предназначено для мышц голени. Стоя на одной ноге, носок опирается на порожок (брусок, ступеньку лестницы и т. д.), пятка на весу. Поднимание и опускание пятки, поднимаясь на носок. Упражнение выполняйте с максимальной амплитудой до утомления.

Первое занятие — ознакомительное. Поэтому проводите его спокойно, как говорится, по самочувствию. Начинайте с одного подхода, т. е. закончив упражнение, переходите к следующему. Через неделю, если все будет хорошо и никаких неприятных ощу-

щений не появится, перейдите на два подхода, т. е. проделав упражнение, отдохните немного и выполните его вновь. Еще через одну-две недели можно делать три подхода, а в упражнении 3 — четыре или пять.

Приступая к упражнениям, посмотрите на часы. Закончив тренировку, заметьте, сколько времени она у вас отняла. Рассматривайте комплекс упражнений как своеобразную дистанцию, которую по мере роста тренированности можно проходить быстрее. Начните с того, что, увеличивая число повторений, старайтесь при этом укладываться в то же время, что и раньше. Если вы увеличили число подходов, время тренировки надо замерить заново. При всем, при том «гонка» не должна становиться для вас самоцелью. Не стоит экономить минуты, ломая структуру движения и перенапрягаясь. Постепенное сокращение пауз между подходами — вот верный путь.

Проанализируйте также, каковы ваши возможности в отдельных движениях. Вот, например, контрольные нормативы для мужчин, предложенные сотрудниками Всесоюзного научно-исследовательского института физкультуры мастерами спорта С. Лобановым и А. Чумаковым:

Упражнения	Оценка		
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускается до касания грудью пола)	20 раз	30 раз	40 раз
Подтягивание на перекладине (подтягиваться следует до касания перекладины подбородком, руки выпрямлять до конца)	6 раз	10 раз	13 раз
Поднимание и опускание туловища (из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову, поднимать туловище до вертикального положения)	30 раз	40 раз	50 раз
Приседания на одной ноге (другая нога вытянута вперед)	10 раз	15 раз	20 раз
Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе)	14 с	12 с	10 с

Если ваши физические возможности, так сказать, не вписываются в эту таблицу, не беда. Определите сами, каких рубежей вы хотите достичь в ближайшем будущем, и упорно решайте поставленную задачу.

Система подобных оценок условна. В дальнейшем мы предложим вам другие таблицы, другие нормативы — более трудные. А пока нужно уяснить главное — вы вступаете в соревнование с самими собой и должны иметь несколько четко определенных целей.

Цель начального комплекса — помочь вам втянуться в работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим, подвести вас к **выполнению** контрольных нормативов. Выполнив их, вы на собственном опыте убедитесь, что ваши физические возможности неуклонно растут, позволяя сегодня делать то, перед чем вы пасовали вчера.

Надеемся, что уже через 1,5–2 месяца с оценками «хорошо» и «отлично» вы перейдете в следующий, «гантельный», класс.

Каждый человек может...

Наверное, многих болезней, бед и **Комплексов неполноценности** не было бы и в **помяне**, если бы каждый человек твердо верил и знал: путь к силе и здоровью никому не заказан, и **если** есть воля и решимость трудиться, то оставаться **хилым** и неразвитым так же стыдно, как и не уметь читать.

Развивая известный девиз своего журнала «Геркулес»: «Каждый человек может и должен быть сильным», «профессор атлетики» И. В. Лебедев еще задолго до революции в своей книге «Сила и здоровье» писал:

«Многих удивляет эта фраза, но если бы человечество знало, насколько легко развивается сила, то совсем не было бы слабых людей.

Между тем сильные люди почти редкость.

Возникает вопрос: чем объяснить это странное явление?

Тем, что подавляющее большинство, будучи от природы слабыми, считает невозможным для себя достигнуть развития силы.

Это — громадная ошибка, и ошибка, влекущая за собой гибельные последствия для самих себя и для будущих поколений.

Как бы человек ни был слаб от природы, он путем правильных систематических упражнений может легко и сравнительно быстро сделаться в 2–3 раза сильнее.

Он может сделаться Геркулесом по сравнению с прежним собой.

Как бы ни было плохо сложение человека (кроме уродства), оно всегда может быть исправлено и доведено почти до совершенства.

Узкогрудые, узкоплечие, с искривлением позвоночника и т. д. на моих глазах после упорных систематических упражнений становились хорошо, гармонично сложенными.

Многих останавливает возраст.

«Уже поздно» — тот роковой барьер, перед которым останавливаются многие и о который разбиваются благие намерения.

Конечно, легче развить силу и исправить сложение в юношеском возрасте.

Но — поздно никогда не бывает».

Итак, если эти слова, подтвержденные десятками тысяч последующих примеров, убедили вас в своей правоте, отбросьте сомнения и начинайте тренироваться. «Мера — всякому делу вера». По прошествии некоторого времени вы сами убедитесь: стоит дать работу застоявшимся мышцам, углубиться в чудесный мир «железной игры», как человек начинает обретать свое второе «я», чувствует прилив сил и уверенности, перешагивает через свои рекорды вчерашнего дня.

Великолепным снарядом для начальной тренировки, особенно в домашних условиях, являются гантели. Откуда они произошли?

Какого-либо одного имени история не оставила. Однако известно, что гантели (или гальтеры) были а

ходу еще у древних греков. Первоначально гантели изготавливались из свинца и имели форму буквы D. Позднее они приняли форму скобы с утолщениями на концах. Рукоятка, чтобы удобней было держать, со временем становилась все тоньше и прямой. Уже в начале нашей эры гантели стали примерно такими, какими мы видим их теперь.

Пружинные гантели ввел в обращение известный атлет Евгений Сандов.

Гантели хороши тем, что, с одной стороны, по сравнению с обычными упражнениями усиливают работу мускулатуры и тем самым дают добавочный импульс к ее развитию. С другой стороны, они общедоступны и позволяют тонко дозировать нагрузки для каждой отдельной группы мышц.

Если есть возможность, лучше всего завести разборные гантели, которые заменяют целый набор литых, так как дают возможность для каждого конкретного упражнения подбирать свой оптимальный вес.

Полезно обзавестись и гириями.

Будет неплохо, если помимо отягощений другим вашим «атлетическим снарядам» станет... секундомер. Впрочем, его с успехом могут заменить обычные ручные часы. Они помогут вам контролировать время тренировок, так как одна и та же работа, выполненная один раз за час, а другой — за полчаса, отнюдь не одно и то же. Работа, выполняемая в единицу времени, — это интенсивность ваших занятий, которую нужно постоянно контролировать.

Как надо дышать!

Как дышать при занятиях с тяжестями? Наивный вопрос, скажут нам! Дышать нужно глубоко, основательно вентилируя легкие.

Некоторые атлеты еще до начала упражнения, как бы впрок, производят гипервентиляцию, т. е. произвольно усиливают глубину и частоту дыхания. И если за этим следует достаточно мощное усилие, то может статься, что у спортсмена потемнеет в глазах, наступит полуобморочное состояние, а то и потеря сознания. И все из-за старого и ошибочного предположения, что во всех случаях жизни дышать нужно часто и глубоко. Поистине, гипервентиляция в сочетании с натуживанием (а без натуживания значительный вес не поднять) — это «адская смесь», которую нужно старательно избегать.

Лучше всего убеждает собственный опыт. Каждый на себе может прочувствовать последствия комбинации «гипервентиляция плюс натуживание», если сделает несколько мощных частых и глубоких вдохов и выдохов, а затем произведет натуживание на вдохе. Сознания он, видимо, не потеряет (без подготовки, экспромтом добиться сильной степени натуживания не удастся), но вот головокружение ощутит наверняка.

Дело в том, что глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Каждый знает, что глубина и частота внешнего дыхания могут произвольно регулироваться человеком. Однако это лишь малая часть общего и очень сложного процесса, который в основе своей волевым регулированию не поддается. Человек не может

непосредственно ощутить, каковы текущие потребности организма в кислороде и выделении углеродной кислоты. Эта задача выполняется автономно. И волевое вмешательство — искусственное формирование дыхания — грубо ломает тонко отрегулированный природой механизм газообмена.

Окислительные процессы в мышцах, дающие им энергию для сокращения, обязательно требуют кислорода. Если движение выполняется долго и не слишком интенсивно (например, медленный, спокойный бег), потребность в кислороде целиком восполняется за счет окружающей среды. Но вот спортсмен делает резкий рывок, и потребность в кислороде резко возрастает во много раз, а взять его неоткуда. Пока-то учащается дыхание, пока-то воздух в возросшем количестве попадет в легкие и гемоглобин свяжет кислород, пока-то кислород по бесчисленным капиллярам (им ведь тоже требуется время, чтобы увеличить просвет) попадет к адресату — мышцам! На это потребуется несколько минут. За счет каких же ресурсов бегун практически мгновенно увеличивает скорость в несколько раз?

Ответ давно известен. Дело в том, что окислительные процессы могут происходить как с участием атмосферного кислорода (аэробно), так и без него (анаэробно). Разумеется, и во втором случае кислород тоже обязательно понадобится, но не сразу. Пока длится рывок, организм работает как бы в долг. Так, во время забега на 100 метров бегун успевает поглотить из воздуха всего 5—10% необходимого ему кислорода. Остальные проценты — так называемый «кислородный долг» — будут возвращены организму уже после того, как спортсмен пересечет финишную черту. Поэтому так тяжело и глубоко дышит бегун, неторопливо идя вдоль аплодирующих трибун.

Словые упражнения сплошь и рядом занимают времени (имеется в виду один подход) не больше, чем спринт. Тогда к чему же гипервентиляция? Пока нет работы, организм все равно не будет «глотать» лишний кислород. А начавшись, работа промелькнет так быстро, что все равно может быть осуществлена лишь одним путем — анаэробным, в долг. Значит, гипервентиляция лишь дань старой привычке, ничего не значащая и совсем не обязательная серия вдохов и выдохов?

Увы, значащая. В отрицательном смысле. Еще сорок лет назад ученые установили, что произвольное учащение дыхания оказывает угнетающее воздействие на кровообращение. Да, природа дала нам право на произвольное управление дыханием (во многих случаях это просто необходимо), однако когда необходимости нет, организм по-своему пресекает этот «произвол». В 1963 году Браун в своих фундаментальных опытах показал сужение сосудов мозга при гипервентиляции. И уж совсем наглядно два года спустя, Вуллервебер, изучая у больных с трепанацией черепа влияние гипервентиляции на кровоток, обнаружил его заметное уменьшение. Приблизительно в то же время Аизава с соавторами дал цифровое выражение этого явления: при возрастной легочной вентиляции в среднем на 34,5 и 32,2% сопротивление сосудов соответственно увеличилось на 45,5 и 30,1%. Здоровые люди реагировали на ги-

первентилиация подобным же образом: за час (Северигаус, Лассен, 1967) кровоток в мозгу уменьшался на 68% по сравнению с исходной величиной, или на две трети.

Гипервентиляция ударяет и по сердцу. Как установила Е. Р. Соколова (1966), при гипервентиляции аритмия, синусовый ритм сменялся узловым, блокировались ножи пучка Гиса. Проще говоря, развивалась сосудистая недостаточность. Естественно, дойти до широкой публики и отразиться на практических рекомендациях многие эти данные еще не смогли.

Уменьшение количества углекислоты в организме — «вымывание ее как следствие произвольного форсированного дыхания» — ведет не к увеличению, а к уменьшению притока кислорода к тканям сердца и мозга, к ухудшению кровообращения в скелетной мускулатуре. В спорте дело обычно ограничивается неприятными ощущениями, но в иных сферах деятельности неверные представления о **дыхании** подчас приводят к настоящим трагедиям.

Например, привычка производить гипервентиляцию была широко распространена среди ныряльщиков в глубину и иногда приводила к смертельному исходу.

Трагедии случаются не только под водой, но и над землей. Рэгмен приводит сведения, относящиеся к периоду с 1966 по 1972 год, о 32 случаях потери сознания у летчиков. Как правило, это происходило во время выхода из пике, т. е. в те секунды, когда резко увеличиваются перегрузки. Исследователи установили также, что многие летчики, особенно молодые и неопытные, перед выходом из пикирования проводили искусственную гипервентиляцию, что, естественно, сказывалось на кровообращении головного мозга и влекло за собой потерю сознания. В такой ситуации до катастрофы подать рукой. Ведь одно дело упасть на помост и совсем другое — на огромной скорости врезаться в землю.

Итак, расширение возможностей аппарата кровообращения и дыхания находится в тесной взаимосвязи от интенсивности и продолжительности мышечной работы, а не от нашей воли. Заставляйте себя выполнять работу, тогда дыхание придет само. Искусственное же форсирование дыхания так же наивно, как подача в автомобильный карбюратор огромного количества воздуха в надежде, что машина поедет быстрее.

Рекомендуем нашим читателям придерживаться следующих советов. Не старайтесь перед каждым силовым упражнением глубоко, про запас дышать. Лучше проведите в начале тренировки основательную разминку, и это вполне подготовит к работе весь ваш организм. Непосредственно перед началом упражнения сделайте неглубокий вдох и во время работы дышите естественно, соотнося темп дыхания с характером движения. При разведении рук в стороны, при разгибании туловища в пояснице и в других случаях, когда грудная клетка несколько расширяется, производите вдох, затем — выдох. Однако это не значит, что всегда при сгибании рук надо делать выдох, а при разгибании — вдох. Организм сам найдет нужный ритм дыхания в зависимости от потребности в кислороде, выделения углекислоты и ритма движения.

Комплекс упражнений с гантелями и гириями

Это уже настоящие спортивные снаряды, и обращение с ними должно быть самое осторожное.

Начиная тренировку, не забывайте, что вы пока новичок. Поэтому гири и гантели в ваших руках могут стать источником опасности. Снаряд, который в начале подхода кажется не таким уж тяжелым, потом оттягивает руки и подчас может вырваться из них совсем. Поэтому не допускайте, чтобы во время занятий в непосредственной близости от вас играли дети, сидели старики, кто-нибудь расхаживал мимо. Дети непоседливы и, заигравшись, могут оказаться у вас под рукой в тот самый момент, когда вы опускаете снаряд. Гиря вследствие вашей усталости может пойти не вперед, а, скажем, в сторону, и это окажется неожиданностью для вашего товарища, который, проходя мимо, отпустил шутку в адрес начинающего атлета.

Потеря равновесия, можно и самому ненароком удариться об острый угол стола или шкафа, если вам с самого начала не пришло в голову держаться от них подальше. Поэтому, начиная занятия, обеспечьте вокруг себя зону безопасности в 2—3 м и обязательно попросите родных или знакомых не мешать вам разговорами и не расхаживать мимо в это время. Ну, а если есть возможность, лучше всего переносить свои тренировки в спортзалы, на стадионы, парки, дворы и т. д., где вам никто не сможет помешать.

Если тренировки проходят дома, принимайте во внимание тот факт, что хотя вы еще и не поднимаете рекордных весов, но и пол в вашей квартире отнюдь не такой, как в фундаментальных тяжелоатлетических залах, а паркет — вовсе не специальный помост. Поэтому упавший несколько раз на пол двухпудовик вполне способен поссорить вас и с соседями, и с собственной семьей. Значит, не увлекайтесь большими весами. Вначале усвойте элементарную технику движений. Убедитесь, что вы уверенно контролируете вес.

Можно ли надорваться? Как показывает опыт тяжелоатлетического спорта, при правильной постановке дела такая опасность практически никому не грозит. Даже детям.

Например, отвечая на вопрос: «А как вы защищаете детей от перегрузок?» — известные своими новациями в воспитании супруги Б. и Л. Никитины писали («Московский комсомолец» от 6 января 1978 г.): «Борис Павлович: Если ребенок, например, долго бежит, он просто устанет и бежать дальше ему будет неприятно. Работает чувство усталости, и он отдохнет. Перегрузка, таким образом, возможна только там, где ребенок заставит бежать против его желания или делать что-то через силу. В игре такого не бывает, значит, игровая обстановка — надежная защита от перегрузок, в том числе и силовых.

Вот лежат у нас в «спортивной» комнате мешки с мелкой галькой самого разного веса — 1, 2, 3, 4, 5... 18 кг. У них удобные мягкие рукоятки сверху и снизу, их можно брать и одной рукой, и двумя, поднимать и носить одному и вдвоем. Что если малыш хватится за тяжелый мешок, который ему не по силам? Мы такую картину наблюдали часто. Старшие строят какую-нибудь крепость и просят младших: «Ташите сюда все

мешки!» Малыши хватают сначала первый попавшийся мешок, но если он от его усилий даже не шевельнется, то малыш его тут же бросит и схватится за другой, третий, четвертый, пока не попадетс такой, который наконец «поддается». Тут, видимо, тоже происходит стихийное определение своих возможностей, нужное для жизни во многих случаях.

Как-то устроили ребятишкам соревнования — тоже игра — после просмотра выступлений штангистов в Монреале. Вместо штанги — мягкие мешки с галькой, и на каждом крупными цифрами обозначен вес. Юля — «радиокomentатор» — сообщает через рупор: «Мастер спорта Ваня, из команды СССР, поднимает вес 12 килограммов!» Поднимать над головой начинают сначала легкие мешки, а потом доходят и до «личных рекордов». Вот уже мешок в 14 кг «мастер спорта Ваня» сумел только «взять на грудь», а поднять над головой — не удалось. Напряжения при этом максимальные, до предела возможностей. Однако так как они бывают очень часто и испытываются и в годовом, и в двухлетнем возрасте, и позже, то не только не опасны, но и — мы считаем — очень полезны. Ведь при этом развитие силы идет гораздо быстрее, чем при небольших нагрузках, а, кроме того, крепче становятся не только мышцы, но и связки и кости ребенка. Видимо, поэтому пятилетняя «медсестра» Любочка может носить на спине «раненых» — Ваню и даже Юлю, весящую на 10 кг больше «медсестры». Мы теперь убеждены, что защищать ребенка от максимальных нагрузок, опасаясь надрывов и ушибов, означает подготавливать почву для опасных падений».

Дополняя ответ мужа, Лена Алексеевна писала: «Мне самой иногда бывает трудно смотреть на всякие «максимальные напряжения», которые изобретают ребята при непосредственном участии отца — нашего главного спортивного заводилы. А вот смотрю и думаю: «Да, защитить от перегрузок — это не проблема, а вот так нагрузить я бы, пожалуй, не решилась. Спасибо папе: он может».

Опасность кроется не в том, что можно ухватиться за какую-то сверхтяжесть и тем себе повредить. Атлет, как и ребенок Никитиных, просто не поднимет ее, и на том дело кончится.

Опасно другое — когда люди работают с вроде бы доступными отягощениями и, увлекшись, поднимают их вновь и вновь, не замечая, что давно переступили опасный рубеж. Тяжести — это действительно не бег. Попробуйте-ка пробежать километр словно стометровку, и вы почувствуете, как быстро нарастающая усталость затормозит вас стремительный бег. Но, работая с десятками килограммов, атлет далеко не сразу чувствует, что перебрал через край. Только на следующий день, а то и позднее симптомы перегрузки дадут о себе знать. Их много, однако все они негативного свойства: потеря аппетита, депрессия, беспокойство, неуверенность, склонность к упрямству и нытью, нежелание тренироваться, бессонница и т. д.

Если дневник самоконтроля начинает все чаще заполняться такими показателями, срочно принимайте меры. Уменьшите нагрузку, используйте массаж, больше употребляйте витаминов и т. д. Однако не бросайте тренироваться совсем.

Подумайте и о том, что причины ваших недугома-

ний подчас могут быть отнюдь не в объеме тренировочных нагрузок как таковых. Поищите их и за пределами спортивного зала. Соблюдаете ли вы режим? Не употребляете ли алкоголь? Все ли у вас благополучно дома, в школе или институте? Ведь наша психика одна — и на спорт, и на всю остальную жизнь.

Конечно, тренировка должна оставлять после себя усталость, но это усталость приятная, которая на следующий день оборачивается острым желанием тренироваться, ощущением силы, бодрости, оптимизма... Это и есть тот «компас», который показывает, что вы на верном пути.

Несколько слов о том, почему не стоит с места в карьер наваливаться на большие объемы тренировочных нагрузок и большие веса. Как показывают опыты с испытуемыми, которые поднимали малые, средние и большие веса, прирост силы у всех у них шел практически одинаково. Например, И. Г. Васильев (1956) применял жим двумя руками штанги различного веса — 25, 50 и 75% от максимума и после 24—34 занятий не обнаружил четкой закономерности в приросте силы в зависимости от веса. В одних случаях более эффективными оказывались упражнения с большим весом, в других — со средним и даже малым. Таким образом, в начальном периоде тренировки организм весьма благосклонно реагирует на нагрузки в самом широком диапазоне. Поэтому не стоит подвергать себя риску травм и перегрузок без явной перспективы получить ощутимое ускорение в движении вперед.

А теперь давайте обратимся к упражнениям, которые вам предстоит выполнять.

Упражнение 1. Станьте прямо, слета расставив ноги в стороны. Гантели в опущенных вниз руках. Ладони обращены вперед. Попеременно сгибайте руки к плечам. Локти старайтесь держать неподвижно. Туловище не раскачивайте. Гантели следует поднимать к плечам только за счет силы рук.

Упражнение 2. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Плавню поднимите прямые руки через стороны вверх, пока они не окажутся у вас над головой. Так же плавно через стороны вниз опустите в исходное положение.

Упражнение 3. Станьте, слегка наклонившись вперед, гиря за головой. Хват за дужку двумя руками. Не отрывая пяток от пола, присядьте на всей ступне. Затем вернитесь в исходное положение.

На следующем занятии выполните это упражнение, приседая на носках.

Поначалу не беритесь за очень большой вес. Сперва научитесь уверенно сохранять равновесие. Почувствуйте, как справляются с нагрузкой ноги.

Упражнение 4. Лягте спиной на коврик (в дальнейшем, когда вы станете лучше чувствовать вес, можно использовать скамью типа гимнастической). Прямые руки с гантелями поднимите над грудью вверх. Разводя руки в стороны-вниз, плавно опустите их до горизонтального положения. Затем верните в исходное положение.

Упражнение 5. Станьте, наклонив туловище вперед и левой рукой опершись о колено левой ноги. Гиря между ступнями. Возьмите гирю за дужку правой рукой и подтягивайте до уровня пояса, локоть правой руки отводя при этом как можно дальше назад.

Закончив, повторите упражнение левой рукой.

Упражнение 6. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Гантель за головой. Хват двумя руками за шары. Не сгибая ноги, опустите прямое туловище вниз. Шею при этом не сгибайте (смотрите на какой-нибудь ориентир, находящийся перед вами на уровне вашей груди). Совершив упругий глубокий наклон, пружинисто вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7. Лягте на мягкий коврик, предварительно закрепив ступни ног. Ноги в коленях слегка согните. Возьмите легкую гантель (ее можно держать перед грудью или за головой) и, напрягая брюшной пресс, поднимите туловище. Затем мягко вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8. Сидя на стуле, руки с гантелями обоприте предплечьями об одноименные бедра так, чтобы кисти оказались на весу ладонями вверх. Опускайте и поднимайте гантели, сгибая и разгибая кисть.

Упражнение 9. Став прямо и держа гантель в опущенной вдоль туловища руке, наступите одной ногой — только носком — на брусок толщиной 6—8 см. Свободную ногу слегка согните на носок. Сгибая и разгибая ногу в голеностопном суставе, проделайте положенное количество повторений. Для сохранения равновесия придерживайтесь за стену или какой-нибудь предмет.

Нагрузив одну ногу, дайте нагрузку другой.

В упражнениях 1, 2, 3, 4, 5 вес гантелей должен быть таким, чтобы вы могли уверенно повторить каждое упражнение (без чрезмерного напряжения) 8—10 раз. Вначале ориентируйтесь на 8 повторений, а затем постепенно доведите их до 10. Когда вам удастся выполнить упражнение больше 10 раз, увеличьте вес и снова начинайте с 8 повторений. При этом не ломайте структуру движения, выполняйте его плавно, размеренно и четко, не допускайте рывков и толчков.

Упражнения 6, 7, 8 и 9 выполняйте по 12—15 раз в несколько более высоком темпе.

Мы с приятелем вдвоем...

«Один ум хорошо, а два лучше». Одному тренироваться полезно, а вдвоем еще полезней и интересней. Поэтому, если у вас найдется друг, разделяющий ваше увлечение атлетизмом, начинайте тренироваться вдвоем. Быть может, в дальнейшем этот атлетический дуэт станет ядром крепкой, хорошей секции. Ведь нет ничего заразительнее, чем сила в движении, отличное сложение, бодрость и несокрушимый оптимизм.

Совместные тренировки хороши еще и тем, что легко и просто решают проблему инвентаря. Они вносят в занятия дух здорового соперничества, желание не отставать от того, кто в данный момент впереди. Это большой стимул. Спросите любого спортсмена, и он вам ответит, что в одиночку дистанцию бежать всегда тяжелей, чем в окружении соперников.

Упражнения в парах применяются издавна. С помощью партнера можно легко дозировать нагрузку. Сами упражнения полезны и вырабатывают основные физические качества ничуть не хуже, чем занятия

с гантелями, эспандерами, гириями... Поэтому многие атлеты, не успев обзавестись снарядами для силовой тренировки, на первых порах выходят из положения, упражняясь с товарищем.

Предлагаем вашему вниманию 10 упражнений, в которых отягощением послужит вес вашего товарища либо сила его мышц.

Напомним: перед началом тренировки проделайте не меньше 4—5 простых гимнастических упражнений, чтобы привести организм в рабочее состояние. Легкая испарина и ощущение теплоты во всем теле подскажут вам, что задача выполнена.

Сначала выполняйте комплекс в одном подходе. Когда какое-либо из упражнений вы хорошо освоите, начинайте делать два подхода. Конечная цель — легко справиться с тремя подходами.

Путем изменения исходного положения и более сильного напряжения мышц регулируйте нагрузку таким образом, чтобы число повторений не превышало 10—12. Это не касается упражнений 1 и 2, которые выполняются до утомления. Придерживайтесь правила: лучше тратить на подход меньше времени, зато больше силы. Однако, если ваш стаж занятий еще очень мал, проявляйте разумную умеренность, потому что за несколько даже самых «штурмовых» занятий все равно стоящие перед вами задачи не решит. Это достигается терпением, настойчивостью и систематическим трудом.

В упражнениях 7 и 10 число повторений в подходе постепенно доводите до 15—20.

Итак, за работу, друзья! Вот десять простых и доступных упражнений, которые помогут вам стать крепче, выносливее, здоровей!

Упражнение 1. Партнер принимает положение упор лежа. Возьмите напарника за ноги (чем выше ноги и чем ближе хват к ступням, тем тяжелее выполнять упражнение). Двигайтесь вперед, заставляя партнера переступать руками.

Упражнение 2. Партнер грудью вверх опирается о пол ступнями и ладонями. Возьмите его за ноги. Чем выше ноги и чем ближе хват к ступням, тем тяжелее упражнение. Идите вперед и назад, заставляя партнера переступать руками.

Упражнение 3. Возьмите партнера на плечи способом «мельница», т. е. держите его на плечах за плечо и бедро. Поворачивайте туловище в правую и левую сторону.

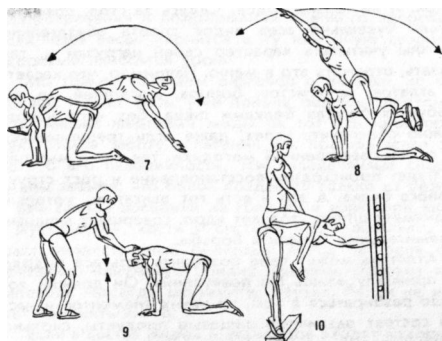
Упражнение 4. Лягте на пол или скамейку. Напарник (его ноги направлены в противоположную сторону) ладонями упирается в ваши ладони. Выпрямляйте руки вверх.

Нагрузка на руки может быть усилена, если ноги напарника будут выше уровня его плеч. Например, он будет опираться ими о шведскую стенку.

Другой вариант: придерживаясь для равновесия за какой-нибудь предмет, партнер ступнями становится на ваши ладони. Выпрямляйте руки вверх.

Упражнение 5. Согнув туловище, станьте друг против друга. Соедините руки в «замок» с разноименными руками партнера. Поперечно сгибайте одну руку (преодолевающее усилие) и выпрямляйте другую (уступающее усилие).

Упражнение 6. Возьмите партнера на плечи способом «мельница». Присядьте на всей ступне.



Упражнение 7. Партнер стоит на четвереньках. Сядьте ему на спину, ступни подсуньте под плечи. Прогнитесь назад. Затем, напрягая брюшной пресс, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8. Партнер стоит на четвереньках. Сядьте верхом на его спину. Ноги соедините у него под грудью. Наклоните туловище вперед. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 9. Партнер стоит на четвереньках. Станьте над ним и, преодолевая сопротивление мышц шеи, двигайте голову вверх, вниз и в стороны.

Упражнение 10. Наклонив туловище вперед, ногами станьте на брусок толщиной 6—8 см. Руками для равновесия возьмитесь за какой-нибудь предмет. Напарника посадите себе на поясницу. Поднимайтесь на носках.

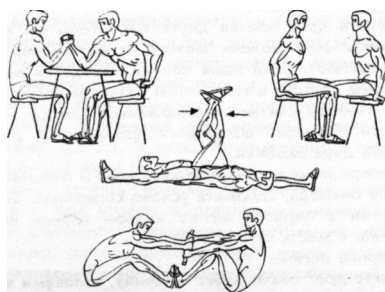


Заниматься вдвоем хорошо еще и тем, что два атлета — это возможность организовать интересные и забавные поединки, которые под стать происходящим на боксерском ринге, фехтовальной дорожке, борцовском ковре... По упомянутым видам спорта издано немало книг. Поэтому здесь мы ограничимся несколькими атлетическими играми, которые дадут вам первое понятие о борьбе один на один и, быть может, разбудят желание испытывать на себе настоящий спорт. А пока пусть поединки-упражнения станут для вас хорошей «приправой» к регулярным тренировкам, внесут в них веселье, задор и азарт. Итак...

Борьба руками

«Когда солнце зашло, старик, чтобы подбодриться, стал вспоминать, как однажды в таверне Касабланки он состязался в силе с могучим негром Сьенфуэгоса, самым сильным человеком в порту. Они просидели целые сутки друг против друга, упев ре локти в черту, проведенную мелом на столе, не сгибая рук и крепко сцепив ладони. Каждый из них пытался пригнуть руку другого к столу.

Преимущество перешло от одного к другому всю ночь напролет; негра поили ромом и закигали ему сигареты. Выпив рюмку, негр делал отчаянное усилие, и один раз ему удалось пригнуть руку старика — который тогда не был стариком, а звался Сантьяго Чемпион — почти на три дюйма. Но старик снова выпрямил руку. После этого он уже больше не



сомневался, что победит негра, который был хорошим парнем и большим силачом. И на рассвете, когда люди стали требовать, чтобы судья объявил ничью, а тот только пожал плечами, старик внезапно напряг свои силы и стал пригибать руку негра все ниже и ниже, покуда она не легла на стол».

Как уже, наверно, угадали ценители творчества Эрнеста Хемингуэя, это отрывок из его произведения «Старик и море». Борьба руками, которую он столь ярко описал, популярна во многих уголках земли, в том числе и у нас. То и дело стихийные поединки вспыхивают в самых неожиданных местах, давая уникальную возможность даже представителям разных видов спорта встречаться лицом к лицу.

А вы хотите попробовать свои силы? Если да, то сядьте друг против друга. Все очень просто: локти рук опираются о стол, ладони сжимают одна другую. Попробуйте пригнуть руку соперника к столу, не отрывая при этом локтя от стола.

Перед тем как начать, поразмышляйте о том, что, возможно, причиной поражения силача негра было то, что он совсем не соблюдал спортивный режим — его всю ночь поили ромом и закигали ему сигареты.

Борьба «в схватку»

**Сплетенные, кружась, идут по лугу,
На вражью грудь опершись бородой,
Соединив крест-накрест ноги, руки,
То силою, то хитростью науки
Хотят увлечь друг друга за собой.**

Собственно говоря, нам почти нечего добавить к замечательным строкам Пушкина, которые мы привели. Они очень точны. Не кажутся, лишними даже бороды, столь популярные у современной молодежи. Право, эти поэтические строки — настоящее руководство к действию.

Борьба «в схватку» с незапамятных пор служила богатейшей забавой русских людей. По сути дела, это разновидность нашего исконно народного вида спорта. Так давайте же возродим традицию, которой не одна сотня лет!

Станьте вплотную друг против друга, грудь в грудь. Правую руку перенесите через левое плечо партнера, а левую подсуньте под его правой подмышкой и соедините кисти в «замок» на спине. Крепко обхватив таким обоюдным захватом друг друга, по сигналу постарайтесь оторвать соперника от земли и перетянуть за черту, которую проведете в нескольких метрах у себя за спиной. Кому это удастся, тот и победил.

Борьба коленями

Сядьте друг против друга так, чтобы вы могли поставить свои колени между коленями партнера или наоборот. Если ваши колени находятся внутри, то задача состоит в том, чтобы развести ноги соперника. Победа считается одержанной, когда между вашими коленями образуется промежуток, равный ширине двух ладоней.

Теперь поменяйтесь положениями и попытайтесь, в свою очередь, сдержать усилия соперника. Запомните: ни в первом, ни во втором случае нельзя сдвигать с места ступни ног.

Борьба ногами

Лягте друг возле друга на спину, головами в разные стороны так, чтобы вы могли взять партнера под руку. Оба поднимите правые ноги вверх. Сцепите их на уровне голеностопного сустава. А теперь по команде судьи попытайтесь пригнуть ногу соперника вниз. Поменяйтесь сторонами и сразитесь еще раз, теперь уже левыми ногами.

Перетягивание палки

Сядьте друг перед другом, несколько согнув колени и упираясь ступнями в ступни соперника. Вытянув руки, возьмитесь за палку так, чтобы она находилась между вами на уровне груди. Таково исходное положение. Задача состоит в том, чтобы, оторвав соперника от земли, перетянуть на свою сторону.

Борьба такого рода практикуется среди многих народов как национальный вид спорта. Особенно популярна она в Эстонии и Якутии.

Ступени атлетического прогресса

Стратегия питания

Всю жизнь мы по несколько раз в день садимся за стол — что-нибудь едим, что-нибудь пьем... Спортсмены, естественно, не исключение. Таким образом, питание — это тот вопрос, который мы на практике и с живой заинтересованностью изучаем по много лет. Казалось бы, и знать мы его должны досконально, назубок. Однако подчас приходится выслушивать на этот счет такие оригинальные суждения, по сравнению с которыми «дважды два — двадцать два» кажется вполне респектабельной математической аксиомой.

Кто-то где-то когда-то услышал, что жиры самая что ни на есть калорийная пища, и вот уже с азартом, достойным лучшего применения, спортсмен-новатор набрасывается на масло, сало, шпиг. А в награду лишь одно расстройство, в буквальном и переносном смысле. Соперники торжествуют, а энтузиаст жиров кроме горечи поражения чувствует еще тошноту, изжогу, горечь во рту.

Случается, ставка делается на углеводы, и начинается безудержное поедание сахара и глюкозы, шоколада и конфет. И незадачливому спортсмену даже невдомек, что этих сладких даров организм примет лишь малую толику.

Между тем полноценное рациональное питание — это необходимое условие достижения высоких результатов во всех видах спорта. Каков едок, таков и

ходок. И не только ходок. Садясь за стол, предстатели буквально всех видов спорта обязательно должны учитывать характер своей нагрузки и, так сказать, отражать это в меню. Например, что касается атлетов, штангистов, борцов, метателей, то им требуется богатая белками пища, без чего невозможно обеспечить успех, даже если тренироваться по самой совершенной методике, так как в мышцах не будет происходить восстановление и рост структурного белка. А это и есть тот двигатель, который поднимает штангу, толкает ядро, совершает мощные стремительные броски в борьбе.

Атлет не может себе позволить есть все подряд по принципу «лишь бы повкусней». Он должен хорошо разбираться в том, из каких элементов и частей состоят различные пищевые продукты, сколько в них калорий, каким образом белки, жиры, углеводы и другие составляющие должны быть сбалансированы в рационе, и т. д. Тогда он не падет жертвой случайных сомнительных рекомендаций и со спокойной уверенностью будет выходить на помост, ринг, ковер, фехтовальную дорожку, а так же... садиться за стол. Оптимальная база для его спортивной деятельности будет обеспечена.

Нашу беседу о питании давайте разделим на две главные части. Первая — анализ — это рассказ о составных частях пищевых веществ. После того как целое будет разято на составные части, мы проведем обратную операцию — синтез — и покажем, каким по современным представлениям должен быть рацион, обеспечивающий напряженные тренировки и восстановительные процессы после них.

Пожалуй, главной составной частью питания атлета являются **белки (протеины)** — носители жизни. Это они обеспечивают основное свойство живых организмов — обмен веществ. Как известно, в процессе жизнедеятельности структурные белки, из которых состоит человеческий организм, подвергаются распаду (чему особенно способствуют тренировочные нагрузки, особенно интенсивные). Однако закон спорта — нужно многое отдать, чтобы многое получить, — и в этой области (так сказать, на уровне клетки) действует непререкаемо. Чем интенсивнее работа, интенсивнее жизнь, тем интенсивнее протекают затем процессы восстановления. Причем за работу воздается сторицей, ибо исходный уровень превышает и тем самым обеспечивается увеличение объема мышечной ткани, рост силы, прогресс в спортивных достижениях.

Крайне важная функция белков — пластическая — практически присуща только им. Именно в недрах этого удивительного вещества происходят основные жизненные процессы. Из него построены мозг, мышцы, кости, ногти, волосы. Он входит в состав гормонов, антител, эритроцитов. Один этот перечень, друзья, наверное, сразу же убедит вас в том, что белок — это поистине сама жизнь.

Основные компоненты пищи — белки, жиры и углеводы — восполняют организму энергию, которую он постоянно расходует даже в состоянии полного покоя (так называемый основной обмен). Если трата энергии и ее поступление в организм в виде пищи находятся в равновесии — сколько тратится, столько и восполняется, — создаются благоприятные условия

для сохранения и поддержания крепкого здоровья. Если чаша весов клонится в ту или иную сторону, здоровью наносится урон.

Мы только начинаем разговор о питании, но вы, друзья, может быть, уже поняли ошибки спортсменов, павших жертвами моды на тот или иной продукт. Поняв заботу о питании как прежде всего заботу о его калорийности, эти незадачливые спортсмены забыли, что белок создается только из белка. И тем самым посадили на голодный паек свой мозг и мускулатуру, кости и суставы. Парадоксально, но факт: искусственный белковый голод на фоне потрясающе ненужного обилия калорий. Поэтому как заповедь навсегда запомните, друзья: белок не может заменить ничто.

Если в состав жиров и углеводов входят водород, углерод и кислород, то белки содержат, кроме того, серу (иногда фосфор) и азот. Почему белок незаменим? Да потому, что, восполняя его запасы, организм целиком зависит от окружающей среды. Организовать белковое «производство» в себе самом (например, из тех же жиров и углеводов) он не может, потому что в них отсутствует азот, потому что это против правил, предписанных природой. Оттого-то и поступает белок в организм в готовом виде с животной и растительной пищей.

Аминокислоты (их известно более двадцати), требуемые для построения тканевых белков, содержатся отнюдь не во всех продуктах. Полный набор нужных для тканей человека аминокислот обычно содержат белки животного происхождения, называемые полноценными.

Растительные белки, за исключением сои, как правило, такого набора не содержат и потому называются неполноценными.

Современная наука считает, что для оптимального снабжения организма аминокислотами нужно, чтобы животный белок составлял не менее 50% (для юных спортсменов — 60) от общего количества белка в рационе. При этом следует учесть тот факт, что животные белки усваиваются почти целиком — на 94%, а растительные — лишь на 70%.

Различные аминокислоты также в разной степени ценны для человека. Некоторые из них организм может синтезировать сам, превращая одну в другую, используя азотосодержащие вещества.

Но есть и другие аминокислоты — они называются незаменимыми, — которые организм бессилён создать и должен непременно получать извне. Вот они, незаменимые: лизин, гистидин, триптофан, лейцин, изолейцин, фенилаланин, валин, метионин, треонин, аргинин.

Сколько же нужно атлету белков? В зависимости от веса, возраста и объема нагрузки это количество обычно колеблется от 110 до 160 г в сутки. Если исходить из собственного веса атлета, то на один его килограмм требуется 1,5–2 г белка, а в особо ответственные, напряженные периоды тренировки даже несколько больше.

Жиры — это один из основных пищевых компонентов, заключающий в себе в 2,2 раза больше энергии, чем белки и углеводы, и притом выполняющий некоторую пластическую функцию, впрочем весьма незначительную по сравнению с белком. Ценность

жира для питания определяется не только его высокой калорийностью, но и тем, что он поставляет организму отдельные полиненасыщенные жирные кислоты, играющие важную роль в обмене веществ.

Жиры бывают животного и растительного происхождения. В рационе они должны соотноситься примерно как 3:1. В сутки рекомендуется потреблять 1,5–2 г жира на 1 кг веса.

Жиры, являясь богатым источником энергии, вместе с тем играют в организме механическую роль — фиксируют некоторые внутренние органы (например, почки), предохраняют нервы и сосуды от сдавливания и ушибов, служат своеобразной биологической «шубой», защищающей от переохлаждения (жир — плохой проводник тепла). Наконец, жиры являются растворителем витаминов А, Д, Е и К. Кроме того, жиры и липиды (жироподобные вещества) входят в состав различных тканей. Липиды являются составной частью всех клеток, мембран, нервной ткани, а также различных биологически активных веществ, гормонов. Таким образом, биологическая роль жиров в организме велика.

Углеводы — еще один важный компонент энергетического обмена. Они являются горючим для живого мотора — мышцы, тем «основным баком», из которого работающий организм непрерывно черпает энергию. Показательно, что, расходуя углеводы, мышцы работают более экономно, чем на других видах пищевого топлива.

Углеводы бывают сложные — полисахариды (клетчатка, растительный и животный крахмал), менее сложные — дисахариды (свекловичный и молочный сахар) и простые — сахара (глюкоза и фруктоза).

В желудочно-кишечном тракте сложные углеводы постепенно распадаются на простые, после чего через стенку желудка всасываются в кровь. Вот почему, если организму срочно требуется энергетический «допинг» (при дальних забегах, заплывах и т. д.), спортсмены обычно принимают глюкозу, которая уже через несколько минут оказывается в крови.

Если принять больше простых **Сахаров**, чем непосредственно требуется для работы, излишек откладывается про запас в печени и мышцах в виде животного крахмала — гликогена. Но и здесь есть свои нормы усвояемости, и, если через них переступить, избыток сахара начнет выделяться из организма с мочой. Поэтому рекомендуется принимать не больше 100–150 г сахара (в различных видах) в день.

Углеводы усваиваются лучше, если большую часть их принимать в виде крахмала. Тогда процесс расщепления до глюкозы растягивается во времени, идет ровно и в кровяном русле постоянно поддерживается оптимальное количество сахара. В углеводистой пище крахмала должно быть примерно в два с лишним раза больше, чем **Сахаров** и дисахаридов.

Атлетам, особенно склонным к полноте, следует учесть, что неоправданный избыток углеводов в рационе может легко превращаться в жир.

Опасна и другая крайность — резкое уменьшение углеводов в питании. В результате мышцы на тренировке вдруг перестают «тянуть», центральная нерв-

ная система не может нормально функционировать, усложняется и затрудняется правильный обмен белков и жиров и т. д.

Итак, мы рассказали об основных участниках энергетического обмена — белках, жирах и углеводах, обрисовали биологические роли, которые они играют в организме. Однако, друзья, пора от белков и жиров, аминокислот и дисахаридов вернуться к тому, с чем мы привычно встречаемся за обеденным столом: к молоку, мясу, хлебу, творогу, гречневой каше, овощам... Поэтому, произведя мысленный синтез, зададимся вопросом: как же в этом многообразии продуктов узнать, где белки, где углеводы, а где чего-нибудь еще? Чтобы справиться с этой задачей, давайте все продукты питания разделим на шесть основных групп:

первая — молоко, сыры и кисломолочные продукты: творог, кефир, простокваша и т. д.;

вторая — мясо, птица, рыба, яйца и продукты, изготовленные из них;

третья — мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макаронные и кондитерские изделия, картофель;

четвертая — жиры; понятия, употребляющиеся в языке научном и житейском, здесь практически совпадают, поэтому вам не составит труда увидеть за этим словом масло, сало, шпиг, различные жиры; пятая — овощи;

шестая группа продуктов — фрукты и ягоды.

Продукты первой и второй группы — главные источники полноценных животных белков. Возьмем для примера молоко, в котором с белками сочетаются легкоусвояемые жиры, витамины и некоторые минеральные соли. В 100 г продукта содержится около 3 г белка (в том числе сравнительно большое количество незаменимой аминокислоты — метионина, способной предупреждать ожирение печени), 3—3,5 г эмульгированного жира, большое количество легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, определенное количество витаминов А, Д, и В₂. Кислое молоко сохраняет основные полезные свойства свежего. Содержащиеся в кислом молоке микроорганизмы подавляют развитие гнилостных микробов в толстом кишечнике.

Что касается мяса, то в нем много не только полноценного белка (от 14 до 24% в различных сортах мяса и птицы), но и жира, который способствует быстрому насыщению и пополняет энергетические запасы организма (жир от 0,5% в телятине до 30—40% в жирной свинине). Есть в мясе целый ряд минеральных веществ и витаминов, а кроме того, очень важные для возбуждения аппетита и стимулирования секреции пищеварительных соков экстрактивные вещества.

По пищевой ценности мясу не уступает рыба, белки которой перевариваются и усваиваются даже несколько легче, чем мясные. Характерная особенность рыбы заключается в том, что большинство сортов содержит относительно низкий процент жира: судак — 1%, треска — 0,5%, сазан — 3,5%. Поэтому, используя эти продукты, в необходимых случаях можно снизить калорийность рациона, не уменьшая при этом количества белка.

Почти полный набор необходимых организму ами-

нокислот содержат яйца, в которых находятся также жиры и фосфатиды, фосфор и железо, кальций, витамины А и Д.

Продукты третьей группы — мука, крупа, сахар, макароны и кондитерские изделия, картофель... — важные поставщики калорий, особенно сахар, который является чистым углеводом и представляет только энергетическую ценность. Другие же продукты той группы — например, хлеб — это целый конгломерат веществ. Хлеб содержит от 4,7 до 7% белков, которые хотя и не относятся к полноценным, все же в сочетании с животными, растительными и молочными белками приобретают значительную ценность.

Хлеб из муки грубого помола — источник витаминов группы В и минеральных солей.

Жиры, представляющие четвертую группу продуктов, — подлинные аккумуляторы энергии. Этим прежде всего и определяется их биологическая ценность. Так, по калорийности 25 г жира соответствуют 100 г хлеба, 175 г мяса, 320 г молока или 700 г капусты.

Различие жиров определяется главным образом природой входящих в них жирных кислот. Жиры, остающиеся твердыми при комнатной температуре, содержат много насыщенных жирных кислот: стеариновую, пальмитиновую, масляную и др. Жиры (масла), жидкие при нормальной температуре, содержат очень большой процент ненасыщенных жирных кислот. Для биологической ценности жира имеет существенное значение наличие в нем **полиненасыщенных** жирных кислот, к которым относятся линолевая, линоленовая и арахионовая кислоты.

Содержание полиненасыщенных жирных кислот в отдельных жирах различно. В растительных маслах содержится обычно больше 50% линолевой кислоты, значительно меньше ее в животных жирах (примерно до 15%) и совсем немного (менее 5%) в сливочном масле. В подсолнечном масле содержится около 60% линолевой кислоты, в кукурузном — 55%, в соевом — 50, в хлопковом — 45, в ореховом — 73%.

Вместе с жирами организм получает много необходимых ему витаминов. Витаминами А и Д в больших количествах содержатся в жире, печени рыб и морских животных и в очень незначительных количествах — в растительных маслах (зато витамина Е гораздо больше именно в них).

Овощи и фрукты, составляющие пятую и шестую группы, в больших количествах поставляют организму витамины С и Р, некоторые витамины группы В, минеральные соли (особенно соли калия), ряд микроэлементов, углеводы, а также фитонциды — вещества, способствующие уничтожению некоторых микробов, в том числе и болезнетворных. Есть в них и балластные вещества клетчатки, стимулирующие нормальное функционирование кишечника. С этой точки зрения можно рекомендовать капусту, свеклу, морковь, чернослив, ревеня и др.

Овощи полезны не только тем, что увеличивают секрецию пищеварительных соков и усиливают их ферментную активность, но еще и тем, что в сочетании с ними мясные и рыбные блюда полнее усваиваются организмом. Поэтому спортсменам можно всячески рекомендовать овощные гарниры как непрерывное добавление к мясу и рыбе. И чем разнообразнее они будут, тем лучше. Перед едой полезны так-

же овощные винегреты и салаты, усиливающие секрецию пищеварительных соков и тем самым хорошо подготавливающие пищеварительный тракт к перевариванию белков и жирной пищи.

Интенсивные мышечные нагрузки нарушают щелочно-кислотное равновесие в организме, наводняя его кислыми продуктами. Потребление фруктов и овощей способствует восстановлению баланса.

В меню кроме оптимального количества белков, жиров и углеводов нужно включать и продукты, содержащие соли кальция (молоко, сыр, творог, сметану, яйца, а также капусту, абрикосы, чернослив, грецкие орехи), фосфора (молоко и молочные продукты, яйца, мясо, печень, рыбу, бобовые, овсяные и гречневые крупы, хлеб), железа (печень, мясо, бобовые, пшеничную и ржаную муку, персики, яблоки, сливы), магния (продукты растительного происхождения), и прежде всего хлеб, крупы и бобовые).

Важно не только наличие в рационе кальция и фосфора, но и их оптимальное соотношение, которое по формуле сбалансированного питания равно 1:1,5.

Рациональное питание, без которого немалым рост спортивных достижений, предполагает использование и правильное сочетание разнообразных продуктов, содержащих все необходимые организму материалы и вещества, участвующие в регуляции физиологических процессов (витамины и микроэлементы). Атлет поступит разумно, если будет уметь использовать продукты, представляющие все шесть описанных выше групп, особенно молочные и мясные — настоящие концентраты полноценного белка.

Комплекс упражнений со штангой

Если вы читали роман Станислава Лема «Возвращение со звезд», то, наверное, помните, как его главный герой космонавт Эл Брегг просит старого доктора сказать ему, как он выглядит со стороны. Эл Брегг и его товарищи пробыли в дальнем космосе десять лет, во время которых на Земле пролетело полтора века. Все изменилось: облик самой Земли, образ мыслей людей. Все ново, все незнакомо человеку, вернувшемуся со звезд.

— Скажите... как я выгляжу... на лице? В глазах прохожих? Что во мне такого? — спрашивает Брегг.

— Вы иной, Брегг. Во-первых, ваши размеры. Это какая-то «Илиада»! Исчезнувшие пропорции — это даже может быть некоторым шансом, но вы ведь знаете судьбу тех, которые слишком выделяются. — Знаю.

— Вы немного великоваты... таких я не помню даже смолоду. Сейчас вы выглядите как человек очень высокий и отвратительно одетый, но это не костюм виноват — просто вы такой уж неслышанно мускулистый. До полета тоже?

— Нет, доктор. Это все те же два «g», я вам говорил.

— Возможно.

— Семь лет. Семь лет двойного ускорения. Конечно, все мускулы должны были увеличиться, брюшные, дыхательные, я знаю, как выглядит моя шея. Но иначе я бы задохнулся, как мышь. Мускулы работали, даже когда я спал».

Время быстро меняет нашу жизнь. Кто знает, может быть, через несколько десятков лет такого рода физические воздействия войдут в обычай и космолеты будут применяться в спортивных целях так же привычно, как сейчас гоночные мотоциклы, автомашины, самолеты...

Ну а пока не будем отвращаться от грешной земли. Увы, мотоциклы, машины и самолеты не очень-то подходят для развития силы мышц. Повторять же путь неслышанно мускулистого Эла Брегга, даже появиться вдруг такая возможность, мы тоже, видимо, не захотим. Почему? Да потому, что уже сегодня есть средства — и отнюдь не фантастические, — позволяющие стать сильным, мускулистым и физически крепким не за семь лет, а за гораздо более короткий срок. В ряду этих средств — обыкновенная штанга, снаряд, который мы часто видим на соревнованиях богатырей-штангистов.

Будет неплохо, если к штанге вы прибавите кое-какой другой простейший атлетический инвентарь: перекладину, скамейку, наклонную доску, стойки для приседаний...

Ниже вы познакомитесь с двумя комплексами упражнений: А и Б. Чередуйте их следующим образом: проработав на тренировке один комплекс, на следующем занятии выполните второй, затем снова первый и т. д., т. е. выполняйте их поочередно.

Можно чередовать комплексы и несколько иначе: одну неделю вы занимаетесь по комплексу А, на следующей неделе переходите на комплекс Б, снова возвращаетесь к первому и т. д.

Ознакомившись с упражнениями, внимательный читатель заметит, что комплексы нагружают примерно одни и те же группы мышц. Поскольку упражнения не совсем одинаковые, то и нагрузка на мышцы несколько разнится. Спрашивается, почему нельзя было ограничиться одним комплексом, собрав туда «самые-самые» лучшие упражнения? Действительно, большой беды для новичков от этого не было бы. Однако учтем, что, во-первых, разным атлетам могут прийти по вкусу разные упражнения (как говорится, каждому свое), а, во-вторых, наша задача отнюдь не заключается в том, чтобы навязывать вам какую-либо одну схему упражнений, пусть даже весьма неплохую. Главное — через работу, двигательный опыт и знания раскрыть атлетизм как творческий метод физического развития. Впоследствии вы сами сможете составлять свои собственные тренировочные программы, включая в них упражнения, которые больше соответствуют вашим физическим особенностям, конституции, образу жизни, требованиям избранного вида спорта.

Как долго стоит заниматься по одному комплексу? Это зависит от многих причин. Однако со всей определенностью можно сказать: не нужно бросаться в крайности. И слишком частая смена тренировочных программ, и затянувшееся сверх всякой меры сидение на одном комплексе (и первое и второе часто встречается на практике) — все это не способствует быстрому и уверенному прогрессу.

Не советуем менять комплекс раньше чем через 1—1,5 месяца. Будем помнить, что на развертывание биологических процессов требуется время. Поэтому, если объективные и субъективные данные (антро-

пометрия, рост тренировочных нагрузок, самочувствие и т. д.) говорят о том, что вы быстро продвигаетесь вперед, не спешите менять упражнения. В таком случае одной тренировочной программе можно посвятить большее время.

Если же рост замедляется, мышцы привыкают к одной и той же стабильной работе (чему немало способствует распространенная ошибка — монотонная, однообразная по характеру движений и объему нагрузки тренировка), обязательно поменяйте упражнения, поменяйте снаряды, сломайте сложившийся тренировочный стереотип, заставьте организм, и в частности мускулатуру, привыкать к новым, необычным условиям.

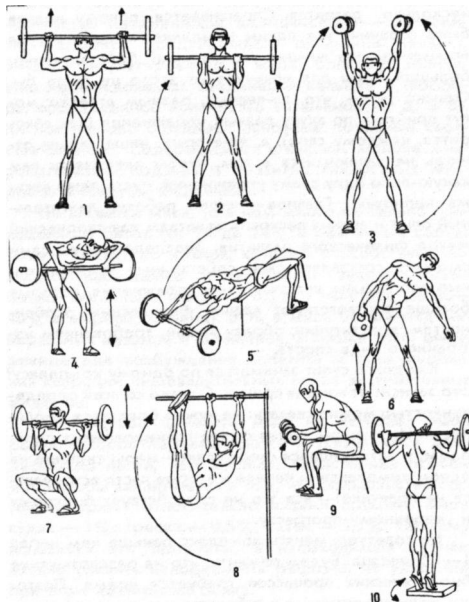
А теперь, друзья, познакомьтесь с десятью простыми и доступными каждому упражнениями, которые и составляют

Комплекс А.

Упражнение 1. Станьте прямо, штанга на груди, хват на ширине плеч. Ноги слегка расставлены в стороны. Выжимайте штангу над головой, или, проще говоря, делайте жим. Руки выпрямляйте равномерно, без рывков, стараясь не отклонять туловище назад. Подняв снаряд над головой, медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2. Станьте прямо, штанга в опущенных руках. Ладони обращены вперед. Хват на ширине плеч. Поднимайте штангу на бицепсы.

Упражнение 3. Станьте прямо, слегка расставив ноги в стороны. Гантели в опущенных вниз руках. Ладони тыльной стороной обращены в стороны. Поднимайте прямые руки с гантелями через стороны вверх.



Упражнение 4. Станьте, слегка согнув ноги в коленях и наклонив прямое туловище вперед. Штанга в опущенных вниз руках. Хват широкий. Ладони обращены назад. Подтягивайте штангу к груди, отводя локти в стороны.

Упражнение 5. Лежа, штанга над грудью в выпрямленных руках. Под лопатки подложить мягкий валик. Опускайте снаряд за голову, не сгибая рук.

Упражнение 6. Стоя, ноги на ширине плеч. Гиря или гантель в опущенной вниз правой руке. Наклонившись вправо, опустите гирю как можно ниже вдоль туловища, а затем выпрямитесь и, не останавливаясь, сделайте глубокий наклон влево, в конце движения слегка сгибая в локте правую руку и подтягивая гирю вверх. Проделав упражнение в одну сторону, проделайте его затем и в другую.

Упражнение 7. Стоя, штанга на плечах за головой. Сгибая ноги (спина остается прямой, грудь приподнята), присядьте на всей ступне. Туловище вперед не наклоняйте. На первых порах для равновесия можно подкладывать под пятки брусок толщиной примерно 5 см.

Упражнение 8. Из вися на перекладине или гимнастической стенке. Поднимайте прямые ноги вверх до касания носками перекладины (или до горизонтального положения, если брюшной пресс еще недостаточно окреп).

Упражнение 9. Взяв в руки гантели, сядьте, опершись предплечьями на бедра так, чтобы кисти со снарядами оказались на весу ладонями вверх. До предела сгибая и разгибая кисти, поднимайте и опускайте гантели.

Упражнение 10. Стоя, штанга на плечах за головой. Перекинув руки через гриф, оборотитесь ими для равновесия, если это необходимо, о ступню или какой-либо предмет. Носками станьте на брусок толщиной 6—8 см. Поднимайтесь на носках.

Напомним: тренируйтесь 3 раза в неделю. Сразу начинайте выполнять не меньше 2 подходов. Если нагрузка не покажется вам слишком тяжелой, переходите на 3 подхода.

Как и прежде, поначалу ориентируйтесь на 8 повторений. Когда во всех подходах сможете выполнить движение 10—12 раз, увеличивайте вес отягощений.

Может случиться, что в одном упражнении гантели или штанга давно уже как бы полегчали, в то время как в другом 8—9 повторений все еще даются с трудом. В таком случае увеличивайте нагрузку в первом упражнении, а второе пока оставьте в неприкосновенности, дайте ему время «дозреть».

Упражнения 1, 2, 3, 4, 5 и 7 выполняйте в подходе по 8—10 раз. В упражнениях 6, 8, 9 и 10 количество повторений увеличивается до 15—25.

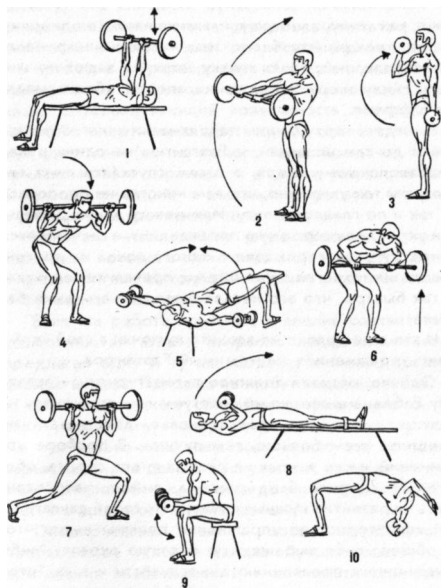
Теперь обратимся к упражнениям, составляющим

Комплекс Б.

Упражнение 1. Лежа на скамье, штанга на груди. Хват на ширине плеч. Выжимайте штангу.

Упражнение 2. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Хват на ширине плеч. Поднимайте прямые руки вперед-вверх.

Упражнение 3. Стоя, гантели в опущенных вниз руках. Попеременно сгибая руки в локтях, поднимайте гантели к плечам.



У п р а ж н е н и е 4. Стоя, штанга на плечах за головой. Придерживая штангу руками и слегка сгибая ноги, делайте наклоны вперед. При движении туловища вперед напряженную шею отгибайте назад.

У п р а ж н е н и е 5. Лежа на скамье. Гантели над грудью в выпрямленных руках. Разводите руки с гантелями в стороны. Под лопатки подложите мягкую подушку или валик. В конце движения слегка сгибайте руки в локтях.

У п р а ж н е н и е 6. Станьте, слегка согнув ноги в коленях и наклонив прямое туловище вперед. Штанга в опущенных руках. Хват на ширине уже плеч. Подтягивайте штангу вверх, вплотную к бедрам, отводя при этом локти назад.

У п р а ж н е н и е 7. Стоя, штанга на плечах за головой. Шагните правой ногой вперед так, чтобы она оказалась согнутой в колене примерно под углом 90°, а левая нога выпрямленной. Выполните три глубоких пружинистых покачивания вверх-вниз. То же самое повторите, сделав выпад левой ногой.

У п р а ж н е н и е 8. Сядьте на низкую скамейку высотой 25—30 см или на скатанный трубкой поролон. Ступни ног закрепите. Мягко отклонитесь назад до касания коврика затылком. Затем напрягите брюшной пресс и плавно вернитесь в исходное положение.

У п р а ж н е н и е 9. С гантелями в руках сядьте на стул, положив предплечья на одноименные бедра таким образом, чтобы кисти оказались на весу. Ладони обращены вниз. Сгибая и разгибая кисти, поднимайте и опускайте гантели.

У п р а ж н е н и е 10. Станьте на мост с опорой на голову и ступни ног. Под голову подложите мягкий коврик. Совершайте движения туловищем вперед-назад, сгибая и разгибая шею и перенося опору со лба на затылок и обратно.

Упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7 выполняйте по 8—10 раз за подход, а упражнение 8— 15—25 раз и даже больше, особенно если в области живота и поясницы имеются обильные жировые «накопления». В таком случае, отказавшись от отягощений, выполняйте движение возможно большее число раз, одновременно увеличивая темп.

Упражнение 9 выполняйте 15—25 раз, а упражнению 10 — 12—15 раз. Учтите, что чем дальше во время покачивания на мосту ноги будут находиться от головы, тем большую нагрузку будут испытывать мышцы шеи и спины. Пользуясь этим, регулируйте свои усилия таким образом, чтобы последние повторения давались с трудом.

Не комплексом единым

Первые итоги занятий ощущаются уже после нескольких месяцев «железных игр». А через год-полтора метаморфозы, происшедшие с человеком, становятся заметны всему его окружению. Причем подчас они таковы, что превращения иначе, как чудесными, и не назовешь.

«Результаты людей, начавших заниматься атлетизмом, превосходят самые радужные планы,— писал заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Алексей Медведев.— Я могу привести хотя бы несколько примеров, подтверждающих это. Ко мне недавно пришел за консультацией 27-летний инженер-экономист Гурген Аветисович Балонян. Он принес две фотографии. На одной был изображен тощий, хилый, в полном смысле этого слова бесформенный мужчина, на другой — мускулистый, стройный, с рельефными, играющими мышцами молодой человек.

— Что это за люди?

— Это я,— ответил Балонян.

— Как, на обоих фото?

— Да.

Я сначала просто не поверил, но взгляделся и увидел — точно, один и тот же человек. Только на одном снимке до занятий атлетической гимнастикой, а на другом — через два года после того, как подружился с нею.

— Атлетическая гимнастика — это отлично! — говорит Гурген Аветисович.

А вот его товарищ по работе и спорту Сергей Иванович Варенцов. До занятий он выжимал 40 килограммов, подтягивался на турнике два раза, выделялся слабым телосложением. Сейчас выжимает 105 (при собственном весе 76 килограммов), подтягивается с отягощением 19 раз, приседает со штангой 150 килограммов, имеет очень красивую, стройную фигуру. Таких примеров много».

Надеемся, друзья, что и вы получили немалую пользу от силовой тренировки и желаете продолжить ее и впредь. Желание похвальное, однако теперь, когда за вашими плечами месяцы упорных тренировок, пора задуматься, каким дальше идти путем.

Вполне возможно, что упражнения с отягощениями обратили ваш взор на виды спорта, где сила играет немаловажную роль: тяжелая атлетика, легкая атлетика (толкание ядра, метание диска и копья), самбо, бокс, классическая и вольная борьба... Будет

замечательно, если атлетические тренировки помогут вам влиться в ряды спортсменов, станут подспорьем при штурме первых спортивных высот. Мы желаем вам всяческого успеха на этом славном и многотрудном пути!

Если же вы решили и дальше продолжать тренировки с отягощениями, вам пора задуматься над тем, как их осуществлять.

Условно атлетические тренировки можно разделить на два вида: первый — занятия для сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности, тонуса мышц; второй — занятия спортивного типа, направленные на максимальное развитие силовой выносливости и силы, наращивание мощной рельефной мускулатуры, формирование крепкого атлетического сложения.

Для реализации первой цели вполне достаточно тренироваться 3—4 раза в неделю по 15—30 мин. В тренировку включайте не более 5—6 силовых упражнений.

При такой организации занятий остается достаточный запас энергии, которую можно употребить на пешие и велосипедные прогулки, греблю, плавание, кроссы, катание на коньках, ходьбу на лыжах и т. д. Объем работы здесь может быть достаточно большим, однако он не должен превосходить величин (считая вместе с силовой тренировкой), за которыми начинается перегрузка.

Распространенная ошибка: стремясь достичь наилучших результатов, занимающиеся механически сваливают в кучу самые разнообразные упражнения в слепой надежде, что многообразие само по себе способно одарить их силой и выносливостью, смелостью и ловкостью, всем чем угодно. При этом зачастую проявляется очень маленькая забота о том, насколько хорошо упражнения сочетаются между собой, помогают ли они решать поставленные задачи. Вопросы эти не досужие, ибо некоторые упражнения вовсе не дополняют, а как бы взаимоисключают друг друга. Существует даже такое понятие — отрицательный перенос. Поэтому не всегда следует подражать герою знаменитого романа Франсуа Рабле великану Гаргантюа, который «плавал в глубокой воде на груди, на спине, на боку, то всем телом, то одними ногами; а то еще с книгой в руке переплывал всю Сену, не замочив ни одного листа, держа плащ в зубах, как делал Юлий Цезарь. Потом с помощью одной руки поднимался на судно и снова бросался в воду, головой вперед, доставал дно, спускался к подводным частям, плавал в безднах и омутах. Затем поворачивал судно, управлял им, вел его то быстро, то медленно, по течению и против течения, останавливал судно посреди шлюза и одной рукой вел его, а другой управлялся с высоким веслом; ставил паруса, взлезал на мачты по канатам, бегал по реям, устанавливал буссоль, поворачивал булинь против ветра, твердо держал руль. Выскочив из воды, быстро взбегал на гору и так же легко сбегал; на деревья карабкался, как кошка, прыгал, как второй Милон. При помощи двух отточенных кинжалов, насаженных на прочные шилья, точно крыса, взбирался на крышу дома и потом спускался вниз в такой позе, что ни в коем случае не мог пострадать от падения.

Металл дротик, железный брус, камень, длинное

копье, рогатину, алебарду, натягивал лук и в одиночку заводил осадный арбалет, нацеливался из крепостной пищали, направлял пушку, стрелял в любую мишень: снизу вверх, сверху вниз, вперед, вбок и назад, как парфяне.

Иногда кверху башни подвязывали канат, спускавшийся до самой земли, и Гаргантюа на одних руках взлезал по нему вверх, а затем спускался вниз так быстро и так уверенно, что вам никогда не проползти бы так и по гладкому лугу. Или между двумя деревьями укрепляли огромную перекладину, и он, цепляясь за нее руками, переходил с одного конца на другой, отнюдь не помогая себе ногами, причем передвигался так быстро, что его нельзя было догнать даже бегом».

И это еще далеко не все, что включал в свой «комплекс упражнений» неутомимый Гаргантюа.

Однако, отдавая должное литературному мастерству Рабле, мы все же не советуем вам применять на практике методику средневековья, действовать по принципу «чем больше, тем лучше». В подборе упражнений, даже взятых из разных видов спорта, обязательно должна быть система, смысл, направленность на развитие нужных качеств. По своей двигательной характеристике упражнения должны иметь что-то общее: либо выраженную силовую окраску, либо тенденцию к проявлению выносливости и т. д. Тогда их взаимоисключающее влияние будет сведено к минимуму и вам удастся быстрее развить качества, которые вас привлекают.

Второй тип занятий, направленный на максимальное развитие силовой выносливости и силы, наращивание рельефной мускулатуры, формирование атлетического сложения, строится по законам спортивной тренировки. Игнорирование этих законов резко снижает эффективность занятий, ведет к застою.

Как мы уже говорили, некоторые атлеты изо дня в день, из недели в неделю в одном темпе повторяют свой комплекс упражнений, практически не меняя нагрузку. А если и меняют, то так незначительно, что мышцы эту перемену почти не ощущают. В итоге быстрый прогресс вначале замедляется, а нередко и прекращается вовсе. Что же произошло?

Организм человека, бомбардируемый сильными раздражителями (к таковым относятся и силовые упражнения), приспосабливается к ним, если только они существенны и не чрезмерны. Это важное свойство живых существ и лежит в основе спортивной тренировки. Ответная реакция спортсмена выражается в комплексе вегетативных сдвигов, т. е. в улучшении производительности аппарата кровообращения, дыхания, интенсификации обмена веществ, приспособительных реакциях нервной системы и т. д. Однако в ходе работы (чем дальше, тем больше) начинает действовать одна характерная закономерность: чем дольше и монотоннее влияет раздражитель на живой организм, чем чаще применяется и реже изменяется характер нагрузки, тем быстрее приспосабливаются к ней живые существа. Это приспособление и есть застой, ибо, подняв свои возможности до уровня нагрузки — нагрузки стабильной, постоянной, — организм теряет стимул к дальнейшему совершенствованию и прогрессу.

Зачастую мы сами заводим себя в тупик только

потому, что слишком буквально, по-школярски понимаем педагогические принципы, такие, как принцип постепенности и всесторонности, не замечая, что это приводит в противоречие с общебиологическими принципами. Вспомним, что биохимический механизм, обуславливающий возможность рекорда или высокого спортивного достижения, основан на явлении адаптации (от латинского «адапtare», что значит прилаживать) и выражается в целом ряде приспособительных реакций, в нашем конкретном случае — в реакции на тренировочную нагрузку.

Нагрузка — это своего рода входной сигнал, в характере которого в значительной мере запрограммирован сигнал выходной — сдвиги в органах, тканях и функциях организма.

Если же работа привычна и вполне соответствует возможностям атлета, напрасно ожидать изменений, предлагая одну и ту же нагрузку в пятый, десятый, двадцатый раз. Природа не любит излишеств. Все, что в ней совершается, совершается рационально. Поэтому, воздействуя на организм различными факторами тренировочных нагрузок, нужно их постоянно варьировать, не давать мускулатуре, органам и системам приспособиться к определенному раздражителю. Что для этого нужно делать?

Оперирование разными объемами нагрузки — необходимое условие успеха. Лучшие условия для протекания анаболических, т. е. синтетических, процессов, роста мышечной массы и накопления энергетических ресурсов создаются в том случае, если после малых нагрузок, занятий с малой интенсивностью следуют большие, «ударные» нагрузки и т. д.

Под большой тренировочной нагрузкой обычно понимают объем и интенсивность работы, после которой полное восстановление наступает не ранее чем через 4—5 дней при условии значительного снижения нагрузок.

Большие нагрузки (тренировка со снарядами повышенного веса при неизменном времени занятий и сохранении предлагаемого режима работы) подразумевают максимальную волевую концентрацию и могут проводиться примерно раз в две недели.

После средней нагрузки восстановление наступает уже через 1—2 дня. Это обычная, рядовая работа, применяемая на большинстве тренировочных занятий.

Малые нагрузки вообще не вызывают снижения работоспособности. Наоборот, на следующий день она заметно возрастает. В любом случае нагрузка должна оставаться достаточно действенной, чтобы стимулировать анаболизм и поддерживать положительные сдвиги, возникшие после большой нагрузки. Это означает, что после тренировки, даже легкой, должна чувствоваться некоторая усталость, но специфическое ощущение, которое сопровождается наступацией мускульный труд.

Хотя тезис о строго постепенном повышении нагрузки основательно у нас прижился, стоит сказать о том, что современные исследования неопровержимо установили: линейное, «реостатное» повышение нагрузки не так эффективно, как ступенчатое, с временными интервалами от одного скачка до другого.

При постепенном увеличении нагрузки и организм, в свою очередь, приспосабливается постепенно,

замедленно, потому что новые условия совсем несущественно отличаются от старых. При скачке же наступает явственно ощутимое противоречие с работоспособностью, достигнутое равновесие рушится и тем самым организм побуждается сдвинуться с «точки замерзания» и снова развернуть процессы регуляции и приспособления.

Иногда случается, что вслед за силовой тренировкой атлет проводит тренировку беговую, лыжную, плавательную, велосипедную или, в зависимости от личных воззрений на этот счет, какую-нибудь еще. Как к этому относиться?

Если подсобная работа носит характер активного отдыха или если она не слишком интенсивна, такое сочетание (атлетизм и бег, атлетизм и лыжи, атлетизм и плавание, атлетизм и игры и т. д.) можно только приветствовать. Но если объем дополнительной работы достигает высоких значений, в организме начинается конкурентная борьба за энергию. Атлетизм и, допустим, стайерский бег вступают в противоречие между собой, ибо эти разные виды деятельности физиологически и биохимически очень непохожи. Но как нельзя на развилке дорог одновременно повернуть автомобиль и направо и налево, так нельзя и организм с одинаковым успехом специализировать в разных видах деятельности. Автомобиль, руль которого рвут в разные стороны, вероятнее всего, сойдет с дороги и в лучшем случае, миновав кювет, по кочкам и рытвинам помчится в каком-то среднем направлении.

Так и организм. На силовые упражнения и стайерский бег он ответит невыразительной средней реакцией. Практически это означает, что спортсмен вряд ли поднимется выше посредственных результатов как в «железной игре», так и в способности преодолевать длинные дистанции.

Чем это вызвано? Разве нельзя, хотя бы в принципе, добиваться одинаково высоких результатов и там и здесь?

Исследования, проведенные на уровне клетки и субклетки Ф. З. Меерсоном, В. С. Шапотом и др., свидетельствуют о том, что энергообразование (или синтез белка в клетках) активизируется или угнетается в зависимости от величины и интенсивности функционирования той или иной структуры и что первоочередная задача интенсивно работающей клетки — восстановление определенного энергетического уровня, так как полное расходование энергии приводит клетку к гибели. Биосинтез белка, его восстановление и сверхвосстановление относятся к задаче второй степени срочности, хотя в принципе, очевидно, оба процесса протекают одновременно. Однако в зависимости от величины и интенсивности функционирования ткани та или иная направленность (восстановление энергетического уровня или биосинтез белка) преобладает. Так, при длительной работе умеренной интенсивности (стайерский бег, плавание и др.) в клетках происходит большое расходование энергетических веществ. Поэтому первой задачей в период восстановления оказывается пополнение энергоресурсов. И наоборот, при непродолжительной, но значительной по интенсивности работе (подъем штанги, борьба, метания и др.) в работающих тканях прежде всего активизируется синтез белка.

Однако у организма есть предел, переход через который будет угнетающе действовать на процессы восстановления, энергообразования и биосинтеза белка в клетке, т. е. отрицательно сказываться на гипертрофии (росте) мышечной ткани, на развитии выносливости и силы.

В тех видах спорта, которые связаны с развитием выносливости, интенсивная кратковременная работа не может, как правило, благотворно влиять на развитие данного двигательного качества. В такой же мере отрицательно влияет на рост силы мышц длительная работа умеренной интенсивности. Короче говоря, определяя средства, подходящие для достижения цели, очень важно максимально точно дозировать объем, интенсивность и другие параметры работы: количество упражнений, их последовательность, время отдыха.

Итак, каждый тренировочный комплекс — это не догма, не жесткая схема, а типовая проекция, который следует «обжить» и приспособить к своей индивидуальности, даже изменить, если какая-либо его часть перестает вас удовлетворять.

Дело не только в том, какое конкретное упражнение вы выполняете, но и в том, как вы это делаете, с какой нагрузкой, с какой волевой концентрацией, в каком темпе, с какими интервалами для отдыха.

Учиться творчески применять отягощения. В зависимости от поставленных целей, своих особенностей и реакции организма используйте разные режимы работы, разные методы и снаряды: изометрические станки, резиновые и пружинные экспандеры, амортизаторы, пояса, манжеты, утяжеленную обувь, мешки с песком и т. д. Вы можете использовать бег в гору, по воде, по песку, глубокому снегу и т. д., помня, что не только форма упражнений, но также объем, темп и режим работы сильно влияют на конечный результат.

В заключение несколько конкретных советов. Учитывая, что работоспособность человека изменяется как в течение дня, так и в течение недели, месяца и т. д., учитесь использовать ее пики для выполнения работы большого объема, давая затем организму отдохнуть и восстановить силы перед следующей ударной тренировкой.

В недельном цикле занятий тренировки должны быть с большими, средними и малыми нагрузками. При трехразовых занятиях нагрузку можно распределять, например, так: в понедельник — малая, в среду — средняя, в пятницу — большая.

Примерно раз в две недели — максимальная стрессовая работа, в которой используются максимальные отягощения, под которыми в атлетизме следует понимать такой вес снаряда, с которым можно выполнить упражнение не больше 5 раз. При достаточной подготовке в каждом упражнении можно выполнить один лишний подход.

Количество повторов для «упрямых мышц» — предплечья и голени — остается прежним.

Тройной курс

Проходит время, и атлет чувствует, что пришла пора обновить тренировочную программу, потому что старая уже хорошо освоена, дала свои результаты

и по логике вещей нужно подниматься на следующую ступень.

Итак, переходим к описанию дальнейших комплексов упражнений. Если раньше в течение недели вы выполняли два комплекса, то теперь вам предстоит выполнять три: например, в понедельник — комплекс А, в среду — комплекс Б, в пятницу — комплекс В. В последующие недели цикл повторяется.

Как и прежде, 8—10 повторений остаются основным режимом работы. Основным, но не единственным.

Увеличивая количество упражнений в недельном цикле, мы способствуем более глубокой и разносторонней проработке мышц. Необходимо менять не только форму движений, но и сам характер работы. Делать это, в частности, можно двояким путем:

1. Увеличением веса отягощения или степени мышечного усилия. Например, в первом подходе используется вес, который можно поднять (в конкретном движении) 9—10 раз подряд. Затем дается несколько минут для отдыха, после чего вес отягощения несколько увеличивается и упражнение прорабатывается 8—9 раз. В третьем подходе, после еще одного увеличения веса, упражнение повторяется 7—8 раз. Разумеется, вес должен быть подобран так, чтобы последние повторения давались с трудом.

2. Можно прорабатывать упражнения и в обратной последовательности, начиная с большего веса и последовательно переходя к меньшему.

3. Оставляя вес отягощений неизменным, но уменьшая интервалы отдыха, с тем чтобы к началу повторного подхода работоспособность не успевала бы полностью восстановиться. В таком случае количество повторов в последовательных подходах может принять следующий вид: 10—12, 12—10, 8—10.

Хотя фактически вес отягощений не меняется, после начальной работы не все мышечные волокна — двигательные единицы — восстановились и готовы к повторной деятельности, а только часть, которая в этом случае вынуждена развивать большие усилия, нежели в первый раз. Причем по мере накопления утомления вес, который поначалу ощущался как легкий и доступный, вследствие выключения из работы растущего числа двигательных единиц оказывается для оставшихся в действии близким к предельному. Иначе говоря, еще участвующие в работе мускульные волокна практически действуют в условиях, похожих на те, которые возникают при выполнении максимальных усилий. Это побуждает нас самими полезными для атлетизма признать именно последние подъемы, протекающие на фоне ясно выраженного утомления. Поэтому чем больше волевая концентрация атлета и его способность противостоять быстро растущей усталости (выполнять упражнение «до отказа» плюс еще несколько раз, как в шутку говорят спортсмены), тем больше будет силовая выносливость, рельефнее мускулатура.

Описанные режимы работы выполняйте не во всех упражнениях комплексов, а только в одном-двух движениях за тренировку. После усиленной проработки одной групп мышц можно переключиться на следующую. При этом не должно быть чисто механических решений: например, сначала разби-

раемый режим работы используется в первом упражнении комплекса, затем во втором и т. д. Надеемся, вы регулярно ведете дневник самоконтроля, аккуратно фиксируете свои тренировочные веса, следите за изменениями в своей антропометрии. В таком случае вы, вероятно, успели обнаружить, что одни мышечные группы у вас развиты хорошо, а другие (по объему и силовым качествам) в развитии отстают, нарушая тем самым общую гармонию. Вот эти отстающие мышцы и должны стать в первую очередь объектом ваших забот.

В любом случае не советуем выполнять в подходе меньше 6 и больше 12—15 повторений. Исключение делается для «упрямых мышц» брюшного пресса.

Комплекс А

Упражнение 1. Стоя, гири в согнутых руках у плеч. Ноги на ширине плеч. Поочередно выжимайте снаряды.

Упражнение 2. Стоя, гантели в опущенных вниз руках. Поочередно поднимайте прямые руки с гантелями вперед-вверх.

Упражнение 3. Стоя, прямые руки с эспандером или амортизатором перед грудью. Растягивая эспандер, разводите руки в стороны-назад.

Упражнение 4. Стоя, гантели в опущенных вниз руках. Поочередно поднимайте гантели на бицепсы.

Упражнение 5. Стоя, штанга на груди, хват на ширине плеч. Локти обращены вперед, ладони вверх. Присядьте на всей ступне.

Упражнение 6. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Выполняйте тягу штанги к поясу в наклоне. Снаряд на пол не опускать. Хват на ширине плеч.

Упражнение 7. Стоя, ноги на ширине плеч, штанга у бедер в опущенных руках. Не сгибая рук, поднимите плечи вверх, отведите назад и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8. Положение упор лежа. Руки опираются на рукоятки разборных гантелей. Раскатывая гантели в стороны, мягко коснитесь грудью пола. Сводя гантели вместе, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 9. Лежа спиной на наклонной (угол 45—60°) доске. Голова выше ног. Хват за край доски за головой. Быстро поднимите прямые ноги вверх, затем плавно опустите в исходное положение.

Упражнение 10. Сидя со штангой в руках. Предплечья опираются на бедра. Ладони обращены вверх. Сгибайте и разгибайте кисти.

Упражнение 11. Опираясь носком ноги на брусок толщиной 6—8 см. Гантель в опущенной одноименной руке. Поднимайтесь и опускайтесь на носке.

Закончив упражнение, повторите его вновь для мышц другой ноги. Для равновесия придерживайтесь свободной рукой за какой-нибудь предмет.

В упражнениях 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 обычно выполняется по 8—10 повторений, а в упражнениях 7, 9, 10 и 11 — по 15—25 или до утомления.

Комплекс Б

Упражнение 1. Стоя, штанга на плечах за головой. Хват широкий. Выжимайте штангу из-за головы. Повторяя упражнение, возвращайте снаряд в исходное положение.

Упражнение 2. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Гантели в опущенных прямых руках. Не меняя положения туловища, разведите руки в стороны-вверх до горизонтального положения. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3. Сидя на скамейке со спинкой, угол наклона которой 45°. Поочередно поднимайте гантели на бицепсы.

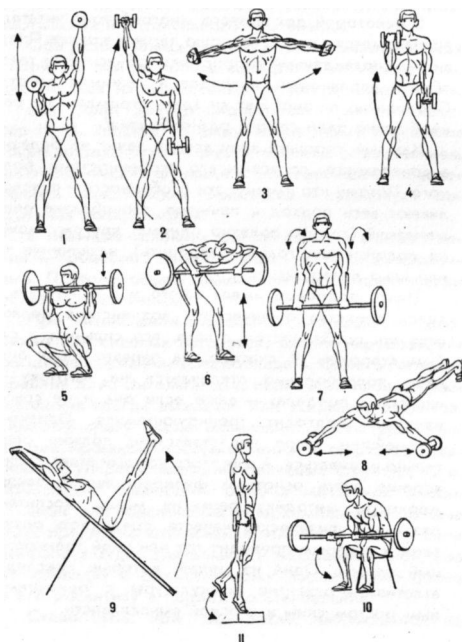
Упражнение 4. Лежа на скамейке. Под лопатками мягкий валик или подушка. Поднимите штангу над грудью. Хват на ширине плеч. Затем отведите снаряд назад за голову. Обратным путем верните штангу в исходное положение.

Упражнение 5. Приседания «седлом»: из подседа на всей ступне, гриф между ногами, хват ладонями в разные стороны. Носки и колени развернуты наружу. Не наклоняя туловища, выпрямите ноги, удерживая штангу в прямых руках. Затем снова опуститесь в подсед.

Упражнение 6. Отжимайтесь в упоре лежа. Руки опираются о пол, ноги находятся на высокой подставке. Туловище наклонено к полу под углом 30—45°.

Упражнение 7. Лежа спиной на наклонной доске (угол наклона 15—20°). Ноги закреплены выше головы и слегка согнуты в коленях. Отягощение в руках за головой. Поднимайте туловище до вертикального положения.

Упражнение 8. Лежа грудью вниз и опираясь бедрами на высокую скамейку. Ступни закреплены. Отягощение в руках за головой. Опустите



туловище вниз. Затем, напрягая мышцы спины, поднимите туловище до максимального прогиба в пояснице.

Упражнение 9. Лежа грудью на наклонной скамье (угол наклона 45°). Отягощение прикреплено к ступням. Для этого и подобных упражнений удобнее всего применять специальные «железные башмаки». Одновременно сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах.

Упражнение 10. Из вися на перекладине или гимнастической стенке. Быстро поднимите ноги в крайнее верхнее положение, задержите на 2 с и медленно опустите вниз.

Упражнение 11. Упор головой вперед: опираясь руками и теменем на мягкий коврик, ноги широко расставлены. Сгибайте шею вперед и назад, последовательно перенося опору с темени на лоб и обратно.

Когда мышцы шеи достаточно окрепнут, можно исключить работу рук и класть ладони на подколенные сгибы.

В упражнениях 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 и 10 число повторений 8—12, в упражнениях 6, 9 и 11 — 15 — 25 или до утомления.

Если в области живота имеются большие отложения жира, в упражнениях 7 и 8 целесообразно отказаться от отягощений и 2-секундной задержки ног в крайнем верхнем положении и, увеличив соответственно количество повторений, работать «на раз», до утомления. Темп движений быстрый, энергичный. Такой режим работы будет способствовать быстрейшему «сгоранию» жировых отложений.

Комплекс В

Упражнение 1. Лежа спиной на скамье. Штанга на груди. Хват средний или широкий. Выжимайте снаряд.

Упражнение 2. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднимайте гантели через стороны вверх.

Упражнение 3. Стоя, штанга у бедер в опущенных руках. Хват на ширине плеч. Не отклоняя туловище назад, поднимайте прямые руки со снарядом вперед-вверх.

Упражнение 4. Лежа спиной на скамейке. Гантели над грудью в выпрямленных руках. Под лопатками подушка или мягкий валик. Разводите руки с гантелями в стороны до горизонтального положения.

Упражнение 5. Стоя, ручки эспандера, пропущенного за спину, в согнутых руках. Растягивая эспандер, одновременно выпрямляйте руки вперед.

Упражнение 6. Из вися на перекладине, хват шире плеч. Подтягивайтесь до касания перекладины затылком. При необходимости к поясу крепится отягощение.

Упражнение 7. Становая тяга с прямыми ногами: гриф берется разнохватом на ширине плеч, правая ладонь обращена к себе, левая — от себя. Не сгибая рук, оторвите от пола снаряд и выпрямите туловище.

Упражнение 8. Приседания со штангой на плечах. Туловище прямое. Грудь приподнята. Под пятки можно подложить брусок.

Упражнение 9. Стоя, туловище наклонено вперед. Отягощение — легкая штанга или один гриф — на плечах за головой. Крепко держа штангу за концы грифа, попеременно поворачивайте туловище в стороны.

Упражнение 10. Стоя носками на бруске толщиной 6—8 см. Штанга на плечах за головой. Поднимайтесь на носках.

Упражнение 11. Сидя, прямые ноги широко расставлены в стороны, ступни закреплены. Отягощение за головой. Круговые движения туловищем.

Сначала в одну сторону, затем в другую.

В упражнениях 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8 количество повторений 8—10, а в упражнениях 9, 10 и 11 — 15 — 25 или до утомления.

Проблемы больших мышц

Десятки различных упражнений, которые вобрал в себя современный атлетизм, предназначаются для проработки различных мышц: рук, ног, груди, плечевого пояса, брюшного пресса и т. д. Некоторые упражнения одновременно вовлекают в работу несколько мышечных массивов, другие — лишь одну мышечную группу или даже ее часть.

Разнообразные упражнения выполняются как без отягощений, так и с различными снарядами (штангой, гириями, гантелями, эспандерами, амортизаторами, блочными устройствами, на специальных станках и т. д.), причем выполняются по-разному, не всегда одинаково. Стоя, лежа, сидя... С околорядельными тяжестями и весами, которые позволяют проделывать десятки повторений подряд. В одних случаях упражнения выполняются плавно, равномерно, не спеша, в других — быстро и энергично.

С некоторой долей этого многообразия читатели познакомятся в книге, которую держат в руках. Предвидим справедливый вопрос: чем объясняется такое обилие упражнений, снарядов и режимов работы? Оправданно ли оно? Нет ли здесь стремления к разнообразию ради самого разнообразия?

Каждый хороший врач всегда лечит не болезнь, а конкретного, со всеми его особенностями, больного. Потому что именно эти особенности и обуславливают весь подход к лечению, своеобразные рекомендации (то, что полезно одному, другому может не подойти или только навредить), назначение тех или иных лекарств.

Нечто подобное имеет место и в атлетизме. И здесь средства физического воздействия должны отвечать особенностям атлета, его сильным и слабым сторонам. К счастью, на первых порах организм положительно откликается на нагрузку — в известных пределах, — даже если она и не совсем идеально подходит тренирующемуся. Однако в дальнейшем такое несоответствие должно решительно изживаться. А для этого каждый атлет должен хорошо знать основные физиологические закономерности, методику развития мышц, воспитания различных физических качеств, предвидеть результаты, к которым приводит тот или иной тренировочный режим. Одна из целей, которые преследует атлетизм, — развитие мускулатуры с одновременным ростом силы и силовой выносливости.

Однако прежде, чем говорить об этом, зададим вопрос: а нужны ли большие мышцы? Есть ли смысл их развивать? Что это дает?

Вероятно, в процессе тренировок вы уже сумели заметить, что упражнения с отягощениями вызывают увеличение мышечной массы, рост физиологического поперечника мышц. Это происходит как в рамках одного занятия, так и в более долгосрочном плане.

Увеличение объема мышц сопровождается ростом силы, мускулатура становится более рельефной, формы тела поначалу не очень заметно, а потом все более и более ощутимо начинают совершенствоваться, меняются в лучшую сторону.

Чем это обусловлено? Рост мускулатуры или рабочая гипертрофия скелетных мышц — следствие интенсивной силовой работы, но не всякой, а характеризующейся определенными параметрами.

Синтезу белковых структур обязательно предшествует процесс их разрушения, и только затем начинается восстановление и сверхвосстановление, требующее расхода богатых энергией фосфорных соединений.

Процессы жизнедеятельности имеют как бы две стороны, одна из которых — это обеспечение внешней работы. Когда этот процесс идет, быстрый синтез белков, постоянно подвергаящихся распаду, исключается. Разрушение белков превалирует над их образованием.

Вторая сторона — обеспечение пластических процессов, когда синтез белков как бы выходит на первый план. Это случается, если режим тренировочной работы (при соответствующем питании) подобран таким образом, чтобы стимулировать пластические процессы, создавать условия для их развертывания и интенсивного протекания.

Оба разбираемых процесса тесно связаны между собой. Но они не просто «соседи». Они конкуренты, питающиеся из одной энергетической «кормушки».

Как пишет доктор биологических наук профессор Н. Н. Яковлев, «между этими двумя сторонами жизнедеятельности — энергетическим обеспечением физиологических функций и энергетическим обеспечением пластических процессов — существует постоянная конкуренция».

В обычных условиях расщепление и синтез белков — процессы параллельные и сбалансированные. Поэтому объем мышечной массы практически остается постоянным.

При интенсивной мышечной деятельности (особенно при силовых нагрузках) баланс нарушается и расщепление начинает преобладать. Однако согласно правилу В. А. Энгельгардта, первичный процесс расщепления всегда вызывает или усиливает ресинтез. Поэтому сразу после окончания работы развертываются процессы восстановления и сверхвосстановления (суперкомпенсации) белковых структур, т. е. происходит увеличение объема мышечной массы.

Итак, для обеспечения суперкомпенсации должна быть проделана интенсивная мышечная работа. Если же работа будет длительной и малоинтенсивной, она не приведет к существенному расщеплению белка и его ресинтезу в период восстановления.

Стало быть, при тренировке, направленной на

увеличение мышечной массы, необходимо учитывать следующие.

1. Интенсивность мышечной работы должна быть достаточно высокой, чтобы образовались продукты рабочего распада. Тогда биохимическое обеспечение работы пойдет путем, который приведет к максимальному расходу и последующему восстановлению (сверхвосстановлению) уровня белка.

2. Напряжения отдельных мышечных клеток непосредственно связано с весом используемых отягощений. Содержание азотистых соединений в крови (косвенный показатель интенсивности распада белковых структур) при работе с тяжелыми весами заметно увеличивается. Поэтому вес отягощений нужно подбирать так, чтобы последние повторения в подходе были действительно последними и выполнены после них еще, скажем, 2—3 повторения было бы просто физически невозможно.

3. Хотя максимальные и околопредельные отягощения, допускающие 1—3 повторения, вызывают наибольшие сдвиги в расщеплении белка, они не используются в основной повседневной работе, потому что конечный результат зависит не столько от отдельных максимальных усилий, сколько от суммарной величины проделанной работы.

При работе с предельными весами паузы отдыха между подходами увеличиваются, а продолжительность собственно работы (мышечных напряжений) уменьшается. В итоге сдвиги в метаболических процессах оказываются не столь велики.

4. Малоэффективна не только слишком короткая, но и, наоборот, продолжительная (и, как следствие, малоинтенсивная) работа, включающая аэробные биохимические механизмы обеспечения, исключающие возможность существенного распада белковых структур.

Как показывает многолетний опыт, сумме перечисленных условий отвечает работа с отягощениями, позволяющими выполнить упражнение в среднем примерно 10 раз (диапазон от 6 до 15 повторений). Продолжительность такой работы в одном подходе, как правило, не превышает 30—60 с — время, за которое сердечно-сосудистая и дыхательная системы, поставляющие к мышцам кислород, не успевают полностью проявить свои функциональные возможности.

Большие веса, позволяющие проделать не больше 5—6 повторений, — средний путь между развитием силы и увеличением массы мышц.

12—15 повторений и больше в основном применяются для улучшения рельефа мышц и развивают уже не столько чистую силу, сколько силовую выносливость.

Количество повторений еще не все. Важна и форма движения. Например, упражняясь со штангой и гантелями, можно задать бицепсам большую работу, которая приведет к хорошим результатам. Но когда вы попытаетесь подтягиваться на перекладине, то можете вдруг обнаружить, что результат окажется ниже того, на который вы рассчитывали.

Казалось бы, и во взятии штанги на бицепсы, и в подтягиваниях участвуют одни и те же двуглавые мышцы плеча. Однако работают они не совсем одинаково. Включаются по-разному. Поэтому, прежде

чем и в новом движении бицепсы почувствуют себя привычно и удобно, должно пройти некоторое время, должен выработаться требуемый динамический стереотип. Разумеется, такая «перемена обстановки» затрудняет проявление силы и стимулирует дальнейшее развитие мышц.

Важно и то обстоятельство, что в разных по форме движениях даже одни и те же мышцы работают по-разному. Для примера возьмем два упражнения: поднимание туловища из положения лежа при закрепленных ступнях и поднимание прямых ног из вися на перекладине или гимнастической стенке. И там и там работает брюшной пресс. Но это не значит, что совершенно безразлично, какое из этих упражнений применять.

В первом случае большая нагрузка приходится на верхнюю часть. Если в первом случае мышцы работают со значительной долей изометрии, то во втором преобладает динамический режим.

Применение различных снарядов также вносит разнообразие в работу мышц.

Сама по себе возможность развивать большие мышцы еще не дает ответа на вопросы: стоит ли это делать? Нужны ли крепкие мышцы вообще? И если нужны, то для чего? Что они дают?

Каждая деятельность должна иметь свой смысл. Для нас укрепление и развитие мускулатуры — это путь к развитию силы, подспорье в спорте, высокая работоспособность, возможность приблизиться к гармонии, бодрость и отличное самочувствие. Как говорили древние, «в здоровом теле — здоровый дух».

Если же некоторые атлеты свою задачу видят лишь в увеличении поперечника мускулатуры, их можно только пожалеть. Бездумная погоня за сантиметрами способна не создавать, а скорее разрушать гармонию. К тому же одностороннее развитие рвет силовую связь между звеньями мускульной цепи. И как колосс на глиняных ногах является символом не силы, а слабости, так и горе-атлет с большими бицепсами и хилыми ногами (комбинации могут быть разными) не преуспел ни в спорте, ни в труде.

Итак, не стоит развивать мышцы исключительно ради мышц. Однако нельзя одобрить и другую крайность, когда в развитии мускулатуры видят причину каких-то несуществующих опасностей и, отринув всякую меру и здравый смысл, начинают утверждать, что большие мышцы, дескать, вовсе и не мышцы, а какая-то чуть ли не чужеродная организму недоброкачественная, бутаторская, дутая ткань. Если продолжить логические подобные рассуждения, можно прийти к выводу, что, одарив человека возможностью иметь хорошо развитую, крепкую мускулатуру, природа тем самым совершила непростительную, самоубийственную ошибку.

Так ли это? Конечно, нет. Если оглянуться вокруг, можно обнаружить множество людей, которым отравляет жизнь никудышное состояние их собственных дряблых, неразвитых мышц, что сплошь и рядом ведет к некрасивой осанке, неловкости в движениях, неважному самочувствию, плохой координации движений...

А быть «неслышанно мускулистым» — это лучше? Может быть, обладатель крупной, великолепно раз-

витой мускулатуры мучается от нее больше, чем от своей слабости самый последний хляк? Нет нужды пояснять: вопрос риторический, потому что никто и никогда, ни в прошлые времена, ни в нынешние, пока не встречал человека, который бы всерьез хотел освободиться от хорошо развитых мышц. От наследства вот отказываются. Чинами, бывает, пренебрегают. Деньги, случается, отдают. Но чтоб жаловаться на хорошо развитые мышцы?!

Мышцы не развиваются сразу, вдруг, за неделю или за месяц. Их не надуешь, как футбольный мяч, что бы ни писали на сей счет. Для их развития нужно долго, целеустремленно и упорно трудиться. И уж если человек достиг того, к чему стремился, у него всегда есть возможность остановиться в любой момент. В общем, жизнь показывает, что мускулатура, как и сила, это такое «имущество», которого никогда не бывает слишком много.

Мышцы — это тот самый чудесный механизм, без которого мы не смогли бы решить ни одной из наших жизненных задач. И чем сильнее и точнее этот механизм, тем большие возможности открывает перед собой человек.

Еще отец русской физиологии И. М. Сеченов доказал, что любой психический акт как в зеркале отражается в сокращении мускульных волокон: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».

Развитие мышц, увеличение их объема и силы, освоение новых движений и нагрузок поднимают наши физические возможности на более высокую ступень. Ученые Зобрас и Карпович, проведя серию опытов, сравнили скорость мышечных движений у людей, занимавшихся и не занимавшихся с отягощениями. В опытах принимали участие около 600 человек, примерно по 300 с каждой стороны. Выяснилось, что люди, упражнявшиеся с тяжестями, проявили гораздо большую быстроту.

В этом же недвусмысленно убеждает и практика спорта, в котором атлетизм давно стал ускорителем прогресса, помощником метателей, пловцов, боксеров, борцов, прыгунов...

С ростом мышц растет и вес, связь которого с силой выражается формулой $F = a \times P^{2/3}$, где F — сила, a — постоянная величина, характеризующая подготовленность атлета; P — вес тела.

Проце говоря, чем больше вес, тем большую силу может, как правило, проявить человек. Разумеется, не всякая прибавка в весе делает человека сильней. Прибавка за счет жировых отложений — вещь бесполезная. Зато увеличение активной мышечной массы обязательно заставит силу возрасти.

Кстати сказать, одной из главных причин резкого улучшения результатов в тяжелой атлетике за последние годы является увеличение мышечной массы у ведущих советских тяжелоатлетов. Каким образом, может спросить читатель, если вес соперни-

чающих атлетов определяется границами соответствующей категории? Действительно, рекорды фиксируются в рамках отдельных весовых категорий. Однако если два атлета весят, скажем, 75 кг, то это вовсе не значит, что и вес их мышечной массы соответственно одинаков. Допустим, у одного атлета мышечная масса весит 37,5 кг, а у другого — все 45 кг. Видимо, у нас будут все основания полагать, что хотя штангисты и выступают в одной категории, однако лишние 7,5 кг активной мышечной массы при прочих равных условиях обязательно обеспечат победу более мускулистому.

Приведенный пример отнюдь не гипотетический. Он отражает реальное положение дел. Вспомним, что еще 10—15 лет назад у штангистов на мышечную систему приходилось примерно 50% всего веса тела. Теперь же удельный вес мышц достигает 55—57 и даже 60%. Больше мышц — больше силы.

Напомним, что сила мышц прямо зависит от площади ее поперечного сечения. Чем больше эта площадь, тем большую силу эта мышца может развить — таков физиологический закон.

В атлетизме весовых категорий нет. Поэтому развитие мускулатуры ничем искусственно не ограничивается. Именно за счет мышечной массы занимающиеся могут намного увеличивать свою силу. В этом случае наблюдается параллельный рост как силы, так и объема мышц. В атлетизме, а также в видах спорта, где первостепенное значение имеет абсолютная сила, такое развитие представляется предпочтительным. К тому же, как свидетельствуют экспериментальные данные, увеличение мышечной массы бесполезно и еще по одной причине: если одновременно с ростом силы увеличиваются и размеры мышц, то приобретенная сила сохраняется гораздо дольше, чем тогда, когда сила растет, а объем мышц не изменяется.

Хотя объем мышц закономерно увеличивает силу, будет ошибкой прямолинейно связывать объем мышц с их силой. Дескать, у кого больше мышцы, тот и сильнее. В зависимости от врожденных качеств и методов предшествующей тренировки мышцы одного объема и равного поперечного сечения могут проявлять разную силу, разную выносливость, разные скоростные качества. Заметим попутно, что в современном спорте за обобщающим словом «сила» кроются более конкретные и частные проявления этого качества: абсолютная сила, скоростная сила, стартовая сила, силовая выносливость и т. д.

Большая сила (имеется в виду ее максимальное проявление в быстрых однократных усилиях) и большие мышцы — это не одно и то же. Чтобы поднять максимальный вес, скажем в рывке, надо применить специальную тренировку, ориентированную именно на однократные подъемы предельных и околопредельных весов.

В атлетизме задачи ставятся несколько шире. Здесь также используются большие веса, но рассчитанные не на 1—3, а примерно на 10 повторений. В результате при подъеме меньших (по сравнению с тяжелой атлетикой) весов у атлета вырабатывается способность к сравнительно долгой силовой работе.

Поэтому, друзья, если в ходе упражнения с отя-

гощениями вы почувствуете желание попробовать свои силы в тяжелой атлетике, измените методику тренировок. Иначе вы будете удивлять «чистых» штангистов, поднимая по многу раз, скажем, 80—85 кг, но спасуете, когда вам прибавят на Гриф такое количество пятацдцать. Какова методика, так и результат.

Итак, развитие мускулатуры — только одна и отнюдь не самодовлеющая цель атлетических тренировок. Как часть полноценного тренировочного процесса работа над увеличением мышечной массы будет оправдана и закономерна, если она будет сочетаться с решением задач гармонического развития, с овладением техникой спорта и выработкой морально-волевых качеств, если будет согласована с высокими целями, которые ставит перед собой атлет.

Что такое идеальный вес?

Человек, решивший следить за своим здоровьем, первым делом обычно встает на весы. Само по себе это не удивительно. Вес действительно один из важнейших показателей нашего физического состояния, и его динамика о многом может рассказать. Удивительно другое — как неодинаково реагируют люди на полноту или худобу. Поэтому прежде, чем рассуждать о том, что такое идеальный вес, видимо, следует определить суть разбираемого явления, ибо сегодня, как уже говорилось, одни и те же абсолютные цифры одного человека нередко способны обрадовать, а другого, наоборот, огорчить.

Начинается это с детства. Типичная ситуация: ребенок вернулся из пионерского лагеря. Митя прибавил несколько килограммов, и родители сияют от удовольствия. Под их радостные возгласы упитанное чадо с невольным сожалением бросает взор на худощего, поджарого соседа Петьку, под загорелой кожей которого, кажется, нет ни одной жиринки. И никоим образом нет дела до того, что в то время, как Митя преуспевал в столовой, Петька бегал, плавал, загорал, охотно играл в футбол и волейбол. Митя же, если и находился рядом, то возле спортивной площадки, но отнюдь не на ней.

Вес весу рознь. Растет появившийся на свет ребенок, растет и его вес. Это хорошо? «Разумеется», — ответит любой из нас. И будет прав.

Но вот подросток вдруг настолько увеличил свои габариты, что обеспокоенные родители тянут его к врачу, и тот с огорчением констатирует начавшееся ожирение. Хорошо это или плохо? Разумеется, плохо.

Но всегда ли все так ясно и просто? Увы, нет. Тренируется атлет. Сила большая, настроение хорошее, самочувствие отличное, а ему вдруг говорят: «Безумец, ты гораздо тяжелее, чем нужно! Это не только бессмысленно, но даже вредно. У тебя избыточный вес. Не веришь? А ты взгляни в медицинские таблицы. Убедился? То-то же!»

Итак, нет смысла становиться на весы, прежде чем мы не определим, а что же это такое — идеальный вес? Какой вес должен нас радовать, а какой огорчать? И почему? По нашему мнению, говоря об идеальном весе, нужно прежде всего четко определить понятие «избыточный вес».

Как известно, вес человеческого тела складывается из веса четырех главных компонентов: костной, жировой, мышечной ткани, а также жидкости.

Костная ткань весьма стабильна и лишь незначительно (в весовом отношении) отзывается на тренировочные нагрузки. Поэтому ее роль в колебаниях веса настолько невелика, что ею можно пренебречь.

Другое дело мышечная ткань и жировая ткань. Пластичность мускулатуры огромна. Что бы ни делал человек, его мышцы всегда стараются приспособиться к характеру работы. Диапазон, в котором эти изменения происходят, очень широк. Ведь организм — постоянно самообновляющаяся система. Чем больше работает мускулатура, тем интенсивнее протекает процесс восстановления. Организм как вода. Стоячая, она быстро зацветает и мутнеет. Зато в горном ручье вода прозрачна и чиста. Так и наши вены и артерии, наша кровь, все органы и системы человеческого организма. Без интенсивной работы мускульной системы нормально функционировать они не могут. Итак, выбор прост: либо бездеятельность и связанная с нею мышечная атрофия, плохое состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, общий упадок организма, либо активная мускульная работа, которая обеспечивает здоровье, отличное функционирование всех органов и систем, в частности сердца, дарит человеку силу, выносливость, хорошее самочувствие, бодрость и высокую работоспособность.

В выборе мы не сомневаемся. Каждый разумный человек скажет: «Я за атлетизм!»

Исключительно важная роль мускульной ткани в жизни человека (вспомните слова И. М. Сеченова) заставляет отнести её к так называемой активной массе тела, увеличение которой полезно и оказывает благотворное воздействие на весь организм.

В пользу этого положения говорит и обратная зависимость между активной мышечной массой и массой пассивной — жировой. Иначе говоря, чем больше у человека жира, тем, как правило, меньше мышц. И наоборот. Таким образом, полнота, особенно далеко зашедшая, — это свидетельство переедания и недостатка физических упражнений. Она не только уродует облик человека, но и накликает на него большие беды — сердечно-сосудистые заболевания. К примеру, в США от инфаркта миокарда ежедневно гибнет от 5 до 10 тыс. человек. Такова оборотная сторона машинной цивилизации, лишившей нагрузки человеческий организм и создающей стрессовые ситуации.

У молодого человека, весящего 65—70 кг, нормально питающегося и ведущего достаточно активный образ жизни, количество жира в организме составляет примерно 17%, т. е. 11—12 кг. Из этого количества около четверти участвует в процессах жизнедеятельности, остальные 8—9 кг находятся в резерве. Такое положение нормальное и обусловлено физиологическими закономерностями.

Однако переедание, малоподвижный образ жизни и возраст (со временем интенсивность обмена веществ начинает ослабевать) могут привести к тому, что на фоне уменьшения мышечной массы количество жировой ткани сильно возрастает. Это опасный процесс. И дело не только в избыточном весе. Дело в том, что жир — благодатная почва для многих болезней и недомоганий.

«Предполагалось, — пишет профессор К. Петровский, — что жировая ткань — это балластная, инертная ткань, механически препятствующая функции клеток, тканей и органов в целом. Однако это не так. Жировая ткань весьма активна и даже агрессивна. Агрессивность жировой ткани в организме проявляется в ее высокой способности образовывать новые количества жира. Жировая ткань жадно поглощает жир из крови и, кроме того, образует новый жир из углеводов. Высокой способностью превращать углеводы (глюкозу) в жир обладает печень. Однако жировая ткань наделена в еще большей мере такой способностью. (Вот почему так трудно бывает избавиться от избыточного жира.)»

Вывод напрашивается сам собой: избыточный вес вреден, с жировыми отложениями нужно бороться. Замечательное оружие такой борьбы — атлетизм.

В учении о физическом развитии считается, что при прочих равных условиях тот спортсмен подготовлен лучше, у которого больше удельный вес тела. Напомним, что удельный вес характеризует плотность тела. Жир — легкая ткань, мышцы — относительно тяжелая. Чем больше степень развития мускулатуры, тем больше плотность тела. Увеличение плотности тела происходит, в частности, при занятиях атлетизмом. Мы считаем, что это хорошо.

С другой стороны, плотность тела падает, а вес, наоборот, растет, когда уродливые пласты жира, вредные и совершенно ненужные, начинают покрывать тело человека со всех сторон, уродуя его формы, сковывая движения, создавая предпосылки для различных недомоганий и заболеваний. Короче говоря, избыточным весом следует признавать вес чрезмерно увеличившейся жировой ткани, которая на определенных стадиях буквально выходит из-под контроля и начинает душить своего неосторожного хозяина, обычно не очень подвижного и любящего поесть. Жировая ткань постоянно требует крови (в самом полном смысле этого слова) и все больше и больше, по мере разрастания, захватывает питательные вещества и кислород, а сама, будучи для данной ситуации тканью-паразитом, лишь виснет тяжелой обузой на своем хозяине, как старик из сказки о Синдбаде-мореходе, который удобно устроился на его шее и никак не хотел с нее слезать.

Человек, начавший жиреть, как бы попадает в заколдованный круг: избыточный вес отрицательно сказывается на подвижности, а недостаточная подвижность, в свою очередь, создает благоприятные условия для отложения новых килограммов жира, которые еще больше стесняют подвижность.

Наш старый знакомый, давно повзрослевший Митя, в свои зрелые годы уже не с превосходством, а с завистью смотрит на бывшего Петьку — спортивного Петра Ивановича, который по-прежнему остается активным, подтянутым и жизнерадостным человеком. Недаром французы утверждают, что существуют три стадии полноты: первая стадия вызывает зависть, вторая — насмешку, третья — сочувствие.

Итак, подведем некоторые итоги. Поскольку костная ткань необходима (это очевидно, а очевидное, как говорили древние, не требует доказательства), поскольку мышечная ткань выполняет активную, жизненно необходимую работу и степень ее развития в

значительной мере определяет возможности человека в самых различных областях, избыточным логично называть вес, являющийся следствием чрезмерного увеличения инертной жировой ткани, проще говоря, жира, наличие которого в больших количествах не диктуется никакими физиологическими потребностями.

Ну а как в быту определить, какой у тебя должен быть вес? В этом деле помогут специальные формулы и таблицы (одна из них приведена в первой части книги). И если мы снова возвращаемся к этой теме, то не повторения ради, а лишь потому, что к любым таблицам нужно подходить, как говорится, с головой, а также потому, что в процессе занятий атлетизмом (некоторый опыт в «железной игре» теперь у вас уже есть) вес заметно меняется и суть этих изменений каждый атлет должен хорошо понимать.

В быту самой популярной до сих пор остается формула, предложенная в свое время французским антропологом Полем Брока — идеальный вес (в кг) равен росту (в см) минус 100.

Увы, если эта формула и дает истинное представление об идеальном весе, то лишь в самом первом приближении, ибо она плохо учитывает конституцию человека, его возраст и пол, совершенно не годится для очень низких и высоких людей (при росте 120 см вес согласно формуле должен равняться 20 кг, а при 100 см и вовсе нулю). Поэтому, для грубой ориентировки, формулой Брока целесообразно пользоваться лишь в возрасте 25—30 лет.

Другой способ определения веса — по Бонгарду: вес равен росту (в см), умноженному на окружность груди (в см) и деленному на 240. Так, вес человека при росте 170 см и окружности груди 100 см должен составлять $170 \cdot 100 : 240 = 70,8$ кг.

Узнать свой идеальный вес можно и из специальных таблиц. Но и в этом случае результаты, взятые из таблицы, нуждаются в осмыслении. Так, астеники, для которых характерна длинная узкая плоская грудная клетка, вытянутая шея, продолговатое лицо, узкие плечи и тонкие длинные конечности, должны из полученного результата вычесть 2—3%, а гиперстеники, люди коренастые и ширококостные, к полученной цифре (вследствие особенностей своего сложения) должны добавить еще один процент.

Для новичков в атлетизме и людей, за плечами которых всего несколько месяцев занятий, таблицы и формулы дают вполне удовлетворительные данные. Но чем выше атлетическое развитие, тем в больших коррективах нуждаются данные, подчеркнутые из таблицы. Дело в том, что данные эти являются обобщением большого антропометрического материала и, таким образом, фиксируют в цифрах некоторые усредненные «параметры» весьма разнородной (по образу жизни, питанию, сложению, темпераменту и т. д.) массы людей. Но значит ли это, что средний показатель и есть та самая норма, любое отклонение от которой — смертельный грех? Нет, не значит.

Хотим пояснить свою мысль. Например, дети алкоголь не употребляют. Юноши, молодежь спиртное пробуют, но чаще всего умеренно. В более зрелом возрасте многие граждане, случается, сводят с «зеленым змием» весьма и весьма близкое знакомство.

Если перевести вышесказанное на язык статистики, цифр и таблиц, то можно будет узнать, сколько вина или водки выпивает среднестатистический мужчина или женщина в возрасте 20, 25, 30, 40 или, скажем, 50 лет. Но если эти «нормальные данные» совпадают с нашими, разве есть основания ликовать только потому, что мы пьем, «как все»? Максимальная польза будет в том случае, если отказаться от спиртного совсем.

Нечто похожее происходит и с таблицами для определения веса. И вот почему. Многие юноши и девушки занимаются спортом. Однако лет после 25—30 занимающихся становится меньше. А в возрасте после 40 лет лица, продолжающие активные физические занятия, к сожалению, остаются в подавляющем меньшинстве.

Между тем таблицы дают усредненную картину, которая достижения спортсменов и физкультурников, особенно старших возрастов, нивелирует и практически растворяет в среднестатистических величинах. Таким образом, пассивный образ жизни и лишний вес невольно возводятся в ранг «нормы» (так сказать, явочным порядком), что нередко служит утешением для тех, кто, счастливо избегнув крайностей, незаметно для себя толстеет «как все». Поэтому-то (судя по таблицам, бытующему мнению, взглядам врачей...) считается совершенно нормальным, если, например, мужчина, имеющий рост 170 см, до 30 лет весит около 73 кг, к сорока — около 78, а к пятому десятилетию уверенно переваливает за 80. Дескать, закон природы. Что поделаешь, если возраст берет свое!

Но ведь люди, ведущие активный образ жизни, придерживающиеся разумного режима, не забывающие регулярно заниматься физкультурой и спортом и соблюдающие режим питания, убедительно опровергают «законы природы», по которым с возрастом человеку якобы только и остается, что постоянно терять подвижность, жиреть да слабеть!

Если вы крепко подружитесь с «железной игрой», если ваши мышцы будут туги и упруги, заряжены силой и выносливостью, если слово «гиподинамия» знакомо вам только понаслышке, значит, рано или поздно вам придется освободиться от чар средних величин, из которых вы выросли, как ребенок вырастает из коротких штанов. Ваш путь — к новым вершинам физического развития, к большей силе, более совершенной красоте. Если у вас имеются остатки лишнего жира, объявите им войну. (Любопытно мнение, высказанное академиком Н. М. Амосовым: «Нужна ли человеку вообще жировая подкожная клетчатка? Боюсь сказать, но, наверное, нет, не нужна. Никаких полезных функций она не выполняет, кроме сохранения энергетических запасов на случай голода. Но это не нужно современному человеку, кроме самого минимума на случай болезни».) Такая точка зрения крайняя, и мы не можем ее разделять. Однако лишний вес, лишний жир действительно вреден.

Но так может получиться, что в один прекрасный день таблицы, рассчитанные «на всех», вдруг покажут, что у вас вдруг образовался... лишний вес. Но разве может он быть следствием напряженных тренировок и разумного питания? Почему его не было, когда вы не тренировались и перепадали? В чем тут дело?

В ходе интенсивных атлетических тренировок кос-

ти утолщаются, что несколько увеличивает вес. Однако самые значительные изменения происходят с мускулатурой, объем которой заметно растет. Так, уже в течение первых месяцев занятий округлость бицепса (плеча) зачастую увеличивается на 2—4 см. Аналогичные изменения происходят за мышцами плечевого пояса, спины, груди, ног... Как мы уже упоминали, у людей нетренирующихся (их данные и фигурируют в обычных таблицах) мышцы составляют около 30—40% веса тела. Однако после нескольких лет усиленной силовой тренировки вес мышц может возрасти до 50—60%. Это приводит к тому, что абсолютный вес тела (при условии, что объем жировой ткани остается неизменным) увеличивается на 10—15 и более килограммов. Признать такое изменение (следствие роста активной мышечной ткани, силы и силовой выносливости, один из важнейших показателей полноценного физического развития) явлением отрицательным было бы такой же нелепостью, как считать патологией нормальный рост и развитие ребенка. Как выражается доктор медицинских наук профессор И. А. Аршавский, «мышцы — реактор и аккумулятор энергии».

Конечно, и эти таблицы носят ориентировочный характер, ибо в средних данных, как бы ни были они точны, невозможно учесть особенности (тип сложения, степень тренированности, темперамент и т. д.) атлетов настолько, чтобы на них без всяких допусков мог равняться любой конкретный человек. Учитывая стандарты и отдавая им должное, каждый атлет все же быстрее придет к заветной цели, если будет внимательно и регулярно следить за своими собственными «параметрами» (динамика веса, антропометрия, жизненные показатели и т. д.), если постоянно будет соревноваться с самим собой, улучшая прежние достижения, упорно продвигаясь от одной цели к другой.

В современных условиях здоровому, нормально питающемуся человеку исхудание не грозит. А вот полнота — следствие переизбытка и малоподвижного образа жизни — поистине стала проклятием XX века. Она убивает и калечит людей не менее «эффективно», чем иные кровавые и опустошительные войны.

Американские ученые, как сообщают ТАСС и АПН, подсчитали, что в 1975 году 146,8 млн. американцев от 18 до 79 лет имели излишний вес в миллиард килограммов! Если бы энергия, затраченная на поддержание излишнего веса этих людей, была использована для производства электричества, то можно было бы полностью снабдить им Бостон, Чикаго, Сан-Франциско и Вашингтон с их пригородами, заявили ученые.

Возвратимся к начальному периоду тренировки. Нормализовать вес — одна из главных его задач. Ведь деформированная жиром фигура и атрофированные мышцы являются источником и предпосылкой стольких зол, что уже само по себе освобождение от лишнего веса, развитие и укрепление мышц, подтянутый внешний вид — это профилактика болезней, активная борьба за здоровье человека.

Приводя к норме свой вес, нужно с первых же шагов отдавать себе отчет в том, что вы беретесь за долгое и нелегкое дело, требующее упорства и самодисциплины. «Авралы» и нетерпеливое стремление за неделю или месяц «с ходу» покончить с тем, что

подчас накапливалось годами, могут привести лишь к срыву и разочарованию.

Первым делом нужно так организовать питание, чтобы, покрывая «законные» энергетические потребности, оно не содержало бы лишних калорий и исключало саму возможность отложения избыточного количества жира. Чтобы не мучил голод (чувство насыщения зависит не столько от состава калорийности рациона, сколько от степени наполнения желудка), следует взвешивать продукты, богатые жирами и углеводами (сахар, мед, сладости, мучные изделия, торты, блины, пудинги, соусы, подливы и т. д.), шире использовать низкокалорийные, объемные, богатые клетчаткой продукты (капусту, морковь, свеклу, грибы, лук, огурцы, томаты, салат), а также фрукты и ягоды. Из прочих продуктов предпочтительнее тощие: тощий творог, тощие сорта мяса, нежирный сыр...

С другой стороны, нужно взять под контроль подкожную жировую клетчатку. «Толщина кожной складки — вот показатель, по которому нужно устанавливать свой вес», — пишет академик Н. М. Амосов. — Поддерживать его приходится по весам, потому что щипок кожи как метод измерения уже очень неточен. Инструкция Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендует проверять толщину складки на задней поверхности плеча, отступая вверх от локтевого сустава на 10—15 сантиметров. В норме должен быть сантиметр. Проверьте!

Не нужно большого педантизма в поддержании минимального веса. На худой конец формула: $\text{вес} = (\text{рост} - 100) \text{ килограммов}$ тоже вполне подходит. Хотя $(\text{рост} - 105)$ лучше. Особенно для людей с плохо развитой мускулатурой и высокими (но не для атлетов. — Авт.). И ни в коем случае не прибавлять на возраст! Вот это действительно опасно, хотя бы потому, что людям за пятьдесят угрожают гипертония, склероз, а они очень связаны с лишним жиром. Природа не рассчитывала на стариков. Для нее «пределом забот» был возраст способности к деторождению. Но природа заложила у нас такие возможности и резервы, что, если их использовать разумно, можно прожить очень долго. Поскольку нам не угрожает голод, то с килограммами нужно обходиться очень осторожно».

Как показывает опыт, место, где больше всего «любит» откладываться жир, — талия и живот. Толщина складки жира на животе — это своего рода «лакусовая бумажка», которая дает довольно ясное представление о том, много ли у вас лишнего веса, увеличивается накопление жира или нет.

Если при неизменном режиме питания и работы жировая складка на животе становится толще, пожалуй, не нужно вставать на весы, чтобы обнаружить лишний вес. Если не остановить этот процесс, новые пласты жира вскоре появятся не только на животе, но и в других местах: на груди, спине, ягодицах, ногах и руках. К сожалению, при всей доступности этого нехитрого метода контроля мы редко удосуживаемся его применять. Как ни парадоксально, о прибавлениях в этой области нам чаще говорят наши знакомые и друзья. Увы, когда появляется возможность судить об изменениях в нашей талии не на ощупь, а на глаз, требуются уже не обычные, а героические

меры, чтобы вернуться к стройности, с которой так незаметно для себя мы расстались.

Если же толщина подкожной жировой клетчатки стабилизируется или, что еще лучше, уменьшается, абсолютный рост веса тела не должен нас пугать. Такие изменения вызваны тренировкой, развитием и совершенствованием мускулатуры и ведут к увеличению удельного веса мышечной ткани в ущерб жировой. Только такая динамика веса может быть для нас приемлемой. И наоборот. Любое увеличение веса, связанное с изменением соотношения мышечной и жировой ткани в пользу последней, является крайне нежелательным. Обнаружив, что жир тронулся в рост, нужно без промедления вернуть его «на исходные рубежи». Стоит повторить еще раз: легче не допустить отложения жира, чем потом освободиться от него. Метод: комбинированное воздействие диеты и тренировочной работы. Вес отягощений уменьшается, число повторений растет. Мышцы, лежащие под наибольшими наслоениями жира, получают повышенную нагрузку.

Очень важный момент: только комбинированное и одновременное воздействие диеты и нагрузки может гарантировать успех.

Пределы, в которых различное питание и различный тренировочный режим могут трансформировать человеческое тело, в свое время показал нашумевший эксперимент американца Брюса Рэнделла, который к чудесному миру тяжестей приобщился довольно поздно — в 22 года.

В подразделении морской пехоты, где Брюс проходил службу, у него оставалось много времени для спорта, и он решил принять участие в соревнованиях по американскому футболу. При росте 184 см юноша весил 92 кг. Как известно, американский футбол требует большого веса и значительной физической силы. Именно поэтому Рэнделл решил довести свой вес до 100 кг. Средство? Упражнения с тяжестями и усиленное питание. Нагрузка в основном давалась для рук. Через полтора месяца цель была достигнута: вес перевалил за 100 кг.

Но Брюсу и этого показалось мало. Он продолжал неслышанно много есть и неслышанно много поднимать и остановился только тогда, когда его вес достиг 182 кг. При таком громадном весе в упражнениях он показывал результаты, превышавшие тогдашние официальные мировые рекорды.

Тот, кто переступил порог и вошел в царство мастодонтов, уже никогда не вернется назад, утверждали «знатоки».

Брюс решил по-своему. «Я вообразил себя скульптором, собирающимся высечь статую из бесформенной каменной глыбы — моего собственного тела, — писал он впоследствии, — только вместо резца в моих руках были гантели и штанга».

Вес снарядов резко уменьшился. Число подходов и повторений возросло. Количество потребляемой пищи также сильно упало. Брюс постепенно приучил себя пробегать 5—8 км и выполнять огромный объем тренировочной работы. Он выполнял в течение первых 15 дней ежедневно делать по 5 тыс. переходов из положения лежа в положение сидя. Однажды, встав на весы, он увидел, что весит лишь 85 кг. Итак, за 7 месяцев 18 дней было сброшено 97 кг!

В течение всего эксперимента Рэнделл чувствовал себя превосходно, и тренировки, несмотря на фантастические нагрузки, не переставали доставлять ему удовольствие.

О красоте фигуры Брюса Рэнделла и о великолепном развитии его мышц говорит тот факт, что после окончания своего эксперимента он легко сумел выиграть титул Мистер Юниверс. Вот его измерения в то время: вес 97,5 кг, грудь — 130 см, талия — 82, шея — 45, бицепс — 45, бедро — 64, голень — 44,5 см.

Конечно, читатель понимает, что об опыте Рэнделла мы рассказали не для того, чтобы кто-нибудь захотел ему подражать (о никчемности и курьезности затеи Рэнделла не стоит и говорить). Однако сам по себе факт подобных превращений для тех, кто не ради сенсации, а ради здоровья, активности, возможности полноценно жить и работать хочет привести в норму свой вес, служит убедительным доказательством — борьба с лишним весом или его нехваткой вполне реальна. При желании и настойчивости эту задачу вполне можно решить.

В ходе тренировок, на пути к достижению идеального веса — веса хорошо тренированного, сильного, здорового, красивого человеческого тела — приходится решать еще один немаловажный практический вопрос: на каком энергетическом уровне осуществлять тренировки? Проще говоря, выбирать между двумя полюсами, двумя возможностями. Первая возможность — не очень много есть и не очень много тренироваться, удовлетворяясь тем, что скромная нагрузка и питание хорошо сбалансированы и обеспечивают бодрость и хорошее самочувствие. Вторая возможность — поставить перед собой максимальные цели, добиваться совершенного развития мускулатуры, великолепного сложения, незаурядной силы и идти к решению этих трудных задач через огромные нагрузки, через борьбу с самим собой, отдавая этой борьбе много времени и сил.

Ну а между этими полюсами остается возможность выбрать средний, компромиссный путь. Что же предпочесть?

Ответ на этот вопрос, друзья, не придет к вам со стороны. Вам придется дать его самим. Каждый, кто берется за отягощения, сам должен решить, что он хочет получить от атлетизма, сколько может отдать ему времени и сил. Безусловно, делая выбор, нужно учесть свой возраст, условия жизни и работы, состояние здоровья и т. д. Нужно настроить себя на планомерные и долгие занятия. Пусть даже не очень интенсивные. Ведь даже самый маленький успех не придет сам собой. В атлетизме, как и во многих других жизненных делах, действует закон: нужно многое отдать, чтобы многое получить.

Планомерность, регулярность. Вот на что следует обратить внимание. Малы, близкие к фоновым, нагрузки, конечно, больших результатов не принесут. Однако и самые героические, ударные тренировки в конечном итоге окажутся бесцельными или быстро приведут к перегрузке, если не будет в них расчета, мысли, точной оценки своих возможностей. Не бросить начатое, работать много и успешно можно только в том случае, если атлет тонко чувствует свой предел, не дает нетерпению овладеть собой сохраняет

бодрость духа и желание тренироваться. При этом обычно отсутствуют резкие колебания веса, наблюдается неуклонный прогресс. Очень важно, чтобы при всей трудности тренировки доставляли удовольствие. Когда занятия превращаются в добровольную каторгу и только сила воли и самолюбие мешают их прекратить, значит, где-то допущена ошибка, что-то надо менять.

А в принципе, стоит ли себя обременять? Оправдывается ли тяжелая силовая работа полученными результатами?

Иногда сторонников «железной игры» пугают тем, что, дескать, не успеешь прекратить работу, как мышцы быстро превратятся в жир, а если ты этого не хочешь, придется оставаться их рабом до конца дней, кормить их, стонать под их тяжестью и т. д. Правда ли?

Прямое превращение мускулатуры в жир — это такой же вздор, как и превращение жира в мускулы, твердые как сталь. Природа возможностей для таких превращений не оставила. Поэтому об этих страстях-мордастях можно спокойно забыть.

Что касается питания, то оно, конечно, мышцам нужно, хотя отнюдь не достигает таких размеров, которыми иногда нас любят поугаать. Как мы уже говорили, питание в атлетизме такое же, как и у представителей других силовых видов спорта.

И тренировать мышцы, если хочешь сохранить их форму, объем и силовые качества, придется регулярно, а не только до определенного времени, когда наконец-то можно будет бросить тяжелые снаряды и сказать: «Вот теперь я настоящий атлет. Всего достиг. Можно сесть и отдохнуть. Мое от меня не уйдет».

Увы, не сразу, быть может, но уйдет, потому что натренироваться так, чтобы потом всю жизнь не братья за снаряды и тем не менее получать «проценты с капитала» — силу, бодрость, хорошее самочувствие, — нельзя.

Чтобы сохранять подтянутость и хорошую фигуру, оставаться здоровым и сильным, нужно постоянно двигаться, постоянно тренироваться. Регулярно. Планомерно. Другого пути нет. А не тренироваться только потому, что нельзя зараз или за какой-то промежуток времени натренироваться на всю оставшуюся жизнь, так же нецелесообразно, как объявлять голодовку лишь потому, что нельзя за один присест наесть на всю жизнь.

Касаясь этой дилеммы, профессор И. А. Аршавский говорит: «Нередко задают такой вопрос: некто на протяжении долгих лет тщательно соблюдал оптимальные режимы физических нагрузок, а потом в какой-то момент решил остановиться на достигнутом. Дают ли его прежние заслуги отпущение гипокинетических грехов на всю оставшуюся жизнь? Увы, перерыв в деятельности быстро ликвидирует все успехи, добытые в результате длительного труда. Снизится объем физических нагрузок — изменится и обмен веществ со всеми вытекающими отсюда неблагоприятными последствиями. Но, чтобы стать долгожителем, не обязательно браться с завтрашнего дня за кузнечный молот или совок коцегара. Интеллектуальная деятельность тоже входит в понятие «двигательная активность». Еще в начале нынешнего столетия немецкий физиолог Г. Фриденвальд, из-

меряя относительный вес мозга у разных животных, заметил, что тот, кто обладает большим мозгом, дольше живет. Видимо, не случайно у зайца мозг в два-два с половиной раза больше, чем у крысы. Мы провели опыт с крысами и кроликами, заставив их развиваться в условиях систематических, строго дозированных физических нагрузок. И произошло чудо: мозг подопытных животных начал постепенно увеличиваться, появилось их «интеллектуальное» преимущество по сравнению с контрольными. По-видимому, чем выше рабочие возможности организма в среде, тем больше масса головного мозга, а соответственно и объем перерабатываемой информации.

Еще один поучительный эксперимент. Мы проследили, как развиваются крысы в камере-одиночке и в коллективе. В первом случае продолжительность их жизни не превышала 12—15 месяцев, а во втором достигала нередко 20 месяцев. Не исключено, что за счет получения большого объема информации.

Энергия — основное мерило уровня нашей цивилизации, эталон совершенства техники. Начиная с первого парового двигателя и кончая атомными электростанциями наших дней, человечество борется за рациональное и наиболее полное использование энергии. Однако при всем могуществе современной техники можно только мечтать о таком компактном и высокопродуктивном двигателе, как двигатель нашего тела — мышцы. В движении их таится великий смысл. Оно как бы дарует человеку саму жизнь: дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. А так ли полно и рационально используем мы этот щедрый дар природы, как энергию пара, бензина, электричества, ядерных реакций? Не уходим ли мы все дальше и дальше от нашего натренированного, подвижного, охотящегося на мамонтов бесстрашного предка, забывая, что ни одно лекарство не может заменить движение. Только движение обеспечит нам деятельное и здоровое долголетие. Я часто вспоминаю слова моего учителя известного русского физиолога Алексея Алексеевича Ухтомского: «Мы не наблюдатели, а участники бытия. Наше поведение — труд».

«Четырехударная» серия

Если вы прилежно тренировались и соблюдали режим, месяцы тренировки, оставшиеся позади, безусловно, подняли ваши физические возможности на новую ступень. Вы обросли мышцами, приобрели опыт в обращении со спортивными снарядами, и их вес теперь, вероятно, заметно отличается от того, с которым вы вступали в удивительный мир «железной игры».

Однако уверенный прогресс может замедлиться или даже перейти в застой, если исчерпавшая себя схема занятий не будет заменена новой, которая начнет «бомбардировать» ваши мышцы усиленными нагрузками, заставит вас вновь и вновь ощущать вкус горячего тренировочного пота и сладкую боль натруженных мышц.

Раньше мы тренировались три раза в неделю. Теперь же придется тренироваться по новой, «четырёхударной» программе, которая предусматривает четыре занятия в неделю. Если есть возможность, со-

ветуем проводить их по понедельникам, вторникам, четвергам и пятницам.

Сильные, закаленные мышцы для дальнейшего развития требуют большого объема работы. Если скрупулезно, по порядку на одном занятии прорабатывать их все, последовательно задавая работу рукам, плечевому поясу, спине и т. д., может статься, что тренировка займет гораздо больше времени, чем 1,5–2 ч., а как следует проработать мускулатуру мы так и не успеем. Поэтому опытные атлеты нередко применяют так называемую раздельную тренировку, когда по очереди нагрузки фокусируются то на одних, то на других группах мышц.

Не нужно понимать обновление тренировочных программ только как переход от одного комплекса к другому. Движение вперед — это прежде всего растущая волевая концентрация, более тяжелые снаряды, более полное использование тренировочного времени, когда паузы для отдыха уменьшаются, а продолжительность активной работы со снарядами растет.

Однако вернемся к раздельной тренировке, которая предполагает, что мышцы верхней и нижней части тела по очереди подвергаются массивной нагрузке, в то время как остальные — до своего срока — оказываются в тени. Например, в понедельник и четверг выполняются упражнения для рук, груди, плечевого пояса и спины, а во вторник и пятницу — для брюшного пресса, бедер и голеней.

При раздельной тренировке количество занятий в неделю увеличивается до 4, а в некоторых случаях и до 6. При этом нужно стараться планировать нагрузку таким образом, чтобы основные мышечные группы не оставались без работы больше 2–3 дней.

Очень опытные атлеты при четырех или шести занятиях в неделю иногда тренируются по два раза в день — утром и вечером. В этом случае сразу выполняется всего 3–4 упражнения для одной локальной группы мышц. Получив «зап» массивной нагрузки, одни мышцы, скажем трицепсы, на время выбывают из игры, а в напряженную работу включаются бицепсы, четырехглавые мышцы ног, груди и т. д. до тех пор, пока в соответствии с циклом отдохнувшие трицепсы вновь подвергаются проработке блоками, «железом», амортизаторами...

Уплотнению занятий способствует метод так называемых комбинированных подходов. Допустим, во время занятия вы даете нагрузку на бицепсы. Обычно вы это делаете так: завершив подход, несколько минут отдыхаете, а затем, когда почувствуете, что силы восстановились, опять беретесь за снаряд. Потом снова следует пауза, которая, естественно, вычитается из активного времени работы.

А что, если и время паузы использовать для работы? Но ведь бицепсы не потянут, скажете вы, им нужен отдых. Да, бицепсы устали, но трицепсы-то свежие! Их работой мы и заполняем время отдыха. Короче говоря, вместо обычной паузы получается своеобразный активный отдых — то применительно к бицепсам, то применительно к трицепсам. Пока одни мышцы напряженно работают, их соседи активно отдыхают. Потом положение меняется.

Конечно, разделить работу мышц так, чтобы антагонисты совершенно выключались, удастся не всегда.

Вольно или невольно при работе трицепса напрягается и бицепс. И наоборот. Чем меньше опыт атлета, чем значительнее вес отягощения, тем больше мышц (даже таких, участие которых в работе отнюдь не обязательно) напрягается во время упражнения. По мере накопления сил и опыта координация улучшается. Атлет научается экономнее использовать силу, приобретает способность, подчас уникальную, к «сепаратному» сокращению многих мышц.

Итак, «комбинированные подходы» заметно экономят время, уплотняют тренировочный процесс. В смысле результатов их эффективность усиливается еще тем обстоятельством, что мышцы-антагонисты, хотя и выполняют противоположные функции, находятся рядом одна с другой. Поэтому их совместная работа создает условия для интенсивного кровоснабжения соответствующей части тела. Так стимулируется рост силы и массы мышц.

Задача вдумчивого атлета — самому научиться составлять комплексы упражнений так, чтобы работа была максимально плотной и мышцы включались в нее в последовательности, обеспечивающей ее эффективную проработку. Для этого нужно заботиться о постоянном пополнении своего арсенала снарядов, изучать анатомическое строение человека, хорошо понимать структуру и назначение многих упражнений, свои особенности.

Например, случается, что у некоторых атлетов после усиленной «бомбардировки» грудных мышц жим лежа, если он следует непосредственно вслед за этой работой, что называется, вянет. Но стоит изменить порядок упражнений, ликвидировать этот стык, и все снова идет на лад.

А теперь обратимся к новому, «четырёхударному» расписанию нагрузок, которые вам предстоит выполнять по предыдущим занятиям. С некоторыми вы встретитесь впервые. Меняется и характер нагрузки — увеличиваясь, она организуется по-новому, требует большего сосредоточения и волевых усилий.

Из предлагаемых четырех комплексов 1-й и 3-й в основном предназначены для проработки мышц рук, плечевого пояса и спины, а во 2-м и 4-м акцент делается на работу мышц груди, брюшного пресса и ног.

Упомянутые четыре комплекса составляют недельный цикл. Выполняйте их по порядку номеров: 1-й, 2-й, 3-й и 4-й.

Первые три пары упражнений в каждом комплексе составляют комбинированный подход: проделав первый подход в первом упражнении, вы затем выполняете первый подход во втором упражнении, после чего следует второй подход в первом упражнении, и т. д., т. е. после каждого подхода в нечетном упражнении идет подход в четном.

Паузы старайтесь сводить к минимуму. Каждое упражнение, включенное в комбинированный подход (1-е и 2-е, 3-е и 4-е, 5-е и 6-е), выполняется трижды. Количество повторов — от 6 до 8.

Может случиться, что у вас не окажется какого-либо снаряда или устройства, например блочного с длинным штоком. Как же тогда выполнять такое предписанное комплексом упражнение, как притягивание штока вниз до касания им задней поверхности шеи?

Если так случится, не смущайтесь. Ведь главное для нас — это правильно нагрузить мышцы, а с помощью какого упражнения мы выполним эту задачу, в сущности, не так уж важно.

Что делает широчайшая мышца спины, которой в первую очередь и прописано указанное упражнение? При ее двустороннем сокращении при опоре на плечевой кости развивается усилие, способствующее приближению туловища к фиксированным верхним конечностям. Поэтому широчайшая активно работает в таких упражнениях, как лазанье по канату и шесту, подтягивает туловище к перекладине из положения виса, ускоряет ход лыжника, когда он работает палками, держит туловище в различных упорах: на брусьях, на кольцах в положении креста и т. д.

Итак, если рядом есть канат, прикрепите к поясу отягощение, и широчайшая мышца получит свою порцию нагрузки, когда вы, лучше без помощи ног, начнете подниматься вверх.

Выйдите в упор на кольцах и, медленно отводя руки в стороны, придите в положение, из которого вы можете вернуться в стартовую позицию. Несколько таких повторений также зададут работу широчайшей мышце спины.

Не обязательно тренировать ее только при вертикальном положении туловища. Наклоните его вперед, пропустив амортизатор сквозь скобу (батарею отопления, ручку двери и т. д.) и, взяв за концы, отводите руки назад, стараясь каждым локтем коснуться одноименного бока. И в этом случае широчайшая мышца опять же будет включена в работу.

Подумав, можно найти и другие замены как в нашем конкретном случае, так и в других.

Упражнения, не входящие в комбинированные подходы, выполняйте в обычном порядке. Количество подходов — 4.

1-й комплекс (для 1-го дня тренировки)

Упражнение 1. Прикрепите к поясу отягощение. Из положения упора на параллельных брусьях согните руки и опуститесь вниз. Затем, отжимаясь, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2. Стоя, плечи опираются о наклонную подставку. Взяв штангу средним хватом, сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах (взятие на бицепсы).

Упражнение 3. Сидя, спина опирается о наклонную подставку (угол наклона 45°). Попеременно берите гантели на бицепсы.

Упражнение 4. Лежа на скамье. Штанга над грудью в выпрямленных руках. Не меняя положения плеча, которое остается вертикальным, сгибайте и выпрямляйте руки.

Упражнение 5. Стоя, гантели в опущенных руках. Одновременно поднимайте гантели через стороны вверх.

Упражнение 6. Стоя, туловище наклонено вперед. Штанга в опущенных руках. Хват на ширине плеч. Подтягивайте штангу к поясу.

Упражнение 7. Стоя, штанга в опущенных руках. Хват узкий, кисти касаются друг друга. Выполняйте тягу снаряда вверх до уровня плеч. В заключительной фазе движения локти поднимайте как можно выше над грифом.

Упражнение 8. Сидя, упор ногами в подставку. Хват двумя руками за ручку блочного устройства. Подтягивайте шток к поясу. В ходе упражнения туловище назад не отклоняйте.

Упражнение 9. Становая тяга. Взяв штангу разнохватом и не сгибая ног, оторвите снаряд от пола и выпрямитесь.

Упражнение 10. Наденьте на голову шлем с прикрепленным к нему отягощением. Туловище слегка наклоните вперед, ладонями обопритесь о бедра. До предела сгибайте и разгибайте шею, поднимая и опуская отягощение.

В упражнениях 7, 8 и 9 количество повторений 8—10, в упражнении 10—12—15.

2-й комплекс (для 2-го дня тренировки)

Упражнение 1. Выжимайте штангу лежа на скамье.

Упражнение 2. Сидя, спина опирается о наклонную доску (угол 45°). Одновременно поднимайте гантели через стороны вверх.

Упражнение 3. Приседайте со штангой на груди.

Упражнение 4. Сидя с опорой на наклонную доску (угол 45°). Хват за ручки блочного устройства. Оставляя руки прямыми, разводите их через стороны вниз.

Упражнение 5. Лежа на спине, выжимайте отягощение ногами. Выполняется на специальном станке.

Упражнение 6. Ходите выпадами со штангой на плечах.

Упражнение 7. Сидя на высокой узкой скамье, ступни закреплены, руки за головой. Прогнитесь назад. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Гриф или легкая штанга на плечах за головой. Попеременно поворачивайте туловище направо и налево.

Упражнение 9. Стоя, гантель в опущенной вниз руке. Ноги на ширине плеч. Наклоняйте туловище то в одну, то в другую сторону.

Упражнение 10. Сидя, штанга лежит на бедрах ближе к коленям. Носки опираются о подставку. Сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе.

Выполняйте 8—12 раз упражнения 1—7, по 15—25 — упражнения 8, 9 и 10.

3-й комплекс (для 3-го дня тренировки)

Упражнение 1. Отягощение прикреплено к поясу. Из положения виса на перекладине подтянитесь до касания перекладины нижней частью подбородка. Хват на ширине плеч. Ладони обращены к себе.

Упражнение 2. Стоя, хват за шток блочного устройства. Выпрямляйте руки вниз. Локти во время выполнения упражнения остаются на месте.

Упражнение 3. Сидя на скамье, ноги разведены в стороны, рука с гантелью плечом опирается о внутреннюю поверхность бедра. Сгибайте и разгибайте руки в локтевом суставе.

Упражнение 4. Стоя, руки согнуты в локтях, ручки блочного устройства (или эспандера, пропу-

щенного за спиной) у плеч. Выпрямляйте руки вперед.

Упражнение 5. Стоя, попеременно поднимайте гантели вперед-вверх.

Упражнение 6. Сидя, широкий хват за шток блочного устройства. Притягивайте шток до касания им задней поверхности шеи.

Упражнение 7. Стоя, штанга в опущенных руках. Хват узкий. Оставляя руки прямыми, поднимите плечи как можно выше, отведите назад и затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8. Стоя, туловище наклонено, левая нога выставлена вперед, левая рука опирается об одноименное колено. Подтягивайте к себе ручку блока, держа плечо как можно ближе к туловищу.

Упражнение 9. Стоя, штанга на плечах за головой. Делайте наклоны вперед.

В упражнениях 7, 8, 9 количество повторений 8—12.

4-й комплекс (для 4-го дня тренировки)

Упражнение 1. Лежа на скамье, одновременно разведите руки с гантелями в стороны.

Упражнение 2. Отжимайтесь в упоре лежа. Руки широко расставлены в стороны. Отягощение на спине.

Упражнение 3. Приседайте со штангой на плечах.

Упражнение 4. Лежа на скамье. Отведите прямые руки со штангой назад за голову. Хват на ширине плеч.

Упражнение 5. Сидя, отягощения прикреплены к ступням. Одновременно выпрямляйте ноги.

Упражнение 6. Лежа грудью на наклонной скамье (угол 45°). Отягощения прикреплены к ступням. Одновременно сгибайте ноги.

Упражнение 7. Сидя на наклонной доске (угол наклона 15—20°) с отягощением за головой.

Ноги закреплены на верхнем конце доски. Из положения лежа поднимайте туловище, одновременно поворачивая его в сторону до касания локтем разноименного колена.

Упражнение 8. Из вися на перекладине поднимайте ноги вверх.

Упражнение 9. Стоя, руки с гантелями опущены вниз. Сгибайте и разгибайте руки в лучезапястных суставах.

Упражнение 10. Выжимайте штангу, стоя на мосту.

Упражнения 7, 8 и 9 выполняйте до усталости, упражнение 10 — 8—12 раз.

Гармония — наша цель

Атлетизм как метод физического развития характерен тем, что с его помощью сила, объем и форма мышц развиваются одновременно, гармонично. Это означает, что с большой силой сочетаются хорошо развитая рельефная мускулатура и соразмерные красивые формы тела.

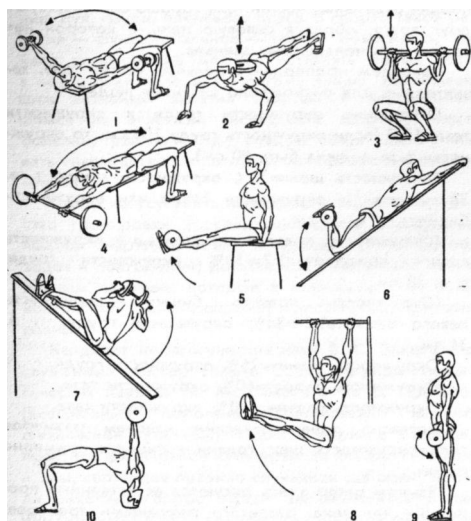
Все это не приходит само собой — только как следствие занятий по типовым, хорошо отработанным комплексам упражнений. Ведь атлеты не одинаковы! Они различаются возрастом и сложением. Их привлекают разные виды спорта. Немаловажно и то, что тренировочные программы, пусть похожие как две капли воды, все же накладывают на человека не совсем одинаковую печать. Ведь даже если упражнения и рекомендации аналогичны, выполняются они,вольно или невольно, вовсе не одинаково: непременно сказываются предшествующая подготовка, разный двигательный опыт, разное питание, характер трудовой деятельности и отдыха, генетические особенности конкретных людей.

Поэтому движение к заветной цели — к силе, здоровью, красоте — постоянно требует внесения коррективов в тренировочный процесс, чтобы он не сходил с магистрального пути, не замедлял свой ход.

Конечно, все аспекты данной темы трудно учесть и осветить. Поэтому мы поговорим лишь о самых главных задачах, о которых атлет никогда не должен забывать.

Прежде всего, как **новички**, так и закаленные большими нагрузками асы «железной игры» в определенной степени зависят от особенностей своего сложения и интенсивности обмена веществ. Стоит оглянуться вокруг, чтобы убедиться: один от рождения имеет длинные, тонкие конечности и, будучи высоким и худым, испытывает некоторые затруднения в развитии мышечной массы и силы. Другой же, массивный и ширококостный, имея лишний вес и лишний жир, вполне вероятно, будет встречать затруднения в борьбе с нежелательными «накоплениями», в работе над рельефными, четко обрисованными мышцами.

Конечно, в процессе тренировок по типовым комплексам и тот и другой значительно улучшат свои физические качества и формы тела. Первый станет крепче и основательнее, второй сбросит несколько ненужных килограммов, приобретет подтянутый внешний вид. Однако чтобы взять макси-



мум того, что может дать атлетизм, им обоим потребуется рано или поздно сосредоточиться на специализированной работе, которая во главу угла ставит конкретные особенности атлетов.

Но прежде чем к такой работе приступать, нужно четко увидеть свои достоинства и недостатки, представить свою цель, свой идеал. Для этого полезно познакомиться с канонами атлетической красоты, с пропорциями атлетического развития, определить свой тип сложения и пути, по которым пойдут ваши дальнейшие тренировки.

Условно занимающихся можно разделить на три основных типа сложения: слабый (мелкокостный), средний (среднекостный) и крепкий (крепкокостный).

А как определить, к какому типу сложения относится тот или иной человек? Это можно сделать, если за основу суждения взять относительно неизменные, постоянные величины и их соотношение между собой. Повышенной стабильностью в человеческом теле отличается скелет, ибо, как мы уже говорили, жировая и мышечная ткани весьма пластичны и способны менять свой объем и вес в очень широком диапазоне.

Итак, если говорить о постоянстве некоторых измерений, то в первую очередь мы должны обратиться к ширине плеч (замеряя ее между акромиальными отростками лопаток), ширине таза и бедер (между большими вертелами), окружности ноги у колена и голеностопного сустава (щиколотка), а также к окружности руки у лучезапястного сустава (запястье).

Существует определенная зависимость между этими измерениями: окружность запястья=окружности, щиколотки (Щ)х 0,811; окружность колена=Щ х 1,667; ширина плеч=Щ х 1,72.

Объем мышц и отдельных частей тела прямо пропорционален длине и толщине костей — положение, которое лежит в основе всех канонov атлетического развития. Практически в этом легко убедиться, используя показатель измерения запястья вашей руки. Помножьте его на 5,8, и вы узнаете, какой должна быть окружность вашей грудной клетки. Если же вы хотите иметь представление о том, насколько массивным должно быть плечо (бицепс) атлетически развитой руки в напряженном состоянии, помножьте окружность запястья на 2,16.

Чем крепче, тяжелее костяк, тем массивнее мускулатура. Таким образом, представители узкокостного типа, естественно, встречают большие затруднения в наращивании мускулатуры, представителям крупнокостного типа сложения это дается легче.

Эта зависимость предстанет более конкретно, если сравнить различия в весе и антропометрии у атлетов примерно одного роста (172—173 см), но разного сложения. Вероятнее всего, при слабом типе сложения вес будет около 68 кг, талия — 75 см, бицепс — 37 см, бедро — 54 см. При среднем и крепком сложении результаты измерения соответственно возрастут: вес — 74 и 80 кг, талия — 82 и 85 см, бицепс — 38 и 40 см, бедро — 57 и 60 см.

Случается, что иной новичок, приступив к тренировкам, старается, так сказать, вопреки своей природе, походить на какого-нибудь прославленного

спортсмена, не давая себе отчета в том, что принадлежит к совершенно другому типу сложения. (Впрочем, такого сорта подражательство совершенно лишено смысла и тогда, когда тип сложения один и тот же).

Другой распространенный предрассудок состоит в том, что один тип сложения считается лучше, чем другой. Заблуждение чистой воды. Красоту нужно искать и развивать в самом себе. Смело исправлять недостатки сложения, работать над силой и рельефом мышц, над их формой и объемом, совершенствовать гармонию и красоту — вот правильный путь. Попытки же подражать другим так же нелепы, как стремление носить одежду с чужого плеча в надежде, что она будет выглядеть лучше, чем свой собственный, сшитый по мерке костюм.

Один из самых тонких и точных приборов для измерения красоты — человеческий глаз. Вглядитесь в прекрасные творения скульпторов Древней Греции, и, вероятно, у вас не мелькнет даже мысли задаваться вопросом, какое из них красивей. Могучий, слегка даже громоздкий, хоть и не юноша, но весь перевитый мышцами и сухожилиями Геракл. Стройный Аполлон, в свободной позе которого таитесь, как у стрелы в натянутом луке, готовность к мгновенному и ловкому движению. Они разные и по годам, и по комплекции, но вместе с тем совершенство одного вполне достойно совершенства другого, потому что не типы сложения перед нами, а гимн здоровому, цветущему человеческому телу, апофеоз удивительной силы и красоты.

Идеальное развитие — это развитие гармоническое, когда человек здоров и силен, имеет крепкие мышцы и подтянутый внешний вид, когда состояние всех его органов и систем соответствует высоким задачам в спорте и труде, которые он собирается решать.

При гармоничном атлетическом развитии пропорции отдельных частей тела хорошо соответствуют друг другу, образуя силовую цель, в которой нет слабых или ненадежных звеньев.

Приведем пропорции отдельных частей тела, характерные для равномерно развитых людей.

Отношение окружности груди к окружности таза: 10:9 (если окружность груди 100 см, то окружность таза должна быть 90 см).

Окружность шеи=38% окружности груди, т. е. 38 см или $\frac{2}{3}$ окружности бедра или окружности бицепса, т. е. 36 см.

(Окружность правого предплечья + окружность левого предплечья):2 = 30% окружности груди, т. е. 30 см.

(Окружность правого бицепса + окружность левого бицепса):2 = 36% окружности груди, т. е. 36 см.

Окружность талии=75% окружности груди.

Окружность бедра=60% окружности таза.

Окружность голени=40% окружности таза.

Согласно древнегреческим канонам размеров тела, окружности шеи, голени и бицепса примерно равны.

Языком цифр здесь рисуются естественные пропорции человека, развитого разумными тренировками, при которых не остается забытой ни одна круп-

ная группа мышц. При таком подходе сильные руки непременно сочетаются с сильными ногами, сильной спиной и брюшным прессом. Взаимосвязь эта в атлетизме не только чисто силовая, но и зрительная, эстетическая, сливающаяся в неразрывную гармонию красоты и силы.

Нарушите эту гармонию, и очарование здоровья и силы сразу пропадет. 45-сантиметровый бицепс не спасет положения, если ноги у человека не развиты и слабы. Дряблый, отвислый живот не станет менее нелепым оттого, что у человека сильная спина.

У настоящего атлета не должно быть слабых мест. Поэтому симметричное развитие верхней и нижней частей тела — альфа и омега атлетизма. Стремление к тому, чтобы основные группы мышц, сильные, выносливые, четко обрисованные, слились в единый, хорошо слаженный мускульный ансамбль, — одна из самых главных задач.

Путь к гармонии не короток и не легок. Передача, бездельность, «однобокая» работа, которая ведется одной рукой или локальной группой мышц, — все это отдаляет нас от гармонического развития.

Да и от рождения человек может получить отнюдь не идеальное сложение. Например, массивные ноги и узкий плечевой пояс и т. д. Поэтому требуется целенаправленная работа, чтобы вопреки ошибкам природы добиться пропорционального развития, чтобы в броне мышц не осталось уязвимых мест.

Диспропорцию в крепости верхней и нижней частей тела можно определить, сравнив окружности запястья и щиколотки. При нормальном сложении они относятся как 1:1,24.

Случается, что увлечение упражнениями для верхней половины тела постепенно приводит к отставанию в развитии ног. С другой стороны, виды спорта, где большая часть работы ложится на мышцы ног (футбол, велоспорт, бег и т. д.), стимулируют их развитие и приводят к относительному отставанию рук, груди, плечевого пояса. В спорте такое развитие — функциональное — вполне объяснимо. Однако атлетизм не должен оставлять белых пятен в подготовке человека. Поэтому лицам, заканчивающим активные занятия спортом и переключающимся на атлетизм (вследствие возраста, после болезней, травм и т. д.), следует обязательно учитывать «наследство», с которым они приходят в «железную игру».

Чтобы не усугубить имеющиеся недостатки, средства тренировок (последовательность упражнений, подбор снарядов, объем нагрузок, количество подходов и повторений) должны соответствовать поставленным задачам, которые в атлетизме (как и сам контингент занимающихся) достаточно разнообразны.

Кандидат педагогических наук В. С. Захаров, заслуженный мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук В. М. Максимова и М. В. Протасова (Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры) писали в журнале «Теория и практика физической культуры» за январь 1976 года: «...мы, соблюдая правило случайной выборки, провели анкетный опрос среди занимающихся в секции (имеются в виду группы атлетической гимнастики Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Лужни-

ках.— Авт.), целью которого было выявить возрастную и социальную состав, а также мотивы, побудившие к занятиям атлетической гимнастикой.

Анализ 94 анкет показал, что в числе опрошенных было 28 рабочих с предприятий Москвы и Подмосковья, 11 научных сотрудников и аспирантов, 25 инженеров, 10 техников, механиков и лаборантов, 6 врачей и педагогов, 10 учащихся средних школ и техникумов и 4 человека с другими специальностями. Подавляющее большинство занимающихся (91%) — члены ВЛКСМ, 9 — члены КПСС. Высшее образование имеют 42 человека. Многие совмещают работу с учебной на вечерних факультетах. Около 60% ведут общественную работу. Эти данные позволяют говорить о всесторонних интересах занимающихся.

49 человек из числа опрошенных имеют или имели в прошлом спортивные разряды, в том числе I разряд и разряд кандидата в мастера спорта СССР.

Большинство атлетов дополнительно занимаются другими видами спорта, и лишь для 17% опрошенных посещение секции атлетической гимнастики — единственная форма физической тренировки. Это свидетельствует о довольно ярко выраженном стремлении занимающихся к всесторонней физической подготовке, что подтверждают и ответы на вопрос о мотивах, побудивших их заниматься атлетической гимнастикой. Наибольшее число ответов указывает на желание развить физические качества (78,8%), улучшить состояние здоровья (53,3%), повысить работоспособность (46,6%), исправить недостатки телосложения (49%). Немало важными оказались мотивы «чувствовать себя полноценным человеком» (25,4%), «устранить вредные привычки» (15%). И лишь 0,1% ответов связано со стремлением «показать себя» или «занять призовое место».

Но вернемся к пропорциям. В качестве модуля, который может быть использован для определения гармоничности сложения, берется и окружность таза — граница между верхней и нижней частями тела.

Учитывая большие различия в сложении людей разного возраста, веса и роста, было бы неправильно ко всем проявлениям подходить с одним-единственным критерием. Особенности конституции обязательно должны учитываться. Поэтому коэффициенты, дающие возможность определить, какие измерения следует иметь, исходя из различной крепости сложения, несколько разнятся между собой.

Предплечье	— 3 17	— 0, 34 1
Плечо (бицепс)	— 0, 38 1	— 0, 42 5
Шея	— 0, 41 1	— 0, 42 5
Грудь	— 1, 11	— 1, 18
Талия	— 0, 84	— 0, 81 6
Бедро	— 0, 59 5	— 0, 61 9
Голень	— 0, 39 7	— 0, 40 8

Измерив окружность таза и помножив полученный показатель на коэффициент из левой колонки, можно получить величину, характерную для среднего стандарта, вернее сказать, для средней степени развития. Для повышенного стандарта будет характерен результат, полученный от умножения модуля на соответствующие цифры из правой колонки.

«Проверить алгебры гармонию», или, иными словами, поставить себе конкретную цель, обрисованную языком цифр,— стремление полезное и плодотворное. Ведь принимаясь за формирование своего тела и развитие таких жизненно необходимых качеств, как сила, выносливость, работоспособность, нельзя обойтись без проекта, который будет бесполезным, если окажется расплывчатым и неясным. Ибо, как справедливо сказал Д. И. Менделеев, «наука начинается с тех пор, как начинают измерять. Точная наука немыслима без меры».

Вместе с тем следует помнить о том, что наше восприятие самого прекрасного творения природы — здорового, цветущего человеческого тела — не может опираться лишь на сухие расчеты, ибо превыше всех математических формул красоты (а лучше сказать, в дополнение к ним) чувство прекрасного, высокий вкус, атлетический идеал.

Познавайте мир искусства! Изучайте человеческое тело, его отражение и воплощение в живописи и скульптуре. Развивайте художественный вкус. У мастеров прошлого и настоящего учитесь понимать чистый и ясный язык красоты. И тогда ваша атлетическая мечта о силе и здоровье станет прекрасной явью, сделает вашу жизнь многообразней и полней.

Акцентированная тренировка

Работа по типовым комплексам — неизбежное дело каждого атлета. Но ведь каждый человек уникален и неповторим. Не одинаковы также условия отдыха и работы, питание и привычки каждого из нас. Отсюда и реакция на входной сигнал — тренировочную нагрузку — будет обязательно отличаться своеобразием. Тем не менее цель у атлетов одна — здоровье и красота, гармония силы, размеров и формы мышц. Поэтому, чтобы не сбиться в сторону, нужно вовремя корректировать тренировочный процесс, в полной мере пользоваться обратной связью, замечая происходящие изменения и отсылаясь на них соответствующим изменением силовой работы.

Каждый спортсмен имеет перед собой цель: улучшить свой результат, победить сильного соперника, занять призовое место... Атлетизм не исключение. И здесь дает себя знать желание освоить новые, еще вчера непосильные веса, покончить с отставанием отдельных мышечных групп, добиться идеального гармонического развития.

Но, заглянув в дневник самоконтроля, проанализировав свои достижения, сравнив их с результатами товарищей по тренировкам, вы вдруг убеждаетесь, что до идеала еще довольно далеко. Как исправить положение? Что делать, чтобы направить развитие по правильному пути?

Трудности, с которыми чаще всего встречаются начинающие атлеты, можно условно разделить на три категории:

1. Слабое мышечное развитие

Тревога по поводу этого обстоятельства чаще всего возникает у нетерпеливых новичков, особенно когда рядом с ними тренируются более опытные и, естественно, более развитые атлеты. Вполне понятно горячее желание догнать товарищей, не отставать

от них в силовых упражнениях и развитии мышц. И безусловно, со временем «аутсайдер» достигнет значительного прогресса, если будет регулярно и целенаправленно тренироваться.

Недостаточное развитие — самая легкая болезнь, которую с успехом лечат настойчивость и время. Однако случается и так, что в основе отставания лежат объективные причины, не ликвидировав которые трудно рассчитывать на дальнейший прогресс.

Главный корень зла — застывший на одном уровне объем нагрузок, одни и те же упражнения и ряды. Атлет приходит на тренировку регулярно, выполняет в привычном, устоявшемся темпе привычные упражнения, поднимая привычные отягощения и сегодня, и завтра, и через месяц, и через два... Часто делает он это вынужденно — из-за скудости атлетического инвентаря. Поэтому если у вас литые гантели, постарайтесь в кратчайший срок заменить их на разборные или, в крайнем случае, приобрести комплект из литых гантелей разного веса.

При упражнениях со штангой даже такие простые приспособления, как стойки для приседаний, автоматические позволяют вам интенсифицировать тренировку, применить в ней несколько новых упражнений с большим весом. И т. д.

Тренируясь, следите за часами. «Пробежать» привычную «силовую дистанцию» за более короткое время — значит увеличить интенсивность нагрузки, предьявить к организму повышенные требования.

При работе с отягощениями упражнения в атлетизме обычно выполняются по нескольку раз. Вместе с тем должна практиковаться работа с предельными и околопредельными тяжестями. Раз в две-три недели устраивайте свои, «личные» соревнования, стараясь поднять предельные веса в таких фундаментальных упражнениях, как становая тяга, приседания со штангой, жим стоя и лежа, взятие на бицепсы, разводка лежа на скамье и т. д. Установив личный рекорд, обязательно повысьте после этого вес отягощений, с которыми вы тренируетесь. Раз вы стали сильнее, пусть даже ненамного, стало быть, и ваша тренировка должна стать интенсивней, напряженней, чтобы стимулировать дальнейший прогресс.

Замедлить движение вперед и даже привести к застою может и уклонение от правильной тренировки, выражающееся в том, что атлет исключает из «игры» несколько крупных групп мышц. Например, сосредоточивает свое внимание на руках, плечевом поясе, совершенно не нагружая мышцы ног, спины, груди. Чем больше крупных мышц остается без нагрузки, тем больше замедляется прогресс. Кстати сказать, в иных случаях тяжелая большая нагрузка стимулирует развитие мышц рук даже больше, чем чисто «ручные» упражнения.

Здесь еще раз уместно напомнить о том, что тормозом может стать также и недостаточное внимание к вопросам питания. Запомните: полноценное, рациональное питание — это 50% успеха.

Если вы встречаете затруднения в борьбе с жировыми отложениями, тренируйтесь натошак или после значительного (5—6 ч) перерыва после приема пищи, так как в этом случае, как свидетельствуют новей-

шие исследования, сердце и скелетная мускулатура для своей работы широко используют жирные кислоты. Непосредственно после еды работа осуществляется больше за счет глюкозы и лактата (молочной кислоты).

Планируя нагрузку, учитывайте, что после усиленной работы одной и той же мышечной группе для восстановления должно быть предоставлено не меньше 24 ч. (Крупные группы мышц восстанавливают свою работоспособность примерно в 1,5 раза медленнее, чем мелкие: сгибатели кисти, предплечья и т. д.). Лучше всего, если повторная нагрузка последует через 48 ч.

Строго говоря, на тренировке мы ничего не приобретаем. Наоборот. В ходе работы идет распад белковых структур, сила и выносливость падают, увеличивается время, необходимое для напряжения и расслабления нервно-мышечного аппарата. И только после работы разворачиваются восстановительные процессы, которые, собственно, и обеспечивают подъем физических возможностей атлета на более высокий уровень. Поэтому обеспечить условия для развертывания таких процессов не менее важно, чем сам тренировочный процесс. При оптимальном режиме отдыха и применении средств восстановления атлеты получают возможность выполнять нагрузки, превышающие прежние в 2–3 раза.

2. Недостаточное развитие отдельных мышечных групп и частей тела

Гармонии не получится — ни эстетической, ни силовой, — если с хорошо развитыми мышцами соседствуют отстающие в развитии, выдающиеся из общего мускульного ансамбля как по форме, так и по силовым качествам. Однако дело можно поправить, если дать таким мышцам дополнительную работу, интенсивно нагружать каждую из них.

Подчеркиваем: специализированная тренировка ведется исключительно в интересах гармонического развития, с тем чтобы ликвидировать слабые места атлета, привести в соответствие силу, форму и объем основных мышечных групп.

Как ни парадоксально, недоразвитие отдельных частей тела зачастую происходит из-за того, что опытный атлет склонен разделять мышцы на главные и прочие, остальные, на которые, дескать, особого внимания можно и не обращать. Случается, сосредоточив внимание на бицепсах и добившись наконец их впечатляющего развития, атлет вместо похвалы слышит неприятные ему слова о том, что у него слабоваты «дельты», плоская грудь и т. д. Происхождение таких упреков простое — уклонение от разносторонней, сбалансированной тренировки не создает, а только разрушает атлетическую красоту, подчеркивает недостатки, до этого, быть может, не очень бравшиеся в глаза, в конечном итоге удлиняет ведущий к успеху путь. Поэтому, прежде чем фокусировать силовую работу на какой-нибудь отдельной части тела, по крайней мере год посвятите тренировкам по комплексам общего типа. К специализированной работе прибегайте лишь тогда, когда явственно обнаружатся уязвимые места. Когда же отставание будет ликвидировано, с «приоритетом» отдельной части тела или группы мышц нужно кончать. Усиленно нагружая отстающие мышцы, одно-

временно следует снизить нагрузку там, где наблюдается нежелательная гипертрофия.

Итак, зам предстоит познакомиться с комплексами упражнений, которые предназначены лишь для отдельных, локальных мышц. Такая ударная акцентированная работа подвергает мускулатуру глубокому и всестороннему воздействию и требует много сил. Поэтому сразу по двум специализированным комплексам тренироваться нецелесообразно.

Специализированная тренировка не должна затягиваться на слишком долгий срок. Каждому комплексу уделяйте не больше двух месяцев. Если результаты вас не совсем удовлетворят, к акцентированной работе можно вернуться несколько месяцев спустя.

Отставание — это в нашем понимании не обязательно малый объем. Например, слабость брюшной стенки и обильные жировые отложения часто приводят к тому, что живот достигает угрожающе больших размеров. Но это тем не менее типичное отставание в пропорциональном развитии, отставание в развитии брюшного пресса, недостаточное упражнение мышц, которые непосредственно граничат с жировыми пластами. Эти пласты могут покрывать также и грудь, спину, бока и т. д. Естественно, в этом своеобразном случае успех — это уменьшение объема талии, ликвидация лишнего жира, стройный и подтянутый внешний вид, увеличение силы брюшных мышц.

При трех занятиях в неделю по общей программе специализированные комплексы выполняются в начале тренировки. В таком случае упражнения, дублирующие «специализацию», из основной части занятия исключаются.

Схема «специализированный комплекс плюс общеразвивающий» — не единственная. Не прерывая обычных тренировок, можно сделать и так: выделить для специализированной нагрузки на отстающие части тела два дополнительных дня в неделю.

Если отставание не слишком велико, его можно ликвидировать, несколько перераспределяя акценты в обычной тренировке. Например, если замечено, что трицепс в развитии начинает обгонять бицепс, можно начать работать по схеме «бицепс — трицепс — бицепс». Это один подход. Задавая в два раза большую работу двуглавым мышцам плеча, можно в то же время использовать разные упражнения или снаряды.

Приостановите нежелательный рост трицепсов в нашем примере можно также уменьшением количества повторений для них до 2–4 (работа на силу) или, наоборот, резко увеличив их до 12–15 и больше (работа на рельеф). Бицепс при этом работает в диапазоне 6–10 повторений.

Приступив к акцентированной тренировке, в течение первой недели выполняйте в каждом упражнении лишь один подход, затем в продолжение двух недель — два, затем можно перейти к трем подходам. Как показывает практика, выполнение более шести подходов при любых условиях неэффективно, отнимает много сил, не обеспечивая адекватного прогресса.

3. Переразвитие (гипертрофия) отдельных мышечных групп или частей тела.

Отдельные громадные мышцы, выглядящие на теле как чужеродная «пришелка», — это беспорядочная форма физического уродства, которое под стать ожирению, хилости, мышечной атрофии. Поэтому фанатикам огромных мышц можно сказать: сам по себе колоссальный бицепс или трицепс (это касается любой мышцы) принесет своему владельцу не больше пользы, чем тяжеленное ядро, которым не из чего стрелять.

Быть может, кому-нибудь эти слова покажутся слишком резкими и несправедливыми. Разумеется, грешно осуждать человека за тот или иной телесный недостаток. Лучше постараться ему помочь.

Но в разбираемом случае благодушное к нему отношение исключается хотя бы уже потому, что монстром человека делает не роковая наследственность и не болезнь. Природа здесь не виновата. В этом несчастном случае повинен сам человек.

К счастью, подобные казусы исключительно редки. Поэтому мы здесь будем говорить о том опережении в росте отдельных мышц, которое наблюдается и при правильном построении тренировки и вызвано наследственными факторами, особенностями трудовой деятельности, пристрастием к отдельным упражнениям и снарядам... Даже когда мы этого сильно хотим, трудно добиться положения, при котором все мышцы развивались бы равномерно. Но если совершенно исключить такую неравномерность мы не можем, то другое вполне в нашей воле — контролировать развитие, изменяя нагрузку и режим работы таким образом, чтобы в нужный момент вводить необходимые поправки и тем самым обеспечить гармоническое развитие, естественные пропорции, чудесный сплав, в котором сила, здоровье и красивые формы тела слиты в одно неразделимое целое.

Что делать, обнаружив начавшееся переразвитие? Иногда, не мудруясь лукаво, атлет просто оставляет виновные мышцы в покое, и дело с концом. В какой-то мере это решает проблему (в отношении объемов), но слишком дорогой ценой. Развитие соответствующей части тела в лучшем случае как бы консервируется, а в худшем — сила и выносливость просто теряются.

Большие мышцы — это следствие работы на массу. А это значит, что, сократив общий объем нагрузки на эти мышцы, можно в зависимости от личных особенностей продолжать работу либо над силовыми качествами, либо над выносливостью, что одновременно улучшает рельеф. Как сила, так и выносливость — это такие качества, которых никогда не бывает слишком много. Четкий рельеф мускулатуры — это следствие правильного режима, отсутствия лишних жировых отложений, своеобразный показатель класса атлета.

А теперь обратимся к комплексам упражнений, предназначенных для развития отдельных частей тела.

Шея

В обыденной жизни мышцы шеи весьма редко испытывают значительные нагрузки. Неудивительно, что их развитие сплошь и рядом бывает слабым. Посмотрите на иного парня — руки и ноги

крепкие, плечи широкие, сила в мышцах есть. Но стоит взять кому-то этого здоровяка за шею, как захват мгновенно парализует парня, хотя противник, быть может, в несколько раз слабее его.

К сожалению, и среди любителей атлетизма довольно часто встречаются ребята, у которых шея — самое уязвимое место. В результате страдает гармоническое развитие, распадается силовая взаимосвязь мускулатуры, а об успехах в таких видах спорта, как вольная и классическая борьба, акробатика, дзюдо, самбо, не приходится и говорить.

Однако дело легко поправить, если прибегнуть к помощи специальных упражнений. Девять таких движений мы здесь приводим. Нет нужды использовать их сразу все. Если шея развита не так уж плохо и не внушает вам особого беспокойства, достаточно включить в свой общеразвивающий комплекс всего одно упражнение. Ну а если ваша шея может служить лишь поводом для насмешек или же тормозит ваш прогресс в избранном виде спорта, в таком случае нагрузки на шею следует значительно увеличить.

Предлагаем вам на выбор три комплекса упражнений. Первый — самый легкий, второй — сложнее, третий — наиболее трудный.

Тренировки начинайте с одного подхода. Когда освоитесь с этой нагрузкой, переходите на два. Делать больше трех подходов мы не рекомендуем. Перед тем как начать упражняться, проделайте несколько **разминочных** движений: сгибание шеи в стороны, вперед-назад, круговые движения головой.

Упражнения проделывайте плавно, размеренно и непременно на полную амплитуду.

1-й комплекс

Упражнение 1. Лежа спиной на скамье, голова на весу. Отягощение (гантель) положите себе на лоб. Чтобы не резало кожу, под гантель подложите полотенце. Придерживая отягощение руками, сгибайте и разгибайте шею, 8—10 повторений.

Упражнение 2. Лежа животом на скамье, голова на весу. Положите отягощение себе на затылок и, придерживая руками, опускайте и поднимайте голову. 8—10 повторений.

Упражнение 3. Стоя на борцовском мосту с опорой на ступни и лоб. Сгибая и разгибая шею, двигайте туловище вперед и назад.

Вариант: во время движения туловища в сторону головы попеременно поворачивайте голову вправо и влево. 10—12 повторений.

Если упражнение будет даваться очень легко, несколько увеличьте расстояние между ступнями и головой.

2-й комплекс

Упражнение 4. Атлет стоит на четвереньках, партнер, обхватив его голову руками, над ним. Партнер силой рук сгибает шею атлета в стороны тот оказывает сопротивление. 10—12 повторений

Упражнение 5. Упор головой вперед. Сгибание шеи вперед-назад (в стороны). Ладони упираются в коврик.

Когда мышцы шеи окрепнут, ладони в ходе уп

ражения держите на подколенных сгибах или же (более трудный вариант) соединяйте руки в «замок» за спиной, выполняя движения исключительно за счет силы шейных мышц. 8—10 повторений.

Упражнение 6. «Растянутый мост». Стоя на борцовском мосту, отставьте ноги как можно дальше от головы. Чем прямее будет туловище и ноги, тем большая нагрузка выпадет на мышцы шеи. Приняв описанное положение, сгибайтесь и разгибайтесь. 8—10 повторений.

3-й комплекс

Упражнение 7. Лицом вверх, туловище горизонтально, затылок и пятки опираются на два стула. Ладони прижаты к бедрам. Приняв это положение, учитесь оставаться в нем по 30—40 с за один подход.

Упражнение 8. Лицом вниз, туловище горизонтально, лоб и носки опираются на два стула. Оставайтесь в этом положении по 30—40 с за подход.

Если с первой попытки у вас ничего не получится, подставьте под живот третий стул. Приподнимая с него туловище, вы постепенно будете осваивать это трудное упражнение.

Упражнение 9. Стойка на голове, ноги опираются о стену. Помогая себе руками, сгибайтесь шею вперед, назад и в стороны. Когда мышцы шеи достаточно окрепнут, выполняйте упражнение только за счет их силы.

Плечи

Косая сажень в плечах. Стоит нам услышать эти слова, и мы сразу понимаем, что речь идет не просто о широкоплечем, а о сильном и крепком человеке. Действительно. Хорошо развитые мышцы плеч играют весьма важную роль и в спорте и в труде. К тому же широкие плечи испокон веков считаются неизменным компонентом мужской красоты. Неудивительно, что желающих раздаться в плечах всегда хватает.

Ширина плеч зависит от двух факторов:

- от костяка, вернее сказать, от расстояния между плечевыми отростками лопаток;
- от массы дельтовидных мышц, которые, словно эполеты, покрывают плечевой сустав.

Надежды значительно изменить костное строение у нас нет. Зато развить дельтовидные мышцы нам вполне по силам. Как же это сделать?

«Дельты» состоят из трех частей, или пучков: передних, средних и задних. При хорошем развитии каждый из этих пучков легко различим под кожей, а сама мышца имеет красивый, звездообразный вид. Контуры плеча образуют средние пучки «дельты». Поэтому тем, кто хочет стать шире в плечах, надо обратить особое внимание на развитие этих пучков.

В специализированный комплекс достаточно включить три упражнения. По одному для каждого пучка. Выберите их из тех девяти упражнений, которые вы найдете ниже. Нагрузку на «дельты» давайте в начале тренировки. Напоминаем: упражнения, аналогичные тем, которые вы продлеваете для развития «дельты», из основной части тренировки надо исключить.

Занятия по специализированному курсу длятся примерно 2 месяца. В течение этого времени попро-

буйте в работе все «плечевые» упражнения, постепенно — через 2—3 недели — заменяя их одно другим.

Вес отягощений подберите так, чтобы можно было повторить движение 6—8 раз. Больше 5—6 подходов выполнять не следует.

Такая работа хорошо развивает силу мышц, одновременно увеличивая их объем. Для того чтобы более четко обозначить рельеф этих мышц, количество повторений можно увеличить до 12—15 и даже больше. Темп быстрый, энергичный.

Приводимые ниже упражнения заставляют дельтовидные мышцы работать под разными углами и, применяемые комплексно, обеспечивают им хорошее развитие. Разумеется, при необходимости можно подобрать их так, чтобы нагружать не все «дельты», а только один пучок.

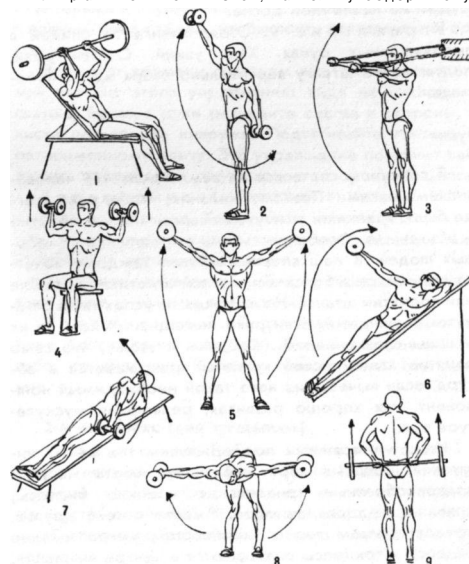
Учитывайте, что упражнения вовлекают в работу не только мышцы плеч, но и мышцы рук. При нечеткой работе, сопровождаемой махами и рывками, доля «дельты» в усилиях может значительно упасть. Поэтому не гонитесь за чересчур большими отягощениями, обращайте внимание на размеренность и техническую правильность движений.

Итак, обратимся к работе, которая сделает ваши «дельты» сильными, массивными и придаст им красивый атлетический вид.

1-й комплекс (для передних пучков)

Упражнение 1. Сидя, спина опирается о наклонную доску. (Доска помогает включать в работу нужные мышцы так, чтобы они действовали изолированно, без помощи других. Кроме того, опора разгружает позвоночник, в частности его нижнюю часть, которая нередко травмируется, особенно если в тренировке используются большие веса.) Хват средний. Медленное выжимание штанги на вытянутые руки.

Упражнение 2. Стоя, гантели у бедер в опу-



щенных руках. Попеременное поднимание прямых рук вперед-вверх.

Упражнение 3. Стоя спиной к амортизатору. Руки опущены вниз. Растягивая амортизатор, одновременно двигайте прямые руки вперед-вверх.

2-й комплекс (для средних пучков)

Упражнение 4. Сидя, руки с гантелями у плеч. Выжимание снарядов вверх. (Выполняя это упражнение, старайтесь не прогибать спину, так как в этом случае часть нагрузки «забирают» себе грудные мышцы, что в данном случае не входит в наши задачи).

Ладони обращены друг к другу. Если обратить их вперед, усиливается воздействие на передние пучки. Для развития боковых частей дельтовидных мышц можно использовать также похожее упражнение со штангой (выжимание ее из-за головы). Хват широкий.

Упражнение 5. Стоя, гантели у бедер в опущенных руках. Поднимание прямых рук через стороны вверх.

Упражнение 6. Лежа на боку на наклонной скамье. Примите устойчивое положение и медленно поднимайте прямую руку со снарядом вверх. То же проделайте затем другой рукой.

3-й комплекс (для задних пучков)

Упражнение 7. Лежа боком на горизонтальной скамье. Прямую руку с гантелью отводите за спину. Из этого положения медленно поднимайте руку со снарядом вверх.

Упражнение 8. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Прямые руки с гантелями опущены вниз. Поднимание рук в стороны до горизонтального положения.

Аналогичное упражнение можно делать лежа грудью на наклонной доске.

Упражнение 9. Стоя, штанга за спиной в выпрямленных руках. Хват узкий. Сгибая руки, подтягивайте штангу вертикально вверх вдоль туловища.

Руки

В конечном счете все на земле делается человеческими руками. Поэтому желание, чтобы руки всегда были крепкими и неутомимыми, вполне понятно и объяснимо. Особенно сильно это желание у молодых людей. В наш спортивный век каждому хочется отличаться в боксе или легкой атлетике, в гребле или подтянуть штанги. Но надежды на успех так и останутся надеждами, если руки немощны и слабы, а их мышцы словно кисель. Добавим к этому, что само понятие атлетической красоты превращается в абсурд, если вычесть из него такой необходимый компонент, как хорошо развитая, рельефная мускулатура рук.

Итак, мы всячески поддерживаем тех наших читателей, которые горят желанием иметь могучие подковообразные трицепсы и крепкие бицепсы, похожие на стальное ядро. Вместе с тем, друзья, предостерегаем вас от крайностей, когда именно бицепсы и трицепсы оказываются в центре внимания,

а остальным частям тела нагрузка дается недостаточной и нерегулярно. Никогда нельзя забывать, что сгибатели и разгибатели рук — это лишь одно из звеньев неразрывной силовой цепи. Согласно: прекрасно развитый шарообразный бицепс выглядит очень эффектно. Но если говорить о его месте в общем силовом балансе, то оно не слишком велико. Так, примерно $\frac{2}{3}$ всей мышечной массы плеча приходится на трехглавую мышцу, или трицепс, и только около $\frac{1}{3}$ остается на бицепс, традиционная популярность которого явно не адекватна его силовым возможностям.

Бицепсы сгибают руку, трицепсы разгибают. В сгибании руки участвуют также плечевая и плечелучевая мышцы. Первая залегае под бицепсом и, когда он напряжен, обнаруживает себя в виде очень небольшой выпуклости на напряженной руке у локтя. Вторая находится на передней наружной стороне предплечья.

Главная функция бицепса — сгибание руки в локте. Однако помимо этого он также участвует в повороте предплечья наружу.

Хотя бицепс участвует во всех движениях, где для сгибания руки требуется преодолевать сопротивление, в каждом конкретном случае эта работа выполняется с определенной долей своеобразия. Поэтому при переходе от одного упражнения к другому даже хорошо развитый атлет порой испытывает чувство, словно из бицепсов часть силы куда-то ушла. Дело в том, что, меняя рисунок движения, снаряды и хват, атлет тем самым заставляет мышцу работать несколько по-новому и, следовательно, по-новому развиваться. Так, при взятии штанги на бицепсы узким хватом больше нагружаются наружная головка бицепса, а при широком хвате — внутренняя.

Взятие штанги или гантелей на бицепсы обратным хватом способствует большему включению в работу плечевой мышцы, стимулирует формирование удлиненного бицепса. Если же взятие на бицепсы выполняется обычным хватом, сократив при этом амплитуду движения (например, наклонив туловище вперед или лежа грудью на скамье), бицепс формируется более выпуклым, «острым».

Кстати сказать, штанга с прямым грифом не самый, подходящий снаряд для тренировки двуглавых сгибателей, так как в ходе движения кисть либо чересчур вывернута наружу (по сравнению с оптимальным анатомическим положением), либо чересчур повернута внутрь.

Избежать этих неудобств можно, применяя не прямой гриф, а W-образный, витой, дающий возможность брать снаряд на бицепсы в положении, когда ладони под некоторым углом обращены друг к другу. В результате у атлета возникает меньше неприятных ощущений и он получает возможность поднимать большие веса.

Но обратимся к трицепсу, который включается в работу, когда нужно, преодолевая сопротивление, разогнуть руку. И в этом случае условия выполнения движения могут существенно влиять на степень напряжения мышц. Так, в жиме штанги лежа вместе с мощно работающими трицепсами действуют также грудные мышцы и передние пучки «дельты».

Воздействие на трицепс увеличивается, если при

отжиманиях (например, в упоре лежа и на брусьях) сближать кисти рук, а пальцы обращать внутрь.

В любых случаях для того, чтобы исключить смешанную работу мышц и заставить напрягаться одни трицепсы, нужно оставить им лишь основную функцию — разгибание рук в локтях, фиксируя при этом положение туловища и не допуская движения в плечевом суставе.

Развивая мышцы рук, надо постоянно следить за тем, чтобы их сила находилась в соответствии с силой спины, ног, плечевого пояса и брюшного пресса.

В общем, развитие отдельной группы мышц никогда не должно превращаться в самоцель. Главное — это укрепление здоровья, высокая работоспособность, симметрия и гармония мышечного развития, рациональная силовая взаимосвязь мускулатуры.

А теперь обратимся к упражнениям. В урок включите четыре из них (два для бицепса и два для трицепса). Если какая-нибудь из этих мышц отстает в развитии (бицепсы большие, сильные, а трицепсы сравнительно малы и слабы), соотношение можно изменить, оставив для бицепсов только одно упражнение, а трицепсы нагрузив тремя.

К каждому упражнению делайте по 4—5 подходов, выполняя в них по 6—8 повторений. Движения должны быть плавными, размеренными, без усюренных и рывков. Однако строгий стиль выполнения и указанное число повторений обязательно не для всех.

Если вы заинтересованы прежде всего в развитии силы, количество повторений можно уменьшить до 4—6. Учитывайте при этом, что рост мышечной массы при этом может несколько затормозиться.

8—12 повторений можно рекомендовать тем, кто ориентирует свою тренировку на развитие силовой выносливости. (Чем больше число повторений, тем в большей степени сила будет вытесняться выносливостью).

На тренировках советуем раз в 7—10 дней менять метод выполнения упражнений: от обычных подходов переходить к комбинированным. Рекомендуем также испробовать и следующую систему: к примеру, у нас есть упражнения 1 и 2 — для бицепсов и упражнения 3 и 4 — для трицепсов. При этом делаем по одному подходу в таком порядке: упражнения 3, 2, 4. Затем опять начинайте с упражнения 1.

Напоминаем: если специализированный комплекс включается в обычную тренировку, она начинается именно с него.

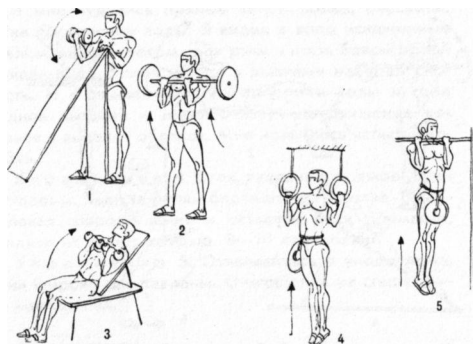
Если есть время для занятий по специализированному комплексу, выделите для этого два дополнительных дня в неделю.

Работа, о которой мы здесь рассказали, длится в течение 1,5—2 месяцев.

Задавая работу бицепсам и трицепсам, не забывайте также и о полноценном развитии мышц предплечья (об упражнениях для них у нас еще будет отдельный разговор).

1-й комплекс (для бицепсов)

Упражнение 1. Плечо опирается на плоскость, имеющую угол наклона 45°. Сгибая руку в локте, притягивайте гантель к одноименному плечу.



Наклонная плоскость — доска или специальная подставка, обитая каким-либо мягким материалом — лишит вас возможности, пусть даже непроизвольно, подрабатывать «посторонними» мышцами, и, таким образом, вся нагрузка сосредоточится на бицепсах.

Аналогичное упражнение можно делать и со штангой. В таком случае движения руками, естественно, будут одновременными.

Упражнение 2. Стоя, штанга или гантели у бедер в опущенных руках. Возьмите отягощение на бицепсы. Притягивайте его к плечам так, чтобы двигались только предплечья, а локти оставались неподвижными.

Если вы поставили своей задачей работать с весом, который пока что покоряется вам с трудом, в исходном положении немного наклоните туловище вперед и поднимайте снаряд несколько резче, чем обычно. Однако опускать его старайтесь размеренно и плавно.

Упражнение 3. Сидя на наклонной скамье с гантелями в опущенных руках. Поднимайте снаряды к плечам, следя за тем, чтобы локти оставались на одном месте.

Время от времени советуем вам выполнять и такой вариант этого упражнения: сидя на наклонной скамье, прямые руки разведите слегка в стороны, а кисти разверните кнаружи. Подтягивайте гантель к разноименному плечу. Это упражнение поможет вам лучше проработать внутреннюю сторону бицепса.

Упражнение 4. Выполняйте подъем силой из вися на кольцах. Когда ваши плечи поднимутся чуть выше уровня кистей, опять опускайтесь в вис и начинайте упражнение сначала.

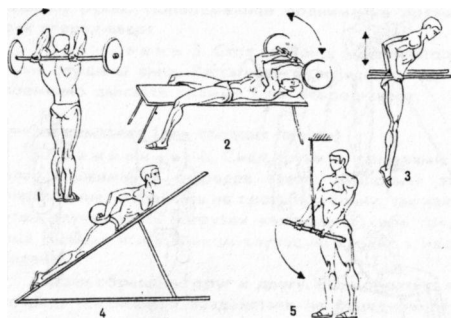
Это упражнение помимо бицепсов хорошо развивает также и мышцы предплечий.

Упражнение 5. Подтягивайтесь на перекладине. Хват средний или узкий. Ладони обращены то к себе, то кнаружи. К поясу прикреплено отягощение.

2-й комплекс (для трицепсов)

Упражнение 1. Стоя, штанга над головой в выпрямленных руках. Хват узкий. Ладони вперед. Двигая только предплечьями, а плечи оставляя на месте, поднимать и опускать снаряд за голову.

Аналогичное упражнение можно выполнять с гантелью.



Упражнение 2. Лежа спиной на скамье, штанга над грудью в выпрямленных руках. Двигать снаряд вверх и вниз, не меняя положения локтей.

Упражнение 3. В упоре на брусьях сгибать и разгибать руки. Отягощение прикреплено к поясу или ногам.

Туловище старайтесь держать вертикально.

Упражнение 4. Лежа грудью на наклонной скамье головой вверх. Руки с гантелями согнуты в локтях, локти как можно больше подняты вверх. Двигая одними только предплечьями, выпрямить руки, затем плавно опустить в исходное положение.

Упражнение 5. Стоя, локти прижаты к туловищу. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Хват сверху за шток блочного устройства. Прикладывая усилие сверху вниз и не двигая локтями, выпрямить руки.

ГРУДЬ

Стоит услышать выражение вроде «грудь колесом», и больше уже ничего не надо: воображение само дорисует нам образ человека сильного, крепкого, настоящего богатыря.

Углубие, рельефные мышцы, которые, словно броня, массивными плитками лежат книзу от ключиц — необходимый элемент атлетической красоты. Быстрое усилие, движение напрягшихся рук — и вот уже под кожей дрожат отчетливо видимые мышечные пучки. Слово сама сила берет мощные аккорды на прекрасных струнах — мышцах.

Сильные грудные мышцы — неперемное звено единой силовой цепи. При их плохом развитии значительная часть силы рук как бы уходит из них, потому что во многих движениях мышцы груди и рук подхватывают усилия друг друга, складывают их, множат, намного увеличивая тем самым силовые возможности человека.

Грудные мышцы (большие, малые, передние зубчатые) создают массивный мускульный ансамбль и при планомерной тренировке охотно отзываются на работу увеличением размеров, силы и изменением формы.

Основные функции разбираемых мышц — приближение рук к туловищу, поворот их внутрь, скрещивание перед грудью. В зависимости от двигательного рисунка упражнений работа может осуществляться за счет большего участия в ней какой-либо одной части мышц. Для полноценного развития и фор-

мирования четкого рельефа упражнения нужно подбирать так, чтобы они всесторонне прорабатывали грудные мышцы, воздействовали на них глубоко и с разных сторон.

Для простоты и ясности мы говорим здесь лишь о самых «главных» грудных мышцах, хотя в приводимых ниже упражнениях они участвуют отнюдь не изолированно. Эти мышцы втягивают в совместную работу более мелкие мышцы груди, а также рук и плечевого пояса.

Работая над развитием грудных мышц, не забывайте о развитии мышц спины, особенно в верхней части. Если такая работа будет хорошо сбалансирована, это поможет формированию прямой, стройной, горделивой осанки, в то время как чрезмерное форсирование развития груди, протекающее на фоне отставания антагонистов — широчайших мышц спины и т. д., — может привести к стягиванию плеч вперед, что нарушает гармоническое развитие, ухудшает внешний вид атлета.

Грудная клетка — это «рабочее помещение» для таких жизненно важных органов, как сердце и легкие. Поэтому наши упражнения должны быть направлены не только на развитие и укрепление мышц, но и на создание условий для оптимальной работы внутренних органов, на увеличение объема грудной клетки. Этой цели служат специальные упражнения, которые, воздействуя на соединения ребер с грудной и позвоночником, увеличивают их эластичность, способствуют расширению грудной клетки, увеличению жизненной емкости легких.

Не ограничивайтесь только силовой работой. Дополняйте ее широким использованием средств активного отдыха, особенно таких, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой системы. Пробежки, ходьба на лыжах, плавание новыми эмоциями окрасят вашу жизнь, будут способствовать быстрейшему восстановлению сил, еще больше укрепят ваше здоровье.

Что касается непосредственно силовой тренировки, то, как обычно, она начинается с разминки. Следует проработать все суставы, прогреть все мышцы, чтобы по телу разлилось ощущение тепла и начал выделяться пот. Дыхание заметно учащается и углубляется.

После этого, без паузы, переходите к первому упражнению — приседаниям со штангой на плечах. Само по себе оно не нагружает мышцы груди, однако включает в работу «тяжелую артиллерию» — сильные и массивные мышцы ног и отчасти спины. Требуя большой затраты энергии и кислорода, интенсивные приседания создают предпосылки для активизации деятельности дыхательной мускулатуры. Поэтому после приседаний, без промедления, приступайте ко второму упражнению (они образуют так называемый комбинированный подход). Поскольку ваша цель — стимулировать расширение грудной клетки, интенсифицировать глубокое дыхание, вес отягощений подбирайте так, чтобы вы могли уверенно, в хорошем темпе выполнить 12—15 повторений. При излишних жировых отложениях количество повторений увеличивается еще больше. Движения выполняйте на полную амплитуду, размеренно и энергично, в такт им производя вдох и выдох.

В течение первых 3—4 недель выполняйте 1-й комплекс, затем переходите ко второму. (Аналогичные упражнения из основного комплекса исключайте).

Если сразу выполнить пять упражнений подряд вам будет трудно, начинайте с трех упражнений в 2—3 подходах и потом, по мере роста ваших возможностей, увеличивайте нагрузку.

1-й комплекс

Упражнение 1. Присядайте со штангой на плечах.

Упражнение 2. Спина опирается о наклонную скамью. Гантели в выпрямленных руках над головой. Разведите руки через стороны вниз до положения несколько ниже горизонтального. Затем вернитесь в исходное положение.

Угол наклона скамейки 30—45°. При таком положении туловища обеспечивается воздействие на верхние пучки грудных мышц. При дальнейшем выпрямлении туловища грудные мышцы практически перестают участвовать в работе, и она все в большей степени начинает выполняться за счет дельтовидных мышц.

Упражнение 3. Выжимание штанги лежа на скамье. 8—10 повторений.

В ходе тренировок можно несколько трансформировать это **фундаментальное** упражнение атлетизма, выполняя его не на горизонтальной, а на наклонной скамье, головой вверх или вниз.

Интересное и прочувствованное описание жима лежа дает в своей книге «Соленые радости» замечательный советский силач Юрий Власов: «Я не вылезал из станка для жима лежа. Я ложился на доску, закрепленную под углом в тридцать градусов. Два помощника опускали мне штангу на грудь, и я отжимал ее. Я начинал с веса сто шестьдесят — сто семьдесят килограммов. После первого подхода мышцы разогревались, и штангу я уже слышал всем телом. Я гонял ее по выгодной траектории, и доски обжигали мне спину.

Этим упражнением я наслаждался. Вес не осаживал позвонки и суставы, и было легко дышать. Я слышал тяжесть и как она раскладывается по мышцам. Я слышал, как послушны эти мышцы, как велики эти мышцы, как просторна жизнь в этих мышцах.

И мне чудились пряные ветры полей, рассветы, ласка прозрачной воды. Я видел в воде искаженные преломленным светом свои руки и ноги. Белой росой стекала вода с плеч, когда я рывками набирал скорость. И я слышал нарастающий звон воды и свое жадное дыхание и видел беззвучное движение деревьев и высоких облаков. Мне нравилось испытывать себя».

Упражнение 4. Стоя, туловище прямое. Руки в стороны. Хват за ручки блочного устройства. Преодолевая сопротивление и **оставляя** руки прямыми, сведите их перед грудью. 8—10 повторений.

Упражнение 5. Отжимайтесь в упоре лежа, руки широко расставлены. Отягощение на спине. 8—10 повторений.

2-й комплекс

Упражнение 1. Присядайте со штангой на плечах.

Упражнение 2. Лежа на скамейке, под лопатками мягкий валик. Руки со штангой над грудью в выпрямленных руках. Оставляя руки прямыми, опускайте снаряд назад за голову на полную амплитуду движения и поднимайте из-за головы.

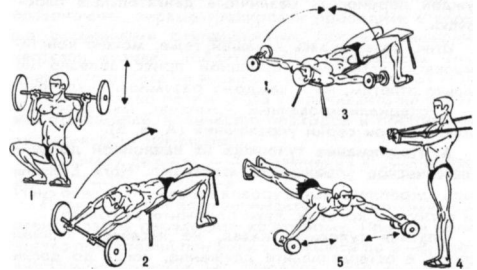
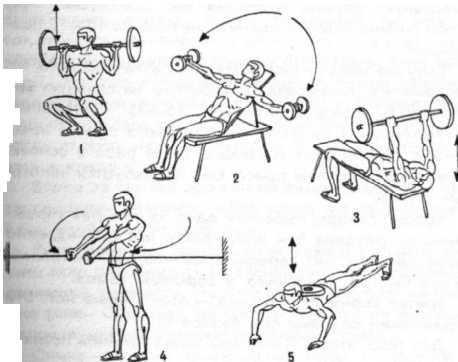
Упражнение можно также выполнять с гантелями небольшого веса.

Напоминаем: 1-е и 2-е упражнения составляют комбинированный подход и выполняются попеременно.

Упражнение 3. Лежа на скамье с гантелями над грудью в выпрямленных руках. Разводите руки в стороны. 6—8 повторений.

Упражнение 4. Стоя, туловище прямое. Хват за ручки блочного устройства. Одновременно и попеременно выпрямляйте руки вперед. 6—8 повторений.

Упражнение 5. Упор лежа, держа в руках рукоятки двух разборных гантелей. Раскатывая гантели в стороны, медленно опуститесь вниз до касания грудью пола. Затем, напрягая грудные мышцы, вернитесь в исходное положение. При значительной силе грудных мышц на спину можно класть отягощение. 6—8 повторений.



Аналогичное упражнение можно проделывать на кольцах, опустив их почти до самого пола. Сохраняя прямое положение туловища и ног, разведите руки в стороны до горизонтального положения, затем, напрягая грудные мышцы, вернитесь в исходное положение.

Брюшной пресс

Хорошо развитый брюшной пресс — необходимый компонент атлетического телосложения. Такой пресс обычно имеет ячеистую структуру, он крепок и силен, его мышечные жгуты, четко проступая под кожей, делают ее похожей на стиральную доску. Увидев такого атлета, можно сделать безошибочный вывод: человек заботится о своем здоровье, ведет рациональный образ жизни, его диета хорошо сбалансирована и не содержит избытка углеводов и жиров.

С другой стороны, спутником тех, кто часто нарушает режим, чревугодничает, тренируется вяло и однобоко, обычно является расплывшаяся талия и рыхлый, тестообразный живот. Именно в этой области и начинает скапливаться жир, стоит нам сделать потачку лени, проявить безволие.

Это первый звонок. Если пропустить его мимо ушей, жир может распространиться по всему телу, совершенно исковеркав и деформировав всю фигуру. Бывает, что дело заканчивается даже недугом. Не случайно пословица гласит: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь».

Сильный, хорошо тренированный пресс не только компонент атлетической красоты. Функции мышц живота многообразны. Их тонус способствует поддержанию на определенном уровне внутрибрюшного давления, не дает смещаться органам брюшной полости. В противном случае — при слабой и дряблой брюшной стенке — может произойти опущение внутренних органов, которое часто сопровождается нарушением их функций.

За что отвечают эти мышцы? Их сокращение повышает внутрибрюшное давление, поднимает диафрагму, обуславливая выдох.

Важную роль играют они и в различных движениях, гибкая позвоночник, участвуя в наклонах и поворотах туловища.

Сильный брюшной пресс — необходимый элемент мускульной «экипировки» спортсмена. Напряжение пресса способствует проявлению максимальной силы в различных движениях и упражнениях. Хорошее развитие пресса необходимо и там, где человек вынужден переносить различные двигательные перегрузки.

Итак, возвращаясь к нашей теме, можно констатировать: упражнять брюшной пресс полезно не только атлетам, но и каждому разумному человеку.

В специализированный комплекс мы советуем включить три серии упражнений (А, Б, В).

А. Поднимание туловища на наклонной доске — классическое упражнение атлетизма. Ноги должны быть закреплены выше уровня головы. Их можно слегка согнуть в коленях. Руки положите за голову.

Опуская туловище назад, не касайтесь спиной доски, а останавливайте движение, когда до доски еще остается 20—25 см.

Многие атлеты считают поднимание туловища великолепным средством развития мышц живота, которое способно, даже без помощи других упражнений, «построить» пресс. Действительно, упражнение это весьма эффективно. Однако сводить развитие брюшного пресса только к нему ни в коем

случае нельзя. Дело в том, что тогда преимущественное развитие получит верхняя половина пресса, а нижняя останется, так сказать, в тени.

Если ваша задача — развить силу брюшных мышц, выполняйте не больше 10—12 повторений. Для этого либо установите доску под большим углом, либо держите за головой (или у груди) какое-либо отягощение: диск от штанги, гантель и т. д. В остальных случаях делать от 15 до 25 повторений.

Учитывайте, что увлечение этим упражнением и сравнительно малое число повторений (12—15) могут развить мышцы брюшного пресса настолько, что они начнут выдаваться вперед даже больше, чем грудные. Это выглядит неэстетично. Поэтому развитие верхних мышц брюшного пресса и грудных нужно увязывать между собой.

Б. Чтобы втянуть в работу косые мышцы живота, лучшее средство — вращение туловища. Вот несколько упражнений такого рода:

Упражнение 1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Поворачивая туловище, попеременно касайтесь рукой носка разноименной ноги. Другая рука взмахом идет вверх.

Упражнение 2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки соединены в «замок» над головой. Выполняйте круговые движения туловищем.

Упражнение 3. Сидя, руки за головой, ноги врозь. Поворачивая туловище в стороны, попеременно касайтесь локтем колена разноименной ноги.

Упражнение 4. Сидя верхом на скамье, на плечах гимнастическая палка. Держась руками за концы палки, поворачивайте туловище в стороны.

В. Для того, чтобы развить нижнюю часть брюшного пресса, эффективное средство — поднимание ног. Вот несколько конкретных упражнений:

Упражнение 5. Лежа спиной на наклонной скамье, голова выше уровня ног. Попеременно двигайте ногами в вертикальной плоскости.

Упражнение 6. Лежа спиной на горизонтальной скамье. Согните ноги и подтяните колени (до касания) к груди. Затем выпрямите ноги и плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7. Вис на перекладине или гимнастической стенке. Поднимайте прямые ноги вверх.

Если ваша первоочередная цель — развить силу брюшного пресса, используйте в этих упражнениях и «железную обувь», подбирая вес отягощений так, чтобы можно было выполнять не больше 10—12 повторений.

Если же цель — формирование атлетического телосложения, тренировка с акцентом на силовую выносливость предпочтительнее 15—25 повторений.

Упражнения на развитие брюшного пресса начинайте с поднимания туловища. Такая работа основательно нагрузит ваш пресс. Ему потребуется некоторый отдых.

Короче говоря, выберите одно из четырех упражнений из раздела Б и проделайте его (немедленно после первого, без перерыва) 30—50 раз. Выполняйте его быстро, энергично, в хорошем темпе.

Третья серия упражнений — поднимание ног. Эти упражнения описаны под буквой В.

Для того чтобы выполнить такой тройной подход,

нужна подготовка. Вполне возможно, что не все из вас с первого раза смогут выполнить все наши рекомендации. Но это не должно вас смущать.

На первых порах делайте столько повторений, сколько вам по силам. Однако обязательно следите **11** тем, чтобы паузы между тремя упражнениями, выполняемыми как один подход, не было. Постепенно, сообразуясь с ростом вашей выносливости, увеличивайте число повторений.

Итак, в тройной подход входит: 1) поднимание туловища; 2) вращение туловища; 3) поднимание ног. Продолжительность отдыха между подходами — 2—4 мин. Количество подходов — 2—3. Опытные атлеты со стажем занятий несколько лет могут выполнять от 4 до 6 подходов.

Если на спине на уровне поясницы имеется большое отложение жира, к тройному подходу имеет смысл подключить еще одно упражнение, действующее на эту область, например наклоны вперед.

Упражнения на брюшной пресс нередко являются только частью большой и важной работы — ликвидации лишнего веса. В таком случае нужно смело включать в тренировки бег. Усилить потоотделение можно и так — обернуть талию целлофаном, а поверх него шерстяной тканью.

Спина

Спорт на каждом шагу дает нам проявления нескружимой человеческой силы и мощи.

...Атлет застыл над штангой, которую еще никто и никогда в мире не поднимал. Выпрямились руки. Спина напряглась, как тугий стальной канат. Быстрое движение. Короткий сдавленный крик. И груды металла покорно застывают над головой.

...Динкоры гребли — восьмерки неудержимо рвутся вперед. Ритмично, словно одно, движется тела гребцов, и с каждым движением длинные узкие лодки, словно ножи, сильнее вспарывают гладь воды. Руки движутся как заведенные: вперед-назад, вперед-назад.

...Борцовский ковер. Противник распластался по нему, раскинул в стороны руки и ноги. Кажется, и подъемным краном его не оторвешь! Но сильные руки уже обхватили торс, чуть приподняли, давая ногам возможность занять удобное положение для броска. Короткая, почти неуловимая пауза: верхний стоит, сложившись вперед, держа противника на весу, а тот, пытаясь освободиться от захвата, отчаянно извивается у его колен. Тут самому бы устоять, а уж бросать!.. Но вдруг туловище верхнего борца начинает стремительно разгибаться, словно у богатырского лука оборвалась тетива. Противник перелетает через грудь атакующего и лопатками плотно припечатывается к коврау.

Вслед за такими драматическими моментами часто слышны возгласы: «Это какие же нужно иметь руки, чтобы такое творить!»

Руки, конечно, спортсменам нужны сильные. Однако если разобраться в механике многих спортивных движений, окажется, что сила рук в них играет не главную роль. Основная же работа ложится на крупные, мощные мышцы, например мышцы спины.

Спина — емкий аккумулятор силы и энергии и

вместе с тем важнейший исполнительный механизм, посредством которого реализуется фундаментальная станова сила человека. Поэтому, тренируя элементы техники, многие атлеты стараются делать так, чтобы в самые ответственные моменты, когда приходится максимально напрягаться, чтобы преодолеть сопротивление снаряда или противника, именно мускулы спины активно вступали в игру. Да, без полноценного развития спины во **многих** видах спорта сегодня просто нечего делать.

К главным мышцам спины относятся: широчайшие, трапециевидные и длинные спинные.

Широчайшие располагаются к низу от подмышек вплоть до талии по обе стороны туловища. Они приводят руки и отводят их назад за спину, вращают плечо внутрь, опускают поднятую руку, тянут ее назад к средней линии.

При конусообразном туловище, подчеркивающим ширину плеч и подтянутость мускулистого торса, даже очень массивные широчайшие мышцы никогда не выглядят громоздкими. При хорошем развитии они равномерно сужаются к низу, напоминая сильные сложенные крылья и придавая туловищу красивую атлетическую форму. Сила и выносливость этих мышц во многом определяют успех в таких видах спорта, как борьба, ходьба на лыжах, плавание и др.

Трапециевидная мышца пучками расходится вниз и в стороны от шеи и затем начинает сужаться к середине спины, напоминая неправильной формы ромб. Она поднимает и опускает плечи, приближает лопатки к позвоночнику, поднимает их и опускает, отклоняет голову назад.

Длинные спинные мышцы залегают по обе стороны вдоль позвоночного столба. Они разгибают туловище, а также участвуют в движениях, сопровождающихся наклонами и поворотами туловища.

Надлежащее развитие этих мышц необходимо для хорошей осанки и предупреждения болезненных явлений и травм в области поясницы.

Работая по специализированной программе, учитывайте, что она дает солидную общую нагрузку. Поэтому не перегружайте упражнениями основную часть.

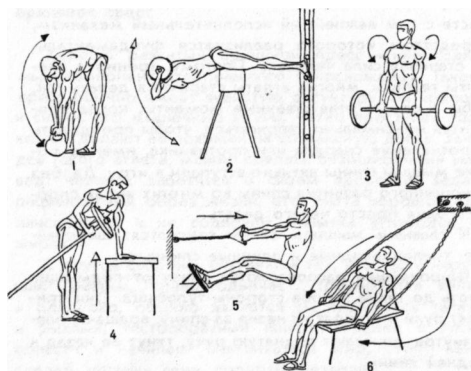
Поскольку предлагаемая работа затрагивает и позвоночник, первые тренировки проводите с хорошо освоенными отягощениями. После повышения нагрузки сначала убедитесь (по прошествии 2—3 дней), что работа не вызывает у вас неприятных ощущений, и только потом снова увеличивайте нагрузки: вес отягощений, количество подходов и повторений, интенсивность тренировки.

Поначалу делайте 3—4 упражнения в 2—3 подходах по 8—10 повторений.

Первые 3—4 недели занимайтесь по первому комплексу, затем переходите ко второму. Причем количество повторений при этом уменьшите до 6—8, соответственно увеличив вес снарядов. (Это не касается первых упражнений обоих комплексов, которые выполняются с небольшими отягощениями по 12—15 раз и носят разминочный характер.)

1-й комплекс

Упражнение 1. Ноги на ширине плеч. Держа гантель или легкую гиру двумя руками у ног и быст-



ро выпрямляя спину, поднимайте снаряд прямыми руками над головой.

Упражнение 2. Лежа лицом вниз и опираясь бедрами на скамейку или гимнастический козел. Ступни закреплены. Отягощение в руках за головой. Опустите туловище вниз. Затем, напрягая мышцы спины, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3. Стоя, штанга у бедер. Не сгибая рук, поднимите плечи вверх и отведите назад. Опуская, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4. Стоя, туловище наклонено вперед. Выполняйте тягу в наклоне одной рукой за гирю, тяжелую гантель или за конец грифа штанги. Другая рука опирается о подставку. Локоть работающей руки держите ближе к туловищу и старайтесь больше отводить назад.

Упражнение 5. Сидя, ноги слегка согнуты в коленях и ступнями упираются в подставку. Хват двумя руками за ручку блочного устройства. При фиксированном туловище подтягивайте ручку к поясу.

Упражнение 6. Лежа на наклонной скамье. Слегка согнутые руки отведите в стороны. Хват за ручки блочного устройства. Сводите руки через стороны вниз — к бедрам.

2-й комплекс

Упражнение 1. Стоя, ноги на ширине плеч. Держа гирю за дужку двумя руками, делайте ею круговые движения в правую и левую сторону.

Упражнение 2. Стоя, ноги на ширине плеч. Штанга на плечах за головой. Слегка согнув ноги в коленях, наклоните туловище вперед. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3. Становая тяга. Возьмите штангу разнохватом и, оторвав ее от помоста, выпрямите туловище.

Упражнение 4. Стоя, туловище наклонено вперед, ноги на ширине плеч. Хват средний. Подтягивайте штангу к поясу, держа локти как можно ближе к туловищу.

Упражнение 5. Стоя, туловище немного наклонено вперед. Поднятые вверх руки узким хватом держат шток блочного устройства. Не сгибая, опустите руки вперед-вниз, не меняя положения туловища.

Упражнение 6. Подтягивайтесь широким

хватом до касания перекладины задней стороной шеи. К поясу прикреплено отягощение.

Ноги

О физическом состоянии человека довольно часто можно судить по тому, как он ходит, двигается. Если человек бодр и активен, если у него легкая, летящая походка, если любому лифту он предпочитает неутомимую силу собственных ног, можно с полным основанием заключить, что здоровье у такого человека в порядке и чувствует он себя хорошо.

С другой стороны, первый признак старости, болезни — это шаркающая походка, неуверенность в своих силах, когда предстоит всего-навсего пройти одну-две остановки пешком.

Бывает, и руки крепки, и спина еще не ломится, но ноги ослабели, мышцы их истощились, и вот человек, в общем-то вполне здоровый, чувствует себя не в своей тарелке, поневоле оказывается вне привычного круга многих полезных, нужных и интересных дел. Потому что ноги — основа, своеобразный фундамент человеческого тела. Это наш самый главный в жизни персональный транспорт, и, пока он работает надежно и безотказно, с ним не пропадете.

Говорят, что правды в ногах нет. Зато в них примерно 50% всех мышц. Поэтому от состояния, в котором они находятся, зависит общая сила человека, его самочувствие, работоспособность, успехи во множестве видов спорта — все и не перечислишь! — в которых приходится ходить, бегать, прыгать, поднимать...

Одной из сильнейших мышц человеческого тела является четырехглавая мышца бедра. Расположенная на его передней поверхности, эта мышца имеет четыре головки. Она отвечает за разгибание голени, а также участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе и целом ряде других движений. От того, насколько развита четырехглавая мышца, зависит не только сила ног, но и их атлетическая красота.

Сгибают голень также целая группа мышц (в первую очередь двуглавая мышца), расположенных на задней поверхности бедра.

Парадоксальный факт. В то время как сгибателям рук — бицепсам — в практике атлетизма нередко уделяется повышенное внимание, их аналогам, двуглавым мышцам бедра, этим своеобразным бицепсам ног, в этом внимании нередко совсем отказывают. Разгибатели, т. е. четырехглавые мышцы, усиленно развиваются, а сгибатели, двуглавые мышцы, остаются в тени. В этом кроется большая ошибка. И дело не только в том, что лишь при полноценном развитии сгибателей бедро, если смотреть сбоку, приобретает красивый законченный вид, его задняя поверхность получает равномерно выпуклую форму — еще один важный штрих в общей картине гармоничного атлетического развития. Очень важно и то, что силовые качества сгибателей, их тренированность и способность выполнять разнообразные движения находят применение как в обыденной жизни и работе, так и в практике многих видов спорта (быстрый бег, прыжки, борьба, велосипед).

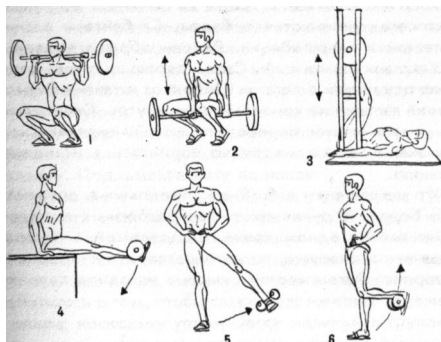
Что касается мышц голени, то они имеют свои особенности. Поэтому ниже о них пойдет отдельный разговор.

Итак, предлагаем вам два комплекса упражнений для мышц ног. По первому занимаетесь 3—4 недели, выполняя по 8—10 повторений в подходе. Перейдя ко 2-му комплексу, проделывайте по 6—8 повторений, соответственно увеличив при этом вес снарядов. Количество подходов — от 3 до 6. Даже при очень хорошей подготовке больше 6 подходов выполнять не рекомендуется.

1-й комплекс

Упражнение 1. Присядьте со штангой на груди.

Упражнение 2. Держа гриф штанги разновесом, поднимайте снаряд «седлом» (гриф между



ногами). Давая нагрузку четырехглавой мышце, это упражнение хорошо воздействует также на приводящие мышцы бедра.

Упражнение 3. Выжимайте снаряд ногами, лежа на спине. Упражнение выполняется на специальном станке.

Упражнение 4. Сидя, держа голени на весу. Отягощение прикреплено к ступням. Попеременно или одновременно выпрямляйте ноги с задержкой в конечном положении на несколько секунд.

Упражнение 5. Стоя на одной ноге, отягощение прикреплено к стопе другой. Поднимайте прямую ногу в сторону.

Упражнение 6. Стоя на одной ноге, согните другую (с отягощением) в колене, держа бедро в вертикальном положении.

2-й комплекс

Упражнение 1. Держа штангу на плечах, делайте попеременные выпады ногами в положение «ножниц». Впереди стоящая нога максимально согнута в колене, другая нога выпрямлена. Туловище прямое.

Упражнение 2. Присядьте, держа штангу или гирю в руках за спиной у крестца, — «подъем Гаккеншмидта». На носках. Узкий хват прямыми руками. Ладони обращены назад. При помощи этого упражнения хорошо вырабатывается рельеф четырехглавой мышцы бедра.

Упражнение 3. Приседания со штангой на плечах.

Упражнение 4. Лежа на скамье, бедра находятся на весу. Вертикальные попеременные движения

ногами вверх-вниз — «ножницы». Отягощение прикреплено к ступням.

Упражнение 5. Лежа на наклонной доске (или на специальном станке для развития сгибатель голени). Отягощение прикреплено к ступням. Одновременно сгибайте ноги в коленях.

Упражнение 6. Стоя на одной ноге, отягощение прикреплено к стопе другой ноги (можно выполнять упражнение с гирей, зацепив ее носком за дужку). Подтягивайте колено вверх, оставляя голень в вертикальном положении.

«Упрямые» мышцы

Занимаясь атлетизмом, вы, очевидно, уже успели заметить, что разные мышцы по-разному реагируют на нагрузку. Чем больше общая масса мышцы и чем ниже исходный уровень ее развития, тем разительнее результаты. Многие начинающие атлеты с восторгом рассказывают о том, насколько они стали сильнее всего за год, а то и меньше занятий, одновременно улучшив формы своего тела, приобретя развитую и рельефную мускулатуру.

Однако когда речь заходит о мышцах предплечий и голени, нотки разочарования начинают звучать в словах. Действительно, на фоне общего прогресса эти мышцы зачастую представляются застывшими и не склонными к переменам. Почему так происходит?

Причин несколько. Во-первых, больше или меньше, но упоминаемые мышцы в процессе жизнедеятельности постоянно вынуждены работать. Поэтому исходный уровень их тренированности относительно высок. Если, например, на плохо развитый брюшной пресс даже несколько не слишком интенсивных упражнений зачастую действуют очень сильно, то на предплечья и голени малая нагрузка большого влияния не оказывает. Здесь требуется работа, значительно отличающаяся от повседневного, напомним, относительно высокого фона. Только тогда будут созданы условия для того, чтобы еще больше развить эти мышцы.

Результаты тренировок не всегда бросаются в глаза еще и потому, что масса предплечий и голени относительно мала. К тому же плотная мышечная ткань пронизана множеством сухожилий, связок и фасций, что, в свою очередь, еще больше лимитирует увеличение объема этих мышц.

Вышесказанное усугубляется тем обстоятельством, что амплитуда движений в лучезапястном и голеностопном суставах очень ограничена. А это сокращает наши возможности использовать разнообразные снаряды и устройства, чтобы подвергать мышцы интенсивным нагрузкам.

Перечисленные причины и создали мышцам предплечий и голени репутацию инертных, несговорчивых, упрямых. Между тем опыт десятилетий показывает, что при упорной тренировке и в их развитии можно добиваться впечатляющих результатов. Впрочем, «можно» — не то слово. Нужно добиваться! И по эстетическим соображениям (так, при сухих, непропорционально тонких икрах даже прекрасно развитые мышцы бедер выглядят так, словно они попали к атлету от другого человека), и просто потому, что мыш-

цы предплечий и голени, если они плохо развиты и слабы, делают никчемным развитие других частей тела. Ибо крепкий хват необходим как в жизни, так и в спорте на каждом шагу. Недаром медики по показателям динамометрии судят об общей степени физического развития. И в этом есть свой резон. Много ли проку в сильной спине и ногах, если их силу ни к чему нельзя приложить, если атлет не может удержать снаряд, который требуется поднять?!

Что касается атлетизма, то невнимание к тренировке «упрямых» мышц зачастую может сильно замедлить дальнейший прогресс. Дело не только в том, что одна из важнейших задач атлетизма — обеспечить человеку гармоническое, буквально всестороннее развитие мускулатуры, в которой не должно быть уязвимых мест. Все обстоит гораздо проще. Возьмем такой пример. Вы легли на наклонную доску, зацепились за лямки носками ног и начали тренировать брюшной пресс. И вдруг, еще раньше, чем начали уставать мышцы живота, в голених возникла тупая, ноющая боль: это именно их мышцы не выдерживают нагрузки. В конце концов вы вынуждены прервать упражнение.

Другой пример. Хват за гриф штанги, за дужку гири, за шток блочного устройства — неперемное условие множества упражнений. И хотя непосредственно они не предназначены для развития мышц предплечий, последние вольно или невольно часть нагрузки берут на себя. И если атлет не уделял должного внимания их развитию, может возникнуть такая ситуация: тренировка в самом разгаре, силы не израсходованы, еще бы поднимать и поднимать, но вдруг, приступая к выполнению тяги, атлет чувствует, что пальцы не могут больше держать снаряд, разжимаются сами собой. В итоге занятие комкается, тренировочная программа выполняется не до конца. А ведь все могло быть иначе, имея атлет неутомимый железный хват!

Итак, друзья, если вы чувствуете, что голени или предплечья не в ладу с ушедшими вперед в своем развитии крупными группами мышц, сосредоточьте свои усилия на этом отстающем участке и выправьте положение. И тогда «упрямые» мышцы в дальнейшем ничем не будут омрачать вашу атлетическую жизнь.

А теперь обратимся к специализированным комплексам, которые выполняются не в начале занятия, как обычно, а в конце. Если есть время, для акцентированной работы можно выделить два дополнительных дня в неделю. По специализированной программе тренируйтесь примерно 2 месяца подряд. Количество подходов — 3—6, повторений — 10—15, до утомления.

Можно практиковать и так называемые тройные комбинированные подходы, т. е., проделав не до усталости одно упражнение 8—10 раз, тотчас переходите на другое и затем, повторив третье также 8—10 раз — теперь уже до усталости, — заканчивайте серию. Отдохнув немного — 1—2 мин., снова повторите свой комбинированный подход.

Предплечье

Состоит из многих мелких мышц, осуществляющих сложные и тонкие движения в разные стороны. Мышцы, расположенные на внутренней стороне, сги-

бают пальцы и кисть; расположенные снаружи действуют как антагонисты. На предплечье расположены также мышцы-пронаторы и супинаторы, поворачивающие предплечье соответственно внутрь и наружу. Есть также мышцы, сгибающие кисть в стороны.

Упражнения комплекса воздействуют на эти мышцы, заставляя кисть двигаться в разных плоскостях.

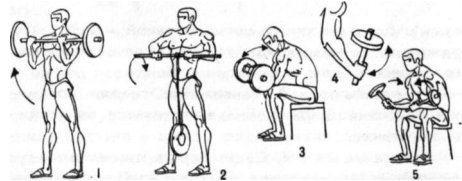
Упражнение 1. Поднимайте штангу на бицепсы обратным хватом.

Упражнение 2. Наматывайте отягощение, висящее на шнуре, на вращающийся гриф — кистеукрепитель.

Упражнение 3. Сидя со штангой на руках, предплечья опираются о бедра. Сгибайте и разгибайте кисти вверх и вниз. Ладони обращены вверх.

Упражнение 4. Стоя, держа в руке шток (гриф от гантели с легким блином от штанги или разборной гантели на конце). Ладонь внутрь. Слегка сгибая руку в локте, переводите гриф в вертикальное положение, затем медленно вернитесь в исходную позицию.

Упражнение 5. Сидя, предплечья опираются о бедра. В руках грифы от разборных гантелей с дисками на одном конце. Одновременно поворачивая кисти кнаружи, по дуге разведите отягощения в стороны. Затем верните кисти в исходное положение.



Для развития мышц предплечья рекомендуется также сжимать теннисный мяч, резиновую губку или шайбу с отверстием посредине и т. д. Не забывайте для контроля регулярно измерять силу кисти на ручном динамометре.

Голень

Основа мышечной массы голени — трехглавая мышца, которая состоит из икроножной, имеющей две головки — внутреннюю и внешнюю, и камбаловидной. Трехглавая мышца активно участвует во всех движениях, связанных с подъемом на носки.

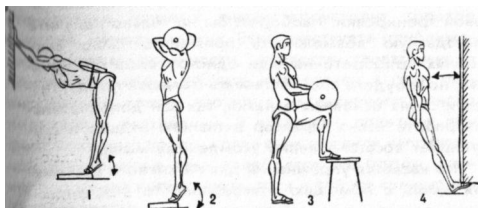
Развитие и укрепление голеностопного сустава важно не только для спорта, но и как профилактическая мера против различных бытовых травм.

Упражнение 1. Станьте примерно в метре от стены и, наклонившись вперед, упритесь в нее руками. К поясу прикрепите отягощение.

Одновременно сгибайте и разгибайте ноги в голеностопных суставах, поднимаясь на носки.

Упражнение 2. Стоя на бруске со штангой на плечах. Поднимайтесь на носках.

Следите за тем, чтобы упражнения для голени выполнялись на полную амплитуду. Поэтому сосредотачивайте свое внимание не только на том, чтобы высоко подниматься на носки, но и на том, чтобы как



можно ниже опускать пятки вниз. С учетом возможной амплитуды движения и должен подбираться размер опорного бруска.

Выполняя подъемы на носках, ставьте их не только прямо, но и разворачивайте внутрь и наружу, что заставит активнее включаться в работу как внутреннюю, так и внешнюю часть икроножной мышцы.

Упражнение 3. Стоя на одной ноге, другую ногу, согнутую в колене, поставьте стопой на скамейку. На бедро ближе к колену положите штангу. Чтобы не резало кожу, под гриф подложите мягкую прокладку. Поднимайте ногу на носок.

Упражнение 4. Стоя прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Носки закрепите, подсунув их под какую-либо опору. Отклонившись на небольшой угол назад и сохраняя при этом прямое положение туловища, вернитесь затем в исходное положение. Позаботьтесь о том, чтобы сзади у вас имелась надежная опора, поскольку упражняется маленькая группа мышц, а работа ведется на очень длинном рычаге.

Если у вас найдется партнер, вместо этого сделайте следующее упражнение: партнер, сев напротив, берет вашу ногу под мышку так, чтобы носком она упиралась в заднюю часть плеча (над подмышечной впадиной), а ваше ахиллово сухожилие лежало на его предплечье.

Преодолевающим усилием партнер разгибает (или сгибает, если говорить анатомическим языком) ногу в голеностопном суставе. В конце движения он меняет усилие на уступающее, и вы возвращаете стопу в исходное положение.

Ареной ваших тренировок могут быть не только специализированные залы. Не упускайте возможность бегать (с опорой на носки), в частности по песку и в гору, ездить на велосипеде, прыгать в длину и высоту. Даже самая обыкновенная лестница может превратиться в атлетическое сооружение, если использовать ее для быстрого подъема по ступенкам с отягощением либо в руках, либо на поясе, плечах. Это не только обогатит вашу тренировку новыми эмоциями, но и будет способствовать лучшему развитию упоминаемых мышц.

От подхода к подходу

Вы познакомились с материалом, который поможет вам организовать самостоятельные тренировки, в ходе которых вы получите первые представления о «железной игре», прочувствуете ее на себе, наберетесь необходимого опыта, без которого немислимы ни один атлет.

С первых шагов очень важно уяснить себе, что атлетизм — это творческий метод физического

развития, в котором нужно много думать и много знать, а не просто готовый набор комплексов упражнений, пригодных на все случаи жизни. Разумеется, нет ничего плохого в том, что новичок занимается по типовым комплексам. Важно, чтобы он делал это с умом, старательно вел дневник самоконтроля, прислушивался к своим ощущениям, анализировал результаты занятий, искал и находил наиболее подходящие к нему упражнения и их связки, готовил себя к тому, чтобы разумно и со знанием дела строить свои собственные тренировочные программы.

Очень важно, чтобы тренировки были не только полезными, но и интересными. Как показывает опыт, сторонники неизменных тренировочных схем быстро скатываются в русло тяжелой монотонной работы, быстро накапливают в себе моральную усталость, избежать которую можно только в том случае, если постоянно иметь перед собой заманчивую цель, бороться и побеждать свои слабости и недостатки, в напряженных поединках закалять сталь мышц.

Хотя атлетизм не имеет жесткой регламентации и поэтому не очень похож на традиционные соревновательные виды спорта, живая струя азарта и сопутствующих жарким поединкам эмоций ему также очень нужна. Соревновательный задор непременно даст атлетам новые силы, чтобы аккумулировать в мышцах огромный запас энергии, вырабатывать четкий мышечный рельеф и умение владеть своим телом, становиться гибким и ловким.

В чем соревноваться? Право, здесь, друзья, перед вами открывается обширнейшее поле деятельности. Если тренируетесь в коллективе, то почему бы вам не схватиться с товарищами в таких фундаментальных упражнениях атлетизма, как приседания со штангой на плечах, взятие штанги на бицепсы, жим лежа, становая тяга и т. д.?

К слову сказать, целую историю имеет соревнование в таком простом и доступном упражнении, как отжимание от пола в упоре лежа. Напомним, что в свое время знаменитый Евгений Сандов сумел сделать в этом упражнении 200 движений за неполных 4 мин. А сколько сможете сделать вы?

Иные упражнения на первый взгляд форменная забава, но попробуйте их выполнить, и вы убедитесь, что кроме оживления, которое они вносят в тренировки, они предъявляют неожиданные требования к вашей мускулатуре, в конечном итоге повышают ваш атлетический потенциал.

Попробуйте себя испытать в следующих упражнениях.

Упражнение 1. Поднимите на вытянутые руки вес, равный половине вашего собственного. Держа руки прямыми, присядьте на всей ступне. (Если ваша подготовка позволяет, можно брать и больший вес).

Упражнение 2. Возьмите два стула и поставьте их один от другого примерно на расстоянии вашего роста. Обопритесь затылком о край одного стула, а пятками — о край другого, выпрямите тело и попробуйте зафиксировать это положение. Победителем считается тот, кто, не меняя позы, дольше всех продержится в этом положении.

Упражнение 3. Начертите на полу десяток параллельных линий, между которыми должно быть

по 5 см. Примите положение упор лежа так, чтобы кончики ваших средних пальцев не заходили за первую черту. Переступая руками, остановитесь у той черты, где ваших сил еще хватает, чтобы зафиксировать это положение в течение 5 с. Руки и ноги сдвигать с места нельзя. Победителем считается тот, кто достигнет самой дальней от себя черты.

Упражнение 4. Из стойки ноги чуть шире плеч наклонитесь вперед, пока ваши пальцы не коснутся пола между ступнями. Вес тела перенесите на руки. Ноги при этом держите прямыми. Теперь оторвите руки от пола и поставьте их как можно дальше от ног. Не сгибая ног, прыжком поставьте их вровень с руками.

Устройте соревнование: кто из вас, передвигаясь таким образом, быстрее всех преодолеет дистанцию в 25 м.

Ну, а чистый спорт? Разве не может он стать частью ваших занятий? Например, тяжелая атлетика представляет собой прекрасное поприще для проявления вашей силы. Попробуйте, кто из вас станет сильней в рывке и толчке, освоите технику этих движений, и, даже если вы не станете известным штангистом, право, усилия ваши не пропадут зря. А быть может, случится и так, что, попробовав себя на помосте, вы загоритесь азартом тяжелоатлетической борьбы, увидите, что к этому делу есть у вас настоящий талант. Как говорится, попытка не пытка.

А разве не могут стать органической частью ваших занятий соревнования по метанию диска и копья, толканию ядра? Можно осваивать элементы гимнастики и акробатики, уделяя время разучиванию различных стоек, сальто, кульбитов, переворотов и т. д. Только делать это надо не под влиянием минуты, а регулярно и целеустремленно, ведя учет победам и проигрышам, отмечая ступени своего роста.

Будет чудесно, если вы постараетесь выполнить разряд по любому близкому вам виду спорта, чтобы по праву называть себя не только атлетом, но и легкоатлетом, акробатом, гиревиком, боксером, футболистом, борцом... Дерзайте! Пробуйте свои силы на помосте и беговой дорожке, ринге и в секторе для метаний! И удача придет.

Сила и атлетическая красота — это прекрасно. Но не только ими может одарить вас атлетизм. На тренировках, буквально между подходами, в коротком перерыве от одного до другого, тоже можно приобрести немало полезных качеств. Например, гибкость. Вспомните, что любителей силовой тренировки зачастую пугают тем, что, дескать, атлетические упражнения могут довести до того, что самое спортивное, что сможет сделать человек, — это завязать шнурки на собственных ботинках. Неправда. Гибкий человек, как правило, всегда силен и физически развит. Недаром многие тренировки для развития гибкости во многом напоминают силовую работу, так как в них используется и вес предметов, и сопротивление упругих материалов, и противодействие партнера. Даже изометрические упражнения. Однако сама собой, в качестве бесплатного приложения к атлетизму, настоящая гибкость, конечно, не придет. Для этого над ней нужно трудолюбиво работать, уделять ей неустанный внимание. Поэтому паузы между подходами не забывайте наполнять упражнениями на гибкость и растягивание.

Это несколько не скажется на эффективности силовой тренировки. Наоборот. Вы не только получите благодатную возможность применить свою силу в целях приобретения еще одного полезного качества, но и будете способствовать большей продуктивности своих основных занятий, так как дополнительная работа носит характер активного отдыха и стимулирует восстановление утомленных мышц.

Что касается упражнений для пассивного растяжения мышц с помощью отягощений, то они, упражнения, не только способствуют воспитанию гибкости, но даже, как показывают последние исследования (Н. М. Ефимов, 1977), служат средством, которое непосредственно влияет на рост силы. Так, в опыте 15-секундного пассивного растяжения мышц 30-процентным отягощением способствовало увеличению подъема штанги на $5,5 \pm 0,7\%$, а скорости ее движения — на $6,3 \pm 1\%$.

Оптимальным временем для 40-процентного отягощения является 10-секундное растяжение мышц. Увеличение высоты подъема штанги при этом составило $3,4 \pm 1,1\%$, скорости движения — на $6,3 \pm 2,5\%$.

Максимум прироста измеряемых показателей (высоты подъема штанги на $6,1 \pm 0,6\%$ и скорости ее движения на $10 \pm 2,9\%$) испытуемые показали после пассивного растяжения мышц 50-процентным отягощением в течение 5 с.

Наиболее эффективно применение пассивного растяжения мышц непосредственно после предыдущей работы и за минуту перед предстоящей. При таком методе отмечен максимальный прирост измеряемых показателей до $9,4 \pm 0,25\%$.

Для пассивного растяжения мышц можно использовать как различные отягощения (штанги, гири, гантели и т. д.), так и воздействие партнера, а также и растягивание мышц самим спортсменом — саморастягивание.

В начале тренировки, когда организм еще находится в фазе вбравывания, для растягивания рекомендуется применять нагрузки малой интенсивности — 20- или 30-процентные, которые не только повышают силовые возможности атлета, но и готовят к предстоящей работе его опорно-двигательный аппарат, особенно связки и суставы.

В середине тренировки применяются большие нагрузки, вплоть до 50-процентных, а в конце — опять малые.

Между подходами выполняйте также упражнения на расслабление. Помните, что расслабление — это не просто отсутствие напряжения, а активный процесс, который можно и нужно тренировать.

Не забывайте о различных видах массажа и самомассажа, которые могут стать вашими верными союзниками на пути к прогрессу. Так, 5-минутный пневмовибромассаж, принятый непосредственно после большой тренировочной нагрузки, способствовал заметному росту силы. Сила разгибателей голени увеличилась с $52,7 \pm 1,2$ до $65,6 \pm 1,6$ кг, а сила разгибателей предплечья — с $24,9 \pm 0,7$ до $31,6 \pm 0,7$ кг.

Успех тренировок обеспечивается не только тем, как вы на них работаете, но и тем, как вы умеете после них отдыхать, эффективно ли восстанавливаете свои силы. Широко используйте водные процедуры, сочетание душа с массажем, русскую парную баню и сауну.

Планируя силовую работу, учитывайте, что восстановление крупных мышц происходит гораздо быстрее, нежели мелких. Если чувствуете приближение перетренированности, усталости, своевременно принимайте меры, вносите коррективы в свои тренировочные планы, варьируя интенсивность, число подходов и повторений. В частности, полезный эффект оказывает прием, когда вместо одной напряженной тренировки в день проводятся две (утром и вечером) менее интенсивных, хотя и той же суммарной наполненности.

Силовую работу можно организовать не только так, как описано в данной книге, но и другими способами, о которых из-за отсутствия места мы лишены возможности подробно здесь рассказать. Это комбинированные подходы, круговой метод, полуротные повторения, использование уступающей работы, базирование тренировочных программ не на семидневном (недельном), а на девятидневном цикле, «бомбардировка» мышечных групп с помощью разных снарядов и в разном режиме и т. д. Однако новичкам, вступающим в чудесный мир тяжестей, не стоит раньше времени спешить и забегать вперед, как не стоит, минуя среднюю школу, сразу браться за вузовский курс. Как говорится, всему свое время.

В мире существуют десятки школ «железной игры», тысячи рекомендаций, целый парк различных снарядов, тренажеров и приспособлений. Однако ничто не может заменить личного опыта, а приобретает он только в ходе упорной, целеустремленной работы, и никакого другого пути к нему нет. Этим путем мы и призываем вас, дорогие друзья, настойчиво идти, копя знания, постигая физиологические закономерности, преодолевая собственные слабости и недостатки, развивая силу воли и силу мышц.

Атлетизм воина

Проверено огнем

«Наряду с винтовками, автоматами и гранатами спортивная закалка была тем оружием, которым мы наповал разили врага. Не случайно пловец Лев Кудачковский, Герой Советского Союза, отличился именно при форсировании водного рубежа. Неуловим был разведывательный отряд прекрасного лыжника, дважды Героя Советского Союза Виктора Леонова. Защищая своего командира при столкновении с гитлеровцами лицом к лицу, боксер Николай Королев богатырскими ударами уложил двух фашистов. С не меньшим успехом, только своим оружием — приемами самбо — действовал борец Георгий Звягинцев.

Горжусь родной армией-победительницей! Горжусь советским спортом!» — пишет младший лейтенант в отставке С. Щербакон, бывший боец ОМСБОНА, 10-кратный чемпион СССР по боксу, заслуженный мастер спорта.

Закономерно, что эти слова — «армия-победительница» и «спорт» — стоят рядом. Ведь победу прежде всего добывали люди крепкие, стойкие, приученные к большому нагрузкам, в спорте и физподготовке черпавшие силу и волю к суровой борьбе.

Это не просто слова, придуманные задним числом. Это логичный итог 1418 огненных дней, опыт которых мы не вправе забывать. Судите сами. Опрос более тысячи Героев Советского Союза показал, что все они имели отличную физическую подготовку. Все опрошенные Герои были значкистами ГТО I и II ступени, а примерно половина из них имели разряды по различным видам спорта.

Мало хотеть, надо уметь. Человек может сделать только то, к чему он готов, что он освоил в ходе тренировок и боевой учебы. Поскольку поле боя требует напряжения всех физических и моральных сил, надо загодя, трудолюбиво, упорно и целеустремленно готовиться к тому, чтобы переиграть противника по всем статьям ратного мастерства. Большой запас прочности, который дает воину физподготовка, — важный аргумент в вооруженной борьбе. Физическая слабость — ахиллесова пята, иметь которую настоящий солдат не имеет права себе позволить.

Наши герои не просто хотели бить врага, но и умели это делать. В частности, потому, что начали готовиться к испытаниям задолго до того, как ранним утром 22 июня 1941 года первые фашистские бомбы упали на нашу землю.

О том, как довоенные тренировки впоследствии вылились в высокие бойцовские качества, Герой Советского Союза полковник в отставке К. Гонтарь рассказывает так: «Родом я из Сухуми. Спорт начал заниматься в шестнадцать лет. Увлеченно «рубился» на боксерском ринге. Знали бы вы, с какой завистью соседские ребята каждый раз взирали на мой подбитый глаз. Для них это был знак приобщения к высшей категории людей.

Любил я и снарядную гимнастику. Мне трудно было равнодушно пройти мимо брусьев или турника. Но, пожалуй, самой большой любовью оставался футбол. Я играл за сухумский «Водник» и в одной из встреч «вколотил» мяч в ворота, в которых стоял Саная — будущая звезда московского «Динамо».

Тяга к военной профессии, откуда она взялась? Думаю, что на мой выбор не в последнюю очередь повлиял спорт. Ведь спортсмен — почти готовый солдат, а хорошая физическая подготовка (ручаюсь за это долгими годами армейской службы) — добрая половина подготовки боевой. Так что, сделав один шаг, я, повзрослев, сделал и другой — поступил в Казанское пехотное училище.

Став лейтенантом в январе 1940 года, успел немного повоевать с белофиннами. Увы, в то время лыжная подготовка не всегда была у нас на высоте. Сколько неприятностей доставлял нам этот пробел! Зато урок пошел впрок: очутившись среди разлива глубоких снегов, любой Фома неверующий мог предметно убедиться — на севере лыжи такое же грозное оружие, как винтовка или пулемет.

В том же году закончил шестимесячные курсы ВДВ. Вот где серьезно занимались физподготовкой. Бывало, поднимались по тревоге часа в четыре, рыжок к аэродрому, перелет, прыжок с парашютом, марш-бросок на 15—20 километров, метание гранат, стрельба, решение тактических задач...

В то время я здорово увлекся приемами самбо: учился отражать удары ножом и штыком, бросать

через бедро, бить врага рукой и ногой. Каждое действие доводил до автоматизма.

Вскоре грянула война, и уже в сентябре 1941 года полученные навыки пришлось пустить в ход.

Воевать мне, южанину, довелось в Заполярье, в суровом краю скалистых сопок, тундры и свирепых ветров.

Одно из наступлений (я в то время командовал ротой) враг предпринял в мгlistый рассветный час. После артподготовки под прикрытием тумана и плотной дымовой завесы гитлеровцы двинулись на нас. Впереди катился огневой вал.

Нашупав «стык» двух наших взводов, несколько десятков немцев заняли господствующую высоту. Я понял, что если только дать им возможность закрепиться, то со своими двумя МГ-37, скорострельными пулеметами, они вскоре по частям перебьют всю мою роту. Вывод напрашивался сам собой: немедленно атаковать.

Но какой силой? У комроты нет своего резерва. Собрал всех, кто оказался под рукой: четырех послынных от взводов, собственного ординара, четырех человек из взвода управления артбатареи...

Пять бойцов приготовились атаковать пулеметы справа, и с остальными — в лоб. Бросая гранаты из-за валунов, подобрался поближе, рывок — и сталь застучала о сталь...

Тот рукопашный бой не забыть мне никогда. Доли секунды решали, кому быть мертвым, а кому живым. Выскочив из-за камня, я тотчас в нескольких сантиметрах от своей груди увидел германский штык. В последний момент локтем успел в сторону отвести удар. Нанес свой — сапогом в живот, согнув немца в дугу. Второй фашист уж вскидывал автомат. Пистолетным выстрелом в упор уложил и его...

Потом, вспоминая схватку, я понял: в кажущейся неразберихе я действовал не случайно, не по интуиции, а так, как научился на тренировках. Доведенные до автоматизма приемы самбо спасли мне жизнь.

Спортсмены на войне были в первых рядах бойцов. Многие из них становились разведчиками. Из спортсменов формировались ударные лыжные батальоны. Поначалу у нас не хватало автоматического оружия, и спортсменов в первую голову зачисляли в роты автоматчиков: этим оружием они могли распорядиться лучше других.

К началу войны я прошел школу ГТО (у меня был значок II ступени), стал воршиловским стрелком. И то, что многие наши бойцы и командиры также имели солидную спортивную подготовку, определяло их боевое мастерство, постоянную готовность воевать на пределе сил.

Запомнился мне октябрь 1944 года. Батальон, которым я командовал, вышел к Петсамо (ныне Печенга), от которого нас отделяла быстрая река.

Нас у Петсамо не ждали. За рекой, подготовленные к обороне, но еще не занятые большими силами, виднелись ряды траншей. Через час подошел враг...

Измученным людям, еле стоящим на ногах, страшно смотреть на черную рябь бегущей ледяной воды. Кто подаст им пример, как не я, закаленный спортом солдат!

Со мной вызвались идти еще четверо самых крепких и надежных бойцов. Взяв по мотку веревки, мы вошли в воду и поплыли. Долго делятся секунды, когда ты лишь мишень для ружейно-пулеметного огня. Из пятерых доплыли четверо. Один наш товарищ погиб.

Следом за нами, держась за натянутые между берегами веревки, начал переправляться весь батальон. Вскоре, упредив противника, он с боями вошел в старинное русское поселение Печенгу.

У времени на войне особый счет. Сколько нужно пролить пота, проявить терпения и трудолюбия, чтобы научиться им управлять! Спорт учит нас вмещать в короткие отрезки часов, минут и секунд столько действий, сколько не под силу неподготовленному человеку. Помните об этом, мои молодые друзья!»

Конечно, не только Герои Советского Союза могут рассказать много интересного и поучительного о том, как спортивная закалка помогала переносить тяготы военной грозы. У многих победителей есть что вспомнить на этот счет.

Как-то разговорились мы с бывшим игроком прославленной команды ЦДКА, заслуженным мастером спорта Юрием Александровичем Нырковым, и он признался, что война вспоминается ему прежде всего как тяжелая, опасная, изнурительная работа, требующая бесконечного упорства, силы и выносливости.

Летом 1943 года 19-летний Юрий Ныров служил командиром взвода боепитания, на вооружении которого находилось 26 трехтонок ЗИС-5. Ближе к вечеру нагруженные снарядами машины — нередко под огнем врага — направлялись к передовой. Снаряды, тонна за тонной, перегружались на самоходки. Народу было в обрез, рук не хватало. Работать приходилось, как завравским грузчикам.

Машины сновали между складами и передовой (далеко самоходки не отводили), как челноки. И ни на один день нельзя было взять отгул, стряхнуть с себя каменную усталость, передохнуть. Шла война.

Потом Юрий Ныров сам попал на самоходку. Разные машины водил он по дорогам войны: СУ-76, СУ-85, СУ-122...

Чем больше калибр, тем тяжелее снаряд. К самоходке СУ-85 он весил 9,2 кг, к СУ-100 — 15,6, к ИСУ-122 — 25, а к ИСУ-152, прозванной «зверобоем» — целых 49! Но сколько бы они ни весили, в напряженные минуты боя, не считая, их нужно было перекидывать быстро, сноровисто, не сбавляя темпа. Поистине промедление в таких случаях смерти подобно.

С самоходки Юрий Ныров пересел на Т-34. И эта машина — лучший танк второй мировой войны — слабости никому не прощала: усилия на ее рычагах достигали 20—30 кг. Только закаленные, крепкие, хорошо развитые люди могли выдерживать напряжение многочасовых маршей и упорных боев.

Вывод генерал-майора Юрия Александровича Ныркова четок и недвусмыслен: **хорошая физическая подготовка и теперь остается нашим дополнительным оружием. Ни один воин не должен им пренебрегать.**

Мышцы ради мира

Еще в Древней Греции воины получали атлетическое воспитание. Ведь без силы и выносливости, без умения вести рукопашную схватку и переносить тяжести, совершать длительные марши и преодолевать препятствия воин был обречен на неминуемое поражение в бою.

Наше время лишь ужесточило требования к солдату. Темп и напряжение военных действий, их ожесточение и решительность неизмеримо возросли. Поэтому и сегодня весьма актуально звучит крылатое выражение: «Солдат без силы — не солдат!»

Армейский атлетизм по своей сути приближен к требованиям службы (упражнения выполняются не только с традиционными снарядами, но и с патронными ящиками, траками, камнями, с партнером и т. д.) и направлен на уверенное, быстрое и четкое выполнение упражнений, напоминающих по своему характеру нагрузки, с которыми воин часто сталкивается в ходе боевой учебы и выполнения повседневных обязанностей.

Когда встречаешь воинов, в глаза бросается одно обстоятельство: у многих из них на груди горят знаки ВСК, спортивных разрядов, а то и мастерские «квадраты». И, как правило, не одни. Рядом с ними свидетельствами ратной славы сияют знаки классных специалистов, отличников службы, спортивной и воинской доблести, наконец, медали и ордена. Так вновь и вновь подтверждается, что физподготовка и спорт — лучшие помощники воина в его повседневном ратном труде.

Ну а если солдат силой не блещет, бегать не умеет, с физподготовкой не в ладах, то неужели он уж совсем никуда не годится?

«Такому солдату трудно будет самому, и трудно будет тем, кто окажется рядом с ним», — воины отвечают разными словами, но смысл в них вкладывают один и тот же. Дескать, такой военнослужащий — тормоз для своего подразделения. Среди здоровых, сильных и крепких людей он, как больной.

Как же так случается, что иные ребята доходят до жизни такой и вдруг отстают в своем развитии, попадают в ряды слабаков? Как они себя чувствуют в армии, сменив модные пальто и куртки на серую солдатскую шинель?

«В армии быть физически плохо подготовленным, — рассказывает о себе один из таких солдат, — так же неудобно, как свалиться в речку и обнаружить, что не умеешь держаться на воде. Примерно в такой «речке» я и очутился, когда началась моя служба в мотострелковом полку.

Так уж получилось, что до армии я оставался в стороне от каких-либо спортивных дел. В секциях не занимался, в командах не состоял. Конечно, можно было тренироваться самому, но, честно сказать, я не чувствовал в этом особой нужды. В гражданской жизни никто меня не подгонял, а сам не спешил. Скромных сил, которые у меня были, вполне хватало для неторопливого житья-бытья.

Армия с ее упругим, напряженным ритмом сразу окунула меня в незнакомую, динамичную жизнь. И тут выяснилось, что угнаться за требованиями

этой жизни людям с моей подготовкой ох как нелегко! В самом буквальном смысле слова.

Кросс я бежал слабовато, если судить по результатам, и слишком тяжело, если исходить из собственных ощущений. На учениях тоже не преуспевал. Даже вспоминать не хочется: зимой бежишь по снежной целине, сзади, словно подгоняя, ревет боевая машина пехоты. Оружие и подсумки тянут вниз. Снег по колено, а то и по пояс. Пашешь его, пашешь... Хочется упасть в него горячим лицом и не вставать. Но нельзя: цепь на то и цепь, что из нее нельзя вынуть ни одного звена. А это единственное слабое звено — я, рядовой Сергей Драчев. Вот и поступай как знаешь: отставать нельзя, а бежать нету сил. Хоть ложись и помрай.

Не мог я проявить и элементарной силы. Чтобы сделать подъем переворотом на перекладине, приходилось пользоваться помощью нескольких человек.

Как ни дергался, как ни отбрыкивался от воздуха, подтянуться тоже ни разу не мог. Очень остро я тогда почувствовал, что нужно приводить себя в норму, но как взяться за это дело, не знал.

Иной раз случается и так, что к подобным плечевым результатам юноши приходят потому, что навивно полагают: в наш век машин и механизмов именно они и должны работать на человека, а ему остается только нажимать кнопки и дергать рычаги.

О нажимании кнопок мы еще поговорим. Но дело не в них одних. Можно ли обходить стороной тот очевидный факт, что на войне противник, вооруженный современным оружием, старается вывести из строя не только живую силу, но и боевую технику. И надеяться, что ему никогда это не удастся, просто-напросто недалековидно. А когда техника, например боевая машина пехоты или танк, выходит из строя, воинам остается либо в трудных условиях ликвидировать повреждения, либо, полагаясь на свою силу, знания и сноровку, продолжать бой.

Вспоминается одна встреча в танковом полку. ...Обнаженный по пояс лейтенант Сергей Ваида (до зарядки оставались считанные минуты) степенно прохаживался по плацу... Можно читать буквы, иероглифы, клинопись, чертежи, графики, следы... Наверное, также можно читать и мышцы. Их отменное развитие говорило о том, что Сергей Ваида атлет, любитель силовых упражнений.

Всю жизнь занимаясь спортом, Сергей отдал дань и боксу, и вольной борьбе, владеет приемами самозащиты и умеет прыгать с парашютом. Еще в школьные годы получил два вторых разряда — по боксу и пулевой стрельбе. Но главное его увлечение — атлетизм. Почему?

— Лет с двенадцати силовая подготовка вошла у меня в систему, — вспоминает Сергей. — День начинал с пробежки метров на восемьсот. Потом забегал на школьный двор, подтягивался на перекладине, лазил по горизонтальной лестнице и спешил домой, где меня ждали гантели и две гири — 16 и 24 кг.

— Ну а сейчас?

— Утром частенько выкраиваю минут тридцать на тренировку. Перед обедом добавляю еще минуток сорок. И солдат тоже стараюсь приобрести.

Некоторые на меня даже ворчат. Ну да ничего! Потом спасибо будут говорить.

У Вайды первые разряды по гиревому спорту и тяжелой атлетике. По опыту нам известно, что для военного человека главная ценность спорта не в удовлетворении самолюбия, титулах и рекордах самих по себе, а в той мере, в какой они увеличивают боевые возможности воина. И все же задаем «провокационный» вопрос:

— Неужели в наш механизированный век без силы и воевать нельзя?

Молодой офицер смотрит так, словно услышал величайшую глупость. И с места в карьер произносит вдохновенную тираду о значении силы для танковых войск:

— Когда к нам приходят слабые ребята и ничего не могут сделать, я смотрю на них и мне плакать хочется. А делать у нас приходится многое. Сколько весит гусеница танка? Около 980 килограммов. Как, по-вашему, это вес? Возьмем вращение башни, особенно если машина стоит под креном — это тоже работа не для слабаков.

Сергей поясняет:

— Если делать танк из деталей, которые может поднять ребенок, первый же снаряд разнесет такую машину на тысячи кусков. Поэтому в танке все тяжелое. Допустим, нужно загрузить боекомплект. Скажем 42 снаряда для Т-55. В ящике лежит по два снаряда, и весят они 80—100 килограммов плюс килограммов 15 сам ящик. Сколько получается? А сделать все нужно быстро.

Еще примеры? Пожалуйста. Клиновой затвор орудия весит 69 килограммов, а вытаскивать его из пушки, разбирать, собирать и устанавливать на свое место должен один человек. Двоим тесно. Они друг другу будут только мешать. А времени на всю операцию дается около одной минуты. Поэтому сила и силовая выносливость для танкиста — все равно что для стрелка верный глаз.

Мы давно уже обращены в танкистскую веру, но неутомимый Вайда продолжает сыпать аргументами:

— Один трак весит пуд, снаряды от 40 до 60 килограммов, а работать с ними нужно в движении, когда машину болтает и бросает так, что голова едва не отрывается. А ты крепись, терпи, поспевай! Механик-водитель во время боя получает такую нагрузку на мышцы грудной клетки, что кости трещат. Даже зимой, когда ноги замерзают, он по пояс мокрый от пота. Противник то слева, то справа, но мы успеваем. Нам силы — во всех смыслах — не занимать!..

Наши танкисты — живое свидетельство того, что сила человеческая крепче и надежней брони. У нас достаточно танков и бронемашин. Но все же главные свои надежды мы возлагаем на людей, воспитавших в себе силу и стойкость, уверенных в том, что никогда и нигде не уступят врагу.

Имея солидный теоретический багаж, закаленные тренировками и учениями, способные молниеносно мыслить и переносить огромные физические напряжения, такие люди с открытым забралом встречают опасность.

Именно так в свой трудный час работал в небе

и представитель другой воинской профессии — летчик полковник И. Е. Жуков.

...Случилось так, что во время полета на новом сверхзвуковом истребителе-перехватчике (старший инспектор летчик Жуков вывозил капитана Абаленцева для тренировки усложненных элементов маневрирования) ручку управления вдруг заклинило. Как потом выяснилось, причиной оказалась чистейшая случайность — попадание постороннего предмета. В итоге, чтобы управлять вышедшей из повиновения машиной, потребовались нечеловеческие усилия.

«Правый кулак Жукова, сжимавший ручку, от усилий стал белым, словно его облили известью, — пишет об этом происшествии корреспондент «Литературной газеты» Геннадий Бочаров. Огромные нагрузки перепали и Абаленцеву. И все же молодой летчик понимал: главный груз — на Жукове.

Это была очень тяжелая, трудная работа — 10, 15, 20 минут подряд пилотировать самолет с неисправными рулями, удерживать его, по существу, собственными силами. Это была напряженная, изнурительная и изматывающая работа, состоящая из неизменно повторяющихся подробностей — команд, усилий и действий, работа монотонная и однообразная, как и у большинства людей на земле, а эту надо было выполнять в небе, без озарений и открытий, ибо то, что истинно трудно, не озаряет, а длится. Это была работа, подавляющая все, кроме надежды, и затмевающая все, кроме цели.

Но именно через это и прошел человек к осознанию своего долга.

Помимо физических усилий, Жуков вел постоянный и напряженный пересчет посадочных параметров. Действия Жукова говорили о его абсолютной уверенности — он верил в опыт, знания и технику. Именно!

Он знал: все, кто когда-то выжил и победил, кто смог кого-то спасти или спастись сам, все и каждый были, в сущности, счастливыми рабами опыта. Только опыт — знал Жуков — делает человека понастоящему неуязвимым».

Высокое профессиональное мастерство, самообладание и сила мышц, заключив союз, спасли людей и самолет. Вопреки всему машина приземлилась в полной сохранности. За исключением ручки управления, которая изогнулась дугой в сильных руках пилота.

Сила, выносливость, повышенный запас прочности — прекрасные качества для воина. Вместе с тем было бы ошибкой думать, что единственное назначение мускулатуры — заменять механизмы там, где их нет или они повреждены. Тренировка закаляет не только тело, но и душу, воспитывает характер, привычку к неистовому труду и готовность к борьбе, вырабатывает многие необходимые навыки и умения. Лучше всего это почувствовали на себе те, чьи бойцовские качества, выработанные в спорте, сурово инспектировал самый строгий судья — воина.

О том, как пригодились ему довоенные тренировки, Герой Советского Союза полк М. Борисов вспоминает: «Когда началась война и мы, еще же-

ленные юнцы, надев защитную форму, очутились на огненной черте, настало время пустить в ход все те навыки и умения, которые мы имели про запас.

Большие потери первых месяцев войны подчас объяснялись тем, что заматерелого безжалостного врага встречали люди, хотя и смелые, горячо желавшие как можно лучше выполнить свою задачу, однако не всегда достаточно подготовленные, в том числе и физически. Не приученные к двухлудовой выкладке и напряжению марш-бросков, такие новобранцы с трудом вписывались в жесткие параметры войны. Отсюда и потери, от которых и по сей день шемит сердце.

К счастью, большинство нашей молодежи успело пройти через спорт и отшить соленый вкус пота на своих губах. Мышцы наши оказались крепкими. Полная выкладка не сгибала нас в дугу. Хотя, если честно признаться, напрямую не готовились мы к солдатской судьбе. И все же.

Начав заниматься гимнастикой в ДСО «Спартак», я последовательно освоил все снаряды и заработал себе не только железные мозоли на руках, но заодно и характер, без которого не обходится ни один настоящий солдат. Это только кажется, что победа в соревнованиях дается за сложность упражнений и качество их исполнения. Все эти замусловато закрученные движения, требующие гибкости и силы, всего лишь символы более важных свойств — умения любой шаг вперед оплачивать трудом, быть безжалостным к собственной лени и боли, вести честную борьбу по правилам, одинаковым для всех.

Война, догоняя, дышала в затылок нашему поколению. Инстинктивно чувствуя ее приближение, мы сдавали нормы ГТО, брали в руки винтовки и учились попадать в цель. Помню, с какой гордостью носил я почетный знак «Ворошиловский стрелок». Старты и тренировки той далекой поры не просто сделали меня выносливее и сильнее. Они исподволь заложили в мой характер главную идею — пусть трудно, невыносимо и нептереносимо, а ты все равно не отдавай свой шанс, борись, не уступай!»

Можно было бы еще долго рассказывать о тех, кто своей привычке побеждать на спортивных полях не изменил и на полях сражений. Тот факт, что в нашей армии и на флоте воевали многие сотни тысяч таких людей — важное слагаемое нашей победы. Это и урок на будущее, который хорошо должна усвоить молодежь, потому что крепкие мускулы — это тоже фактор мира, вклад в оборону страны.

Однако молодое пополнение — что есть, то есть, — увы, не всегда соответствует тем высоким требованиям, которые предъявляет к нему армия. И наше сложное время тоже.

По весне и по осени среди призывников, толпящихся у военкоматов и готовящихся отбыть на военную службу, частенько с огорчением видим мы и щуплых «домашних» мальчиков, озачоченных уже тем, что им придется одним, без посторонней помощи, нести свой не слишком тяжелый чемодан.

Мамы проливают слезы и запоздало вспоминают, что дети отнюдь не готовы к суровому солдатскому житью. Зато отцы с надеждой говорят: «Теперь порядок будет. Окрепнут, закалятся... Армия всему научит!»

И эта всеобщая уверенность в том, что армия из слабака непременно сделает «человека», а немумеху научит из топора сварить кулеш, не вызывает ни удивлений, ни возражений. Все правильно. Так и будет. Потому что военная служба — это школа характера. Это сноровка и дисциплина, знания и умения. Это комплекс прекрасных качеств, без которых не может быть победы в бою.

Именно так и произошло с рядовым Сергеем Драчевым, о котором у нас раньше уже заходила речь.

«Помощь пришла с нескольких сторон, — поведал он историю своего «выздоровления». — Первым меня взял на буксир спорторг роты младший сержант Александр Лебедев. Предложил свою помощь и мой земляк секретарь бюро ВЛКСМ нашего 1-го мотострелкового батальона сержант Владимир Головин, окончивший факультет физвоспитания Липецкого педагогического института.

Наш спорторг — перворазрядник по лыжам, отличный многоборец ГТО. Давай, говорит, заниматься вместе. Тянись за мной. А технику я тебе постепенно покажу.

Наверное, рядом с ним я со своим «умением» ходить на лыжах смотрелся смешно, но он меня не бросал. Месяца через три появились первые результаты. Чувствую: ту же дистанцию бегу быстрее, а устаю меньше. Не буду говорить о своем времени (оно того не заслуживает), но, как говорится, лиха беда начало.

Солдата не спрашивают, хочет он заниматься физподготовкой или нет. Это его обязанность. Но у нас в батальоне офицеры прежде всего заботились о том, чтобы воздействовать на солдат не принуждением, а убеждением. И не только приказами, но и личным примером.

Нашим každодневным тренером и наставником был командир взвода старший лейтенант Сынков. Константин Анатольевич вместе с нами выходил на зарядку. Бегаем по стадиону — он обязательно среди нас. Не упускал он и случая поиграть в футбол и волейбол, по которому у него первый разряд. Все умел показать.

Я всегда буду помнить его слова: «Ребята! Какими вы будете, зависит только от вас самих. За два года службы вы можете себя физически преобразовать. Будет ли у вас когда-нибудь такая возможность тренироваться, как здесь! Не упускайте ее. Используйте для тренировок каждый день».

Как было ему не поверить, если уже через несколько месяцев я стал без посторонней помощи делать перевороты на перекладине, подтягиваться по 5–6 раз, километр пробежал на «четверку» — за 3 минуты 35 секунд.

Но особенно быстро физическое развитие пошло с тех пор, как я записался в батальонную группу общефизической подготовки с силовым уклоном. В ней регулярно тренировалось около 40 наших ребят. Здесь моим постоянным партнером был наш комсомольский секретарь Володя Головин.

Атлетизм, которым мы занимались у себя в батальоне, доступен всем и везде. Мы поднимали траки, патронные ящики... На гражданке можно использовать гантели, гири, штангу, перекладину,

эспандер, с которыми охотно упражнялись и мы. Дело ведь не в снарядах, а в том, чтобы регулярно нагружать основные группы мышц и чтобы нагрузка на них постепенно росла.

Иногда слышишь от слабых ребят досужие слова, которыми когда-то прикрывал свою лень и я: дескать, и стал бы заниматься, да тренера нет, а сам не знаю как... Современный советский писатель Леонид Жуховицкий сказал об этом предельно коротко и ясно: «Как сохранить здоровье, в общем-то, известно: нужно давать мышцам регулярную нагрузку. Ленивое тело стареет катастрофически быстро».

Итак, Сергей Драчев с помощью товарищей и командиров сумел ликвидировать свое отставание. Ему удалось стать надежным звеном в единой и неразрывной цепи.

Однако стоит подумать о том, сколько энергии и времени отнимает у командиров эта непредусмотренная работа — физкультурный ликбез для солдат, уже надевших военную форму, как начинаешь понимать, что мириться с этим нельзя.

«А что, собственно, происходит?— могут задать нам вопрос.— Основная масса призывников подготовлена у нас хорошо. Так стоит ли такое серьезное внимание обращать на «арьергард»? Это ведь очевидное меньшинство!»

Здесь мы вплотную подходим к характерной особенности армейского спорта, которую не всегда легко рассмотреть со стороны. Дело в том, что обычно в спорте львиная доля внимания, славы, наград достается победителям. К звездам, чемпионам, лидерам прикованы миллионы глаз. Их имена у всех на устах. Именно их мы видим на телеэкранах, на страницах журналов и газет.

Кое-какие крохи внимания достаются и тем, чье место возле чемпионов,— нужен победителю достойный фон. А дальше такая густая тень, в которой трудно кого-либо разглядеть.

Такое положение характерно не только для олимпиад, мировых и континентальных чемпионатов, первенств страны. Неудачники повсюду никому не интересны: их, как говорится, видят, но не замечают.

Но только не в армии. Конечно, и для армейского спорта небезразличны победители и высокие результаты. Однако в его низовом звене, когда солдаты заканчивают дистанцию кросса или лыжной гонки, командиры подчас больше внимания обращают именно на замыкающих, чем на тех, кто вырвался вперед. Потому что подразделение — это единый боевой организм. И если на дистанции марш-броска взвод или рота растягивается на сотни метров, то даже самый высокий результат победителя-одиночки не подсластит горечь командира, подразделение которого в сходной боевой ситуации рискует рассыпаться на длинную прерывистую цепочку отдельных, неуправляемых людей.

Вспоминается эпизод в одной из мотострелковых частей Одесского военного округа.

...Мотострелки вместе со своим командиром только что закончили напряженный бег.

— Не бойтесь, что солдаты смогут от вас «убежать»?— вопрос лейтенанту Игорю Емельянову.

— Нет, не боюсь. Мы ведь боевое подразделение. Поэтому ни я от них, ни они от меня убежать не могут.

— Но ведь силы у людей разные. Один летит как на крыльях, а другой еле ползет. Ну а если человек откровенно слаб, не тянуть же его на дистанции за рукав?

— Если надо, приходится и тянуть. Вернее сказать, помогать.

— Но за помощь со стороны спортсмена дисквалифицируют.

— А в армии напротив: взаимовыручка — закон. Например, в кроссе нам надо не только уложиться в норматив, но и не допустить растяжки взвода более 50 метров.

— Ну а если кто-нибудь все же отстает, что делать?

— Более сильные несут его противозащит, автомат. Случается, и под руки берут. Вместе стартуем, вместе должны быть и на финише.

Конечно, не везде эта взаимозависимость так наглядна, как на дистанции марш-броска. Но она есть. Даже в чисто одиночных, личных упражнениях обеспечение слаженности общих, коллективных усилий — конечная цель. И если воин откровенно слаб, значит, командир не может быть до конца уверен, что любой его приказ будет выполнен точно и в срок.

Хорошо подготовленные солдаты складывают и множат свои усилия. Ну а тот, кто не может подтянуться на перекладине, гнется под полной выкладкой, марш-бросок заканчивает, повиснув мертвым грузом на плечах у товарищей, превращается в обузу для своего отделения или взвода, снижает его боевую готовность.

Скорость эскадры, как известно, определяется самым тихходным кораблем. Дело чести каждого юноши — не приплыть в армию именно на таком судне.

Как стать сильным

В редакцию журнала «Советский воин» пришло письмо. Приводим его почти целиком: «Скоро мне идти в армию, но я в растерянности. Боюсь, что мне придется тяжело. Там нагрузки, а я к ним не привык. Давно хотел записаться в какую-нибудь секцию, но в нашем поселке они не работают. А ездить в соседний город далеко. Я даже подтянуться и то не могу. Может быть, попробовать делать что-нибудь самому? Посоветуйте, как стать сильнее».

Увы, это был не первый случай, когда приходилось убеждать: великолепная спортивная отчетность и астрономическое количество подготовленных значкистов ГТО почему-то не исключают существование таких вот ребят, которые дважды в год — весной и осенью — повергают в уныние начальников физической подготовки полков и дивизий, где им придется служить.

Журналисты «Советского воина» и собственными глазами не раз наблюдали это зрелище: молодые солдаты заполняют гимнастический городок, и в массе крепкого народа всегда находится изрядная часть юношей, которые, подергавшись немного на перекладине (подтянуться так и не удается), сконфуженно спрыгивают на землю. А ведь практически все они

имеют удостоверение значкистов ГТО. Увы, бумажная готовность к труду и обороне слишком уж часто не выдерживает проверки, которую в Вооруженных Силах проходит каждый человек.

Конечно, можно винить недобросовестных людей, пацками выпысывающих липовые удостоверения ГТО. Можно предьявить серьезные претензии школе — совершенно очевидно, что гомеопатические дозы физической активности, отпускаемые школьникам, недостаточны, чтобы оградить их от гиподинамии, обеспечить здоровье и полноценное развитие. А эти качества никогда не будут лишними. И чем труднее приходится, тем выше их цена.

Вспомним хотя бы такой красноречивый факт: в августе 1941 года, когда острое фашистской агрессии начекалывало на Москву, Совет Народных Комиссаров Союза ССР постановил: «Для усиления военной и физической подготовки учащихся старших классов средних школ разрешить Наркомпросу РСФСР увеличить в 1941/42 учебном году количество учебных часов на военно-физкультурную и военно-санитарную подготовку:

в VIII классе до 3 часов в неделю вместо 1 часа;

в IX классе до 4 часов в неделю вместо 2 часов;

в X классе до 5 часов в неделю вместо 2 часов».

Можно сетовать на недостаточное использование спортивных сооружений, на слабое развитие спортивно-массовой работы по месту жительства.

Можно, наконец, упрекать отцов и матерей, бабок и дедок: почему не взяли своего недоросля под белы ручки, не опустили в бассейн, не поставили на лыжи, не подсадили на перекладину?

Так мы часто и делаем, забывая, что перед нами молодые люди, сверстники которых в гражданскую командовали полками, а в Великую Отечественную были представлены во всех видах и родах сражающихся войск и не посрамили ни один из них.

Мы же, удивляясь на акселератов, с поразительной непоследовательностью видим в них лишь нуждающихся в непрестанной опеке юнцов, не способных проявлять волю, осмысленно работать, отвечать за свои поступки. А зря. Ведь многие молодые люди жаждут стать активной творческой личностью. Тяга к самоусовершенствованию, в том числе и физическому, подвигает их к деятельности, едва ли не самой важной для человеческого существа — самовоспитанию, этой постоянно действующей академии, которая всегда с тобой, которая в обмен на готовность трудиться и мыслить распахивает перед человеком неоглядные горизонты жизни.

«Ф. Энгельс, не получивший высшего образования, путем систематической, напряженной работы смог овладеть обширнейшими знаниями в области политической экономики, философии, права, военного дела, истории, естественных наук, искусства, сформировать у себя замечательные черты характера борца, революционера, мыслителя, — пишет доктор философских наук генерал-лейтенант Д. Волгогонов. — Опыт истории свидетельствует, что многие выдающиеся революционеры, способные всецело посвятить себя служению великой идее освобождения человека от пут рабства и эксплуатации, сознательно «творили» себя в ходе этой борьбы. Известно высказывание В. И. Ленина о Я. М. Свердлове: «...Этот вождь проле-

тарской революции каждое из своих замечательных свойств крупного революционера выковал сам...»

В. И. Ленин придавал огромное значение способности человека усиливать в себе положительные, благородные качества и освободиться от «уцененных», ненужных, делающих человека слабым, игривой всяких случайностей и соблазнов. Он сам был зажигательным примером внутренней целеустремленности, самоорганизации и собранности. В своих воспоминаниях о В. И. Ленине Г. В. Чичерин писал: «Где бы он ни находился, вся его работа, весь день были всегда строго систематически распределены. Такая же строгая система господствовала в его книгах, в его бумагах, вообще во всей его личной жизни... Он настаивал, чтобы те, кто с ним работал, своевременно отдыхали, принимали нужные меры для сохранения своего здоровья, чтобы их жизнь была урегулирована, рациональна и обдуманна, без господства случайностей и халатности...»

Обращение к жизни и деятельности многих выдающихся революционеров, ученых, военачальников, ярких своими трудовыми и ратными делами личностей, показывает: все они занимались сознательной выработкой определенных качеств. Таким образом, **самовоспитание — это сознательные интеллектуальные, моральные и волевые усилия человека, направленные на формирование у себя необходимых личных качеств**.

И если молодой человек, в отрицание возможностей, данных обществом и природой, ведет безвольную, инертную жизнь, атрофирующую мышцы и работоспособность и низводящую его на уровень добровольного инвалида, то разве нет в этом его собственной большой вины? Разве он, ухоженный и благополучный, не должен стыдиться тех, кто к здоровью, силе и возможности активно работать на благо людей прорывался сквозь боль, кровавые раны, безнадежность и даже саму смерть?

...Во время атаки фашистская пуля прошла насквозь через колено Е. Буланчика. Врачи говорили, что нога его никогда не будет сгибаться. А он все-таки стал чемпионом страны и Европы, заслуженным мастером спорта.

...Дмитрий Дашко высокое звание мастера спорта завоевал буквально одной рукой. С пустым рукавом. И это в самбо, где цепкий хват — первейшая вещь.

...Олегу Смолину, члену сборной команды СССР по конькам, на грудь в результате несчастного случая на тренировке обрушилась штанга весом 225 кг. Сердце остановилось, наступила клиническая смерть. Врачи долго боролись за жизнь спортсмена. Но, едва кризис миновал, первое, что сделал Олег, это попросил жену принести ему в больницу эспандер.

Так есть ли после этого оправдание тому, что молодой и, в общем-то, здоровый парень не может подтянуться на перекладине, с трудом добегает до финиша кроссовой дистанции, не в состоянии проплыть сотню метров? Думается, нет.

Правда, и мы — спортсмены, тренеры, медики, педагога, спортивные журналисты — не так уж много делаем, чтобы облегчить юноше первые, самые трудные шаги.

При шлоках построено множество спортзалов. Но центрами спортивной жизни они, увы, не стали.

В возрасте, когда уже завоевываются олимпийские медали и устанавливаются мировые рекорды, многие наши ребята и девчата вынуждены ограничиваться лишь минимумом — уроками физкультуры. А вечерами, когда в залах, казалось бы, должно быть тесно от обилия юных спортсменов, в окнах редко увидишь свет.

Еще один могучий неиспользованный резерв — медицина. Но и она пока не оправдывает надежд. Для того чтобы заниматься вопросами здоровья, многим врачам в качестве отправной точки нужна... болезнь, без наличия которой они просто не представляют своей деятельности, как пловец не мыслит плавания без воды. Такие далекие от физкультуры врачи не только не пропагандируют ее, а, случается, наоборот, используют для запугивания людей.

Спортивные издания в последние годы гораздо чаще, нежели прежде, вспоминают о самостоятельной физкультуре, однако голы, очки, секунды, футбольно-хоккейные дела, очерки о чемпионах и сводки все же и сегодня забирают львиную долю газетно-журнальных площадей, а на остающихся «кочках» интересующая всех тема может стоять лишь на одной ноге.

И совсем уж мало остается на долю тех, кто решил посвятить себя благородному делу защиты Родины. Многие подростки еще задолго до окончания школы загораются мечтой стать воинами. И, что самое ценное, у них появляется желание активно работать — узнавать новое об армии и флоте, равняться на любимых героев и конечно же закаляться физически, приучать себя к холоду и жаре, развивать мускулатуру, приучаться к порядку и дисциплине... И чем ближе призывной возраст, тем конкретнее желания, тем нетерпеливее стремление загодя подготовить себя к армейской жизни.

Как стать танкистом? Как стать десанником? Какие нормативы ждут солдата на первом году службы? Каковы требования по физподготовке при поступлении в военные училища? Какие физические качества нужно преимущественно развивать воинам разных видов войск?

«Мускул свой, дыхание и тело тренируй с пользой для военного дела», — сказал поэт.

И у нас родилась мысль: напрямую обратиться к тем, кто в интересах военной службы хочет улучшить свои физические кондиции. Начать с самых азов. С неумения подтянуться. С той неуверенности, которую испытывает слабый подросток перед бегом, играми, метаниями... С комплекса неполноценности, перечеркнуть который можно только одним способом — работой над собой.

А в качестве прелюдии к этой работе, пользуясь страницами журнала «Советский воин», мы предложили читателям в одном лице стать одновременно и тренером, и учеником, потому что очень уж часто в оправдание своей бездеятельности люди повторяют этот никчемный аргумент — дескать, я бы рад заниматься, да нет тренера, нет секций... Конечно, в большом спорте роль тренера очень велика. Но ведь подтягиваться, плавать, бегать, ходить на лыжах, дышать полной грудью и укреплять мускулатуру можно и без тренера. Нужно понять простую истину: чтобы подтягиваться, нужно... подтягиваться. Чтобы плавать,

нужно плавать. Бегу можно научиться только через бег. И т. д.

Сила начинается с действия. Видишь перекладину — не проходи мимо. Добивайся своего. Будь упорен. Тот, кто постоянно одолевает свою слабость, в конечном итоге будет на коне. Советуем поверить и проверить на себе.

Несколько элементарных упражнений, к которым мы обращаемся ниже — это своего рода маленький эксперимент, в ходе которого каждый желающий сможет убедиться, что стоит только потратить толику сил, как потраченное быстро возвратится с лихвой. В общем, это возможность — правда, пока на невысоком уровне — приобщиться к универсальному закону большого спорта, который гласит: нужно многое отдать, чтобы многое получить. Итак, начнем.

Первый шаг

Если ваши силовые возможности слишком скромны, начните работу с такого простого упражнения, как подтягивание. Но как быть, если вы не можете выполнить упражнение ни разу? В таком случае прибегните к помощи партнера: поддерживая за пояс, часть ваших усилий он возьмет на себя.

Можно и без партнера. Закрепите на перекладине в двух местах длинный резиновый бинт или амортизатор (примерно на ширине плеч), наступите на его середину ногами. За счет упругости бинта, которую можно регулировать, меняя его длину и толщину, вы частично снимете нагрузку с рук.

Другой способ — уступающая работа. Став на подставку, постарайтесь зафиксировать верхнее положение в висе (руки согнуты), затем медленно и равномерно опускайтесь вниз.

Самостоятельно или с посторонней помощью, но старайтесь улучшить свои результаты. Для этого по 4—6 раз с небольшими паузами для отдыха проделывайте упражнение. Последние повторения должны даваться с трудом.

Кроме собственно подтягиваний, вам помогут следующие подготовительные упражнения: висы с отягощением, например, с диском от штанги, прикрепленным к поясу; сдавливание кистеукрепителя или теннисного мяча; стоя, сгибание и разгибание рук с гантелями или штангой.

Работа начинается с легкой разминки и повторяется три раза в неделю или через день. Главное требование — регулярность.

Повторяем, это еще не тренировка в общепринятом смысле слова, а своего рода тест на терпение и веру в себя. Если вы будете настойчивы, то примерно за 1—1,5 месяца сможете улучшить начальный результат в 1,5—2 раза. А может быть, кто-нибудь из наших читателей добьется еще большего?

Подтягиваться можно не только на перекладине, но и на кольцах, наклонной лестнице, накате и т. д. Имейте это в виду. Занимайтесь с товарищами, внесите в тренировки элементы соревнования и игры.

Запомните свои исходные результаты, а мерилом ваших успехов пусть станут следующие нормативы в подтягивании:

«удовлетворительно» — 6 раз,
«хорошо» — 10 раз,
«отлично» — 12 раз.

Второй подход

«удовлетворительно» — 20 раз,
«хорошо» — 30 раз,
«отлично» — 40 раз.

Когда хотят наглядно показать свою силу и физическое развитие, обычно сгибают руку в локте и демонстрируют шарообразный бицепс, как это изображено на популярном плакате первых послевоенных лет: мальчишка с восхищением трогает мускулы атлета в красной майке с Гербом СССР на груди. Подпись гласит: «Хочешь быть таким — тренируйся!»

Плакат, оказавшийся чрезвычайно удачным, для множества людей стал приглашением в физкультуру и спорт.

Да, развитие сгибателей рук (бицепсов) — важный компонент силы. Однако даже самое великолепное их развитие окажется бесполезным, если не будет подкреплено соответствующим состоянием всего мышечного ансамбля, и в частности разгибателей рук (трицепсов), которые располагаются на задней поверхности плеча. Кстати сказать, их масса в два раза превосходит массу бицепсов.

Трицепсы — это молниеносные сокрушающие удары в боксе.

Трицепсы — это «неподъемные» штанги и гири, поднятые атлетом над головой.

Это множество мощных, быстрых и точных движений в легкой атлетике и баскетболе, гимнастике и борьбе...

Неумение подтянуться или хотя бы несколько раз отжаться в упоре лежа (в последнем случае главную работу выполняют разгибатели рук) — признак крайне плохого физического развития. Однако если вы захотите быстро изжить этот недостаток (честно говоря, совершенно нетерпимый для каждого уважающего себя мужчины, тем более для воина), то ничто не помешает вам это сделать, стоит только запастись терпением, настойчивостью и желанием работать.

Итак, за дело! Для начала разомнитесь и совершите легкую пробежку. Когда почувствуете, что по всему телу разлилось тепло, разминку можно закончить.

Сгибания и разгибания рук в упоре (в просторечии «отжимания»), которыми вам предстоит как следует овладеть, выполняются следующим образом: исходное положение — упор лежа, руки выпрямлены. Опускание производить до полного сгибания рук и касания грудью пола, а разгибание — до полного их выпрямления. Ноги и туловище находятся на одной прямой.

Если не получается, задачу можно облегчить — отжиматься от стены, от спинки кровати, от скамейки... Общий принцип: чем выше плечевой пояс, тем легче рукам. Подберите такое положение, чтобы вы могли выполнить не больше 8—10 повторений, причем последние обязательно должны даваться с трудом. В атлетизме все легкое — бесполезно.

В этом упражнении зафиксированы своеобразные рекорды. Так, если в конце прошлого века Евгений Сандов в упоре лежа отжимался по 200 раз, то современные атлеты это достижение перекрыли больше чем в 5 раз.

Ну а на какие результаты ориентироваться нашим ученикам? Их задача, исходя из приведенных ниже требований, сперва получить оценку «удовлетворительно», а потом побыстрее поменять ее на «отлично»:

Трицепсы можно развивать не только с помощью отжиманий. Есть и другие упражнения:

стоя, штанга на груди, ноги слегка расставлены в стороны. Выжимание снаряда вверх. Руки выпрямляйте равномерно, без рывков. Туловище держите прямо.

Вы не ошибетесь, если кроме штанги будете использовать также гири и гантели.

Очень эффективен и жим лежа на скамье, штанга на груди.

Во всех случаях весотяжений не должен допускать больше 8—10 повторений. Эти упражнения, особенно если вы время от времени будете менять ширину хвата — от узкого до широкого, не только разовьют трицепсы, но и улучшат состояние всего вашего плечевого пояса, придадут ему атлетический вид.

Надеемся, что вы не забыли и о подтягиваниях. Объедините это упражнение с отжиманиями, т. е., проделав подтягивания или соответствующие вспомогательные упражнения, после короткой паузы сразу дайте нагрузку трицепсам. Этот цикл — так называемый двойной подход — повторите 3—6 раз.

После того как вы станете отличником в отжиманиях, ваша следующая задача — заслужить такую же оценку в более сложном упражнении — отжиманиях на брусьях. Они выполняются в положении упора, руки выпрямлены. Опускание производится до полного сгибания рук, а разгибание — до полного выпрямления (положение упора фиксируется 1 с):

«Удовлетворительно» — 7 раз,
«хорошо» — 10 раз,
«отлично» — 12 раз,

Запишите свой начальный результат. Спорт — это спор, соревнование. Но можно соревноваться не только с противником, но и самим собой. В самом деле. Если самодетельный физкультурник сам себе тренер, почему бы ему не стать и собственным соперником? Поэтому раз в неделю идите на рекорд — пытайтесь побить свой лучший результат.

Надеемся, что уже через 1,5—2 месяца вы поздравите себя с тем, что никаких затруднений с выполнением отличного норматива на брусьях у вас больше нет.

Разумеется, наша тест, дающий возможность убедиться, что физическое развитие никогда не стоит на месте, будет работать лишь при условии, что человек трудолюбиво и упорно преследует свою цель. Если отдельные силовые упражнения вы будете начинать с серьезной разминки, будете бегать, плавать, ходить на лыжах, то со временем из вас, безусловно, получится настоящий воин, настоящий спортсмен.

Самодетельная тренировка не обязательно должна проходить в одиночестве и замыкаться в четырех стенах. Втягивайте в занятия своих пока еще бездеятельных товарищей и друзей. В свободную минуту — во дворе, на школьной перемене, на привале — скажите: «А ну-ка, парни!» — и предложите посоревноваться хотя бы в таком упражнении: из

упора лежа резко оттолкнитесь двумя руками от пола и сделайте в воздухе хлопок ладонями. Вернитесь в исходное положение. Каждому дается 20 с. Победителем считается тот, кто за это время сделает наибольшее число хлопков.

Или в таком: опираясь ладонями о край сиденья, сядьте на самый кончик стула. Выпрямите ноги вперед. Сгибая руки, но держа ноги прямыми, попытайтесь сесть на пол. Зафиксировав это положение, силой выпрямите руки и, не помогая себе ногами, вернитесь в исходное положение.

Кто сумеет? Кто проделает больше всех?

Безотказный «пояс»

Майор С. Грибанов в газете «Красная звезда» писал: «Еще в аэроклубе старые пилоты-инструкторы, прошедшие войну, помню, советовали своим ученикам постоянно тренировать брюшной пресс. Если мышцы его слабо развиты, вялые, то такой пилот хуже переносит нагрузку. В воздушном бою это неминуемо приведет к поражению. Ведь и противоперегрузочный костюм, и высотный компенсирующий костюм устроены так, чтобы именно на брюшную полость в первую очередь оказывать давление. Лучшим же, безотказным «поясом» для пилота был и всегда останется мускулистый брюшной пресс. И это не культ тела, а железная необходимость».

Известно немало случаев, когда летчики от перегрузок в воздухе теряли сознание, в то же время те, кто посильнее, выдерживали. Есть примеры решительных действий в аварийной ситуации, когда мышцы рук пилота испытывали тянущие усилия до 50 килограммов. А чтобы быть готовым преодолеть эти трудности, требуется лишь незамысловатый резиновый амортизатор, эспандер, гантели да час ежедневной тренировки. Думается, что в сочетании с обязательной в армии плановой физической подготовкой, со спортиграми, кроссами, плаванием именно атлетизм мог бы стать надежным помощником в деле воспитания сильного и закаленного воина».

Свойства брюшного пресса, этой живой брони, подтверждаются и спортивной практикой. Например, атлет Александр Засс заключал пари, что никто не собьет его с ног ударом в живот. Пробовать разрешалось даже боксерам-профессионалам.

Если брюшной пресс красив и крепок (при этом он обычно имеет ячеистую структуру: мышечные жгуты, проступая под кожей, делают ее похожей на ребристую стиральную доску), то, как правило, и другие части тела — руки, ноги, спина, грудь — также хорошо развиты и сильны.

Дело не только в эстетике. Ослабевшие мышцы живота приводят к смещению внутренних органов, в пласты жира — не просто пассивная балластная ткань, а «агрессор», который аккумулирует в себе вредные вещества, активно поглощает жир из крови, образует новый из углеводов и имеет склонность постоянно расти.

Рыхлый живот — первый признак лишнего веса, который воину как гиря на ногах. В то же время

слабый пресс — тормоз многих сложных и быстрых движений, хрупкое «окно уязвимости», которому опасен любой удар. А что это за солдат, если даже не слишком сильный тычок может согнуть его в три погибели?!

Итак, оптимальное развитие брюшного пресса — важный компонент здоровья и телесной крепости человека. Ну а как эти мышцы нужно укреплять?

Упражнения

Поскольку мышцы живота наклоняют туловище вперед и в стороны, скручивают его, а при фиксированном корпусе поднимают таз, для их полноценного развития требуется три типа движений:

1. Поднимание туловища.
2. Поднимание ног.
3. Вращение и наклоны туловища.

Выбором движений обеспечивается включение в работу определенной группы мышц. Но для получения нужного результата очень важен также оптимальный режим работы, который характеризуется степенью усилий, темпом и амплитудой движений, количеством подходов и повторений. Так, если вы заинтересованы прежде всего в увеличении массы и силы мышц, выполняйте каждое движение размеренно и плавно 10—15 раз. Если же вы хотите придать им рельефность (в частности, освободиться от лишних жировых отложений), повторяйте их 25—35 раз и больше.

Один из возможных комплексов упражнений может выглядеть следующим образом:

1. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Поднимание туловища до вертикального положения.
2. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Подняв прямые ноги, мягко опустить их назад за голову до касания пола. Плавно вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Поворачивая туловище, попеременно касаться рукой носка разноименной ноги.

Учитывайте, что поднимание туловища при фиксированных ногах больше включает в работу верхнюю часть брюшного пресса, а поднимание ног — нижнюю.

Приведенные три упражнения — это простейший вариант. Они, вероятно, будут освоены вами быстро и легко. Однако, видоизменяя исходные положения, увеличивая темп, уменьшая паузы для отдыха и применяя различные отягощения, можно трансформировать их так, что нагрузка будет изменяться в самых широких пределах — от малой до чрезвычайно большой.

Например, поднимание ног можно выполнять не только лежа на коврике, но и на наклонной доске, из виса на перекладине, кольцах, гимнастической стенке и т. д.

Поднимание туловища также можно выполнять на наклонной доске. Использование отягощений еще больше интенсифицирует нагрузку. Чем больше угол наклона доски (ноги выше головы), тем значительнее нагрузка на пресс.

Три упражнения составляют один комбинированный подход. Это значит, что, выполнив требуемое количество повторений в первом, вы после короткого отдыха переходите ко второму, а затем и к третьему. Постепенно, по мере роста тренированности, число подходов можно довести до трех-четырех.

Конкретная задача — укрепление брюшного пресса — находит свое отражение в выполнении нормативов (в поднимании туловища из положения лежа):

- «удовлетворительно» — 30 раз,
- «хорошо» — 40 раз,
- «отлично» — 50 раз.

Когда вы станете отличником, попробуйте овладеть еще одним упражнением, в котором активно участвуют также и мышцы рук. Если вы выполняли наши предыдущие задания, то наверняка успешно освоите и подъем переворотом — из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки; положение виса и упора фиксируется на прямых руках 1—2 с. Опускание в вис — произвольным способом.

- «удовлетворительно» — 3 раза,
- «хорошо» — 5 раз,
- «отлично» — 6 раз.

В Советских Вооруженных Силах есть немало спортсменов, которые подъем переворотом выполняют... свыше 400 раз. Кто больше? Может быть, вы, наш читатель?

Личный движитель бойца

Человек молод настолько, насколько молоды его ноги. Расслабленная, шаркающая походка — первый признак общей слабости и болезненности. Зато легкий, быстрый, пружинистый шаг, когда человек даже с ношей за плечами может неутомимо отмеривать километр за километром, — безошибочный показатель телесной крепости, бодрости, высокого уровня тренированности.

Сильные выносливые ноги особенно нужны солдату. В ходе учений и боев ему то и дело приходится прыгать на землю с боевой техники, бегом преследовать противника, прыжками преодолевать препятствия, карабкаться по лестницам и крутым склонам высот, совершать на пересеченной местности затяжные марш-броски...

«Обучение воина, — писал Ф. Энгельс, высоко ценивший систему воинского физвоспитания в Древнем Риме, — было очень суровым и было рассчитано на развитие в нем всеми возможными способами физической силы. Помимо регулярного обучения обращению с оружием и различным движениям широко практиковались бег, прыганье, прыжки с шестом, скалолазание, борьба, плавание — сначала без одежды, потом во всем снаряжении. Продолжительные марши в полном походном снаряжении, когда каждый воин нес на себе от 40 до 60 фунтов, совершались со скоростью 4 мили в час... И не только новобранцы, но и ветераны-легионеры должны были проделывать все эти упражнения, чтобы сохранить

физическую бодрость и ловкость и быть привычными к утомительным занятиям и лишениям».

Итак, надлежащее развитие мускулатуры ног — для воина первейшая необходимость. В ногах находится около 50% всех мышц. Отсюда можно заключить, что хорошее развитие этой мускулатуры — почти половина успеха.

Сила ног в наибольшей мере определяется развитием четырехглавой мышцы бедра, которая находится на его передней поверхности и ведает разгибанием голени, сгибанием бедра и некоторыми другими движениями.

На задней поверхности бедра расположена целая группа мышц, которые отвечают за сгибание голени (в первую очередь, двухглавая мышца — своего рода бицепс ноги).

В движениях, связанных с подъемом на носки, участвует трехглавая мышца, расположенная на задней поверхности голени. Развитие и укрепление голеностопного сустава, его высокие пружинящие качества, устойчивость против травм прямо связаны с развитием этой мышцы.

Укрепить ноги вам помогут следующие упражнения.

1. Стоя, штанга на плечах за головой. Сгибая ноги (спина остается прямой, грудь приподнята), приседайте на всей ступне.

Под пятки можно подкладывать брусок толщиной примерно 5 см.

Можно присесть и с партнером, а также с гирей, держа ее за спиной у крестца — так называемый «подъем Гаккеншмидта». На носках. Ладони обращены назад.

2. Стоя на одной ноге, сгибание другой (отягощение прикреплено к стопе). Бедро остается в вертикальном положении.

Аналогичное упражнение можно выполнять лежа грудью на скамье.

3. Стоя носками на бруске. Штанга на плечах. Поднимание на носках.

Вариант: поднимание на носке одной ноги. Отягощение — гири или гантель — в руке.

Помимо специализированных упражнений есть немало других средств сделать ноги выносливее и крепче: бег (особенно усложненный: в гору, по песку, по воде, с отягощением), езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и др.), различные прыжки: в длину, в высоту, в глубину.

Смелее вносите в свои тренировки эмоциональный соревновательный элемент.

Для контроля советуем использовать прекрасное и незаслуженно забытое упражнение — прыжок в длину с места. Выполняется оно следующим образом: на ровной площадке размечаются линии отталкивания и приземления на расстоянии 180 см друг от друга и далее через каждые 5 см — до отметки 240 см. Из исходного положения на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполняются три попытки подряд, зачет — по лучшей. Узнав свой результат, вы сможете поставить себе отметку:

«удовлетворительно» — 195 см,
«хорошо» — 215 см,
«отлично» — 230 см.

Чаще включайте прыжки с места в свои тренировки, а раз в одну-две недели старайтесь показать свой максимальный результат, улучшить личный рекорд.

Любопытно, что это упражнение включалось в программу некоторых первых олимпийских игр. Так, в 1908 году, на IV Олимпиаде в Лондоне, американец Р. Юри прыгнул с места на 3 м 33 см, а четыре года спустя, на V Олимпиаде в Стокгольме, грек К. Циклитирас довел результат до 3 м 37 см. Еще выше был результат у довоенного советского чемпиона в этом виде Д. Иоселиани — 3 м 48,2 см.

Характерно, что многие спортсмены, даже весьма далекие от легкой атлетики (особенно штангисты, в тренировке которых на ноги падает огромная нагрузка), до сих пор сохранили пристрастие к этому своеобразному «зеркалу силы ног». Так, наш замечательный атлет Ю. Варданян прыгает с места на 3 м 45 см. Великолепный результат!

Удастся ли кому-нибудь из наших читателей приблизиться к этим результатам? А может быть, найдутся и такие, кто попробует их перекрыть? Мы будем рады узнать об этом.

Быстрота, резкость, взрывная сила, которые вырабатываются прыжками, станут нелишними в арсенале любого бойца.

А теперь откроем маленький секрет: упражнения, в которых мы предложили вам потренироваться, являются составной частью армейской физподготовки. Армейская система оценок применялась и в наших тестах. Поэтому тех читателей, которые их успешно выполнили, мы можем поздравить с тем, что они справились с реальными солдатскими упражнениями и сделали в физподготовке хотя и первые, но очень важные шаги.

Пусть эти первые скромные успехи утвердят вас в желании тренироваться дальше и откроют широкую дорогу в физкультуру и спорт.

На земле, в небесах и на море

Человек, решивший посвятить свою жизнь службе в Вооруженных Силах, прежде всего должен позаботиться о своей физической подготовке, ибо какой бы вид или род войск он ни избрал, без хорошего развития физических качеств ему нигде не обойтись.

Военный журналист Е. Смирнов рассказывает следующую характерную историю. «Как-то один из летчиков с большим недолетом посадил воздушный корабль. Вскоре выяснилось, что грубую ошибку он допустил только потому, что переутомился в длительном полете. Провинившегося, а также всех его начальников, в числе которых был и опытный летчик Гуров, вызвал к себе генерал.

Приглашенные ожидали нахлобучки, нотаций. К удивлению летчиков, генерал без лишних слов подвел их к гимнастическим снарядам и предложил показать, на что они способны.

В тот день кое-кому из авиаторов, в том числе и Гурову, пришлось краснеть.

— Опытный летчик допустил элементарную ошибку, потому что переутомился, — сказал в заключение генерал. — А если переутомился, значит, физически подготовлен слабо, значит, мало занимается спортом. Думаю, что в последнем вы уже убедились.

Несмотря на свой возраст, ему было под пятьдесят, генерал выглядел очень молодо, и авиаторы знали, что он не только прекрасный летчик, но и хороший спортсмен».

Какие же конкретные требования предъявляются к воинам разных видов войск!

Вопрос о том, как готовить себя к службе в сухопутных войсках, мы обсуждали с начальником физической и строевой подготовки Сухопутных войск полковником М. М. Козадеом.

— Михаил Матвеевич, победа в бою зависит от многих обстоятельств: от возможностей оружия, от тактической грамотности войск, от морально-волевых качеств солдат... Каков в этом смысле удельный вес физической подготовки?

— Несмотря на разные теории сверхмалых армий, танковых, авиационных и других моделей войн, для нас непреложно одно — победу одерживает человек. Техника ничего не может сделать сама по себе. Поэтому физподготовка для нас не самоцель, а эффективное средство укрепления здоровья военнослужащих, их закалки, воспитания целого комплекса качеств, которые позволяют воину более успешно действовать в боевой обстановке, положительно влиять на полевую выучку, на морально-волевою стойкость войск. Короче говоря, при прочих равных условиях солдат-спортсмен, скажем так, уверенно одержит верх над противником, который подготовлен хуже него.

— Пехота, прославленная «царица полей», теперь уступила место своим преемникам-мотострелкам. А их быстрота уже не в ногах, а в танках, бронетранспортерах, боевых машинах пехоты.

— Да, это мощное оружие. И мы умеем его применять. Однако оно пройдет далеко не везде. А вот солдат должен уметь проходить всюду. Машину можно остановить завалами, рвами, контрэскарпами, подбить, подорвать миной... Но война из-за этого не останавливается. Тогда-то и говорит свое слово легендарная солдатская выносливость, умение нашего воина быстро и решительно действовать в горах и лесах, преодолевать реки и болота, наступать ночью и днем...

— В этой связи, Михаил Матвеевич, вспоминаются слова Маршала Советского Союза Г. К. Жукова: «Сражения и операции шли почти непрерывно, во все времена года. Ни морозная и снежная зима, ни проливные дожди и весенне-осеннее непролазное бездорожье не останавливали хода операций, хотя это требовало чрезмерного физического и духовного напряжения войск. Закалка, физическая подготовка советского солдата оказались выше всяких похвал».

— Сегодня от солдата требуется не меньше. Темп боевых действий сильно возрос. Хочешь не хочешь, а за ним нужно поспевать. Кто не поспевает, того бьют.

— Что же главное в физподготовке солдата 80-х годов?

— Сухопутные войска — целый конгломерат хорошо сбалансированных сил. К их подготовке мы подходим дифференцированно. Главное — это то, что прежде всего пригодится на войне.

— Возьмем мотострелков.

— Прежде всего они должны обладать повышенной выносливостью. И она у них есть. От своих дедов и отцов мотострелки унаследовали умение совершать длительные марш-броски, действовать на любой местности и в любую погоду.

— Многие молодые люди будут проходить службу в ваших войсках. Немало и таких, которые хотят поступить в училища, готовящие офицеров для Сухопутных войск. Что можно им посоветовать?

— К службе нужно готовить себя с юных лет, как делал это великий Суворов. Надо твердо уяснить, что без хорошей физподготовки в армии не проживешь. Слабость свою там не спрячешь ни под ватными плечами, ни за липовым значком ГТО. Возможности человека у нас постоянно проходят проверку. Так, каждый день солдата начинается с основательной зарядки. Зимой она длится не менее 30 минут, летом — 50. Длительный бег по утрам — от 1,5 до 3—4 километров — для воинов обычное и привычное дело. Три раза в неделю у нас проводятся плановые занятия по физподготовке. 4—6 часов в неделю отводятся на спортивно-массовые мероприятия.

— Значит, выносливость — прежде всего?

— Мы говорим о преимущественном ее развитии применительно к мотострелкам. Но это не значит, что одно качество совершенно исключает другие. Так, мотострелок должен не только хорошо бегать, но и владеть прочными навыками рукопашного боя, быть дерзким, решительным и смелым в схватке лицом к лицу. А в ней, сами понимаете, без силы, ловкости и быстроты не победишь. В общем, каждый воин — это своего рода многоборец. Только многоборья у представителей разных военных профессий, так сказать, со своим уклоном.

— Михаил Матвеевич, у вас на груди значок мастера спорта. По какому виду?

— По тяжелой атлетике.

— Читается ли сила в Сухопутных войсках?

— Еще как! Если у мотострелков профилирующее качество — выносливость, то танкистам, артиллеристам, зенитчикам, саперам самой сутью их боевой профессии прописан войсковой атлетизм. Для этой цели в казармах и местах, приспособленных для занятий физподготовки, имеются гири, штанги, танковые траки. Таким образом, солдаты, сержанты могут тренироваться не только в часы плановых занятий, но и в личное время. Самостоятельные тренировки воинов проходят очень интересно, солдаты и сержанты занимаются с хорошим настроением, часто возникают импровизированные турниры силачей.

В войсках не редкость спортивные городки, где есть не только ставшие привычными многопролетные перекладины, бревна, брусья, но и специальные тренажеры для развития рук, брюшного пресса, спины, круговые силовые тренажеры на взвод и на роту, спортивные эстакады.

— Стало быть, в ходу не только добрые старые гири, штанги, гантели?

— Они никогда не выходят из моды. Это наше табельное имущество. А почему вы спросили именно о них?

— Подчас нет у молодого парня хорошей штанги, и он считает, что атлетизм уже не для него.

— Ерунда! Штангу можно сделать самому. Но разве только в ней дело! Не суть важно, с чем занимаешься — с олимпийской штангой или, скажем, с тяжелым камнем. Лишь бы крепла воля, не иссякала тяга к здоровью и силе, накачивалась богатырская мускулатура. Повторяю: без атлетизма у нас нельзя. У нас ведь так: сегодня не поднимешь гирию — завтра, глядишь, не поднимешь снаряд. Не можешь взяться за штангу, а как будешь браться за орудие или минометную плиту?

— Какая тут связь?

— Самая прямая. Сколько весит снаряд самоходной гаубицы? Побольше двухпудовика. А танковая гусеница? Даже один трак? А сколько «потянут» наши ремонтные работы? Короче говоря, в этих родах сил нужно быть настоящим крепышом.

— Ну а как быть, если силы нет?

— Сила — дело нужное. Конечно, стать чемпионом не каждому по плечу, но стать сильным может любой.

— Что бы вы, Михаил Матвеевич, посоветовали нашим молодым читателям — будущим воинам Сухопутных войск?

— К силе ведут тысячи путей. Конечно, удобно и полезно заниматься с традиционными спортивными снарядами. Но можно обойтись и без них. Вот некоторые упражнения с тяжестями, которые предлагает наш войсковой атлетизм:

— с грузом (патронным ящиком, гирей, траком гусеницы, камнем) — выпрямление туловища с грузом в руках; поднимание груза на плечо, на спину, на грудь, сгибание и разгибание рук с грузом; наклоны туловища вперед и в стороны с грузом за головой, приседания с грузом; переноска груза на плече, перед собой, на спине;

— с бревном (металлической балкой) — поднимание бревна вверх, перенос бревна с одного плеча на другое; наклоны и приседания с бревном; поднимание бревна на грудь, затем вверх и опускание его на землю;

— поднимание и переноска человека — на спине, плечах, верхом на плечах, перед собой на руках, а также вдвоем способом «кресло».

Мало? Подумайте — и вы сами придумаете новые полезные упражнения. Азбука состоит всего из 33 букв, но из них составлено множество книг. А из упражнений, которые мы вам предлагаем, также можно составить множество эффективных тренировочных программ.

Среди военных специальностей есть одна, которая пользуется у молодежи особой популярностью, — десантник. Чуть ли не каждый второй призывник в ментах видит себя крылатым бойцом. Однако мечта превратится в реальность только в том случае, если путь к ней пролегал через упорные тренировки, серьезную работу над собой.

Какие же качества требуются от настоящего десантника? Об этом мы беседовали с начальником физподготовки Воздушно-десантных войск полковником В. Г. Сафоновым.

— Прежде всего,— говорит Владимир Георгиевич,— хочу подчеркнуть одно обстоятельство: техника техникой, но и больших нагрузок, интенсивной, чисто физической работы у нас в ВДВ хватает с лихвой. Поэтому без хорошей тренировки вписаться в наши войска весьма нелегко.

Десантник, атакуя с воздушного рубежа, должен потом уметь преодолевать препятствия полевого и городского типа, далеко метать гранату, хорошо плавать с оружием и в обмундировании. В нашей «фирменной» песне поется:

**Как ангел с неба он слетает,
Зато дерется он как черт.**

Десантнику нужно выработать в себе повышенную устойчивость к укачиванию (нас в небе порой качает не меньше, чем на волнах), кислородному голоданию (иногда забираемся в такую высь, что с землей и не разглядишь), нужно хорошо справляться с ударными перегрузками на опорно-двигательный аппарат.

Действуя смело и решительно, находчиво и инициативно, десантники должны быть постоянно готовы к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков. Нашим ребятам также нельзя обойтись без знания специальных приемов рукопашного боя.

— Каратэ?

— От каратэ мы отказались. Нас оно не вполне устраивает. Десантнику нужен боевой спорт, максимально приближенный к условиям реальной схватки. Каратэ же не терпит захвата, тесной контактной борьбы. Короче говоря, своей подготовке мы теперь используем самбо. С широким применением боевых приемов. Не возбраняется проводить броски, болевые приемы, наносить удары руками и ногами в голову, в живот, в любые уязвимые части тела...

— А травматизма не боитесь?

— Нет, не боимся. Вот некоторые факты. Проводили соревнования по каратэ. Подчеркиваю: не-контактному. Состоялось 149 схваток, которые принесли довольно богатый урожай травм. Следом проводили соревнования по самбо. 136 боев практически в условиях реального поединка, и, кроме нескольких пустяковых синяков, ничего.

— Как вам это удалось?

— Мы используем специальное обмундирование: забрало, жилет, другие средства защиты. Да и сами ребята теперь понимают: чем отражать удары, лучше их упредить.

— Владимир Георгиевич, что бы вы посоветовали ребятам, мечтающим стать десантниками?

— Многие видят в нашей службе лишь ее внешнюю, парадную сторону: берет набекрень, тельняшка... Дотронется десантник, и враги летят от него кувирком, бодто их бьет электрический ток. Как тут не размечтаться и не войти в роль. Но десантник — это прежде всего характер неугомонного труженика, умение терпеть, это мозоли и пот. Не все на это спо-

собны. И плохо, если между мечтами и действительностью образуются «ножницы». Поэтому, чтобы потом не раскаиваться, проверьте себя на деле. Скажем, так: не умеете плавать, научитесь. Добейтесь своего. Плохо бегаеете — возьмите на прицел наши нормативы в кроссе на 3 км (в мин): «отлично» — 12.20; «хорошо» — 12.40, «удовлетворительно» — 13.20. Десантник обязан быть сильным. Поэтому рекомендую наше специфическое упражнение — поднимание 24-килограммовой гири.

— Каким способом?

— Делается это так. Исходное положение — ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху одной рукой за гирю, стоящую на полу. По команде: «Упражнение начинай!» — поднять гирю вверх на прямую руку и опустить вниз, не ставя на пол. Выполнять в течение 1 мин максимальное количество раз: «отлично» — 28 раз, «хорошо» — 24, удовлетворительно — 18 раз.

Вообще говоря, без силы у нас не проживешь. В тылу у врага десантник, вполне вероятно, не найдет ни дорог, ни колес, ни литра горючего. Однако стремительный удар по врагу все равно будет нанесен. В Боевом уставе пехот сказано, что передвижение войск осуществляется на машинах или пешком. А у нас в ВДВ — пешком или на машинах. Чувствуете разницу! Поэтому наши ребята ежемесячно совершают 25-километровые марш-броски и несут на плечах по 25—30 кг снаряжения.

— Как десантники относятся к атлетизму?

— У атлетизма в ВДВ множество поклонников. Посмотрели бы вы на нашу зарядку с гантелями под духовой оркестр. По 20—30 мин подряд снаряды не опускаются на землю. Музыка гремит. Мускулы играют. Любо-дорого смотреть.

В каждом подразделении у нас обязательно есть гантели (минимум 3 штуки на человека), гири, самодельные штанги. В силовых городках также немало оборудования специально для силовых тренировок: многопролетные брусья, перекладки, канаты, доски для тренировки брюшного пресса, скамейки... В этих городках всегда полно народу. Ребята тренируются с огромным желанием. Сами, в свое личное время.

В общем, десантники постоянно заботятся о своей физподготовке и поддерживают ее на очень высоком уровне — на уровне победы в бою.

Проходят века, но мечта о море продолжает оставаться притягательной силой для многих ребят в разных уголках нашей страны. Как им лучше подготовить себя к морской службе? Каких навыков и умений потребует от них флот? Будущим «морским волкам» дает советы начальник физической подготовки и спорта ВМФ капитан I ранга Г. В. Савельев. «Ратный труд — это не ходячая метафора, не преувеличение. Это отражение сути вещей. И к этому напряженному труду надо готовиться заранее.

За один день свою физическую природу не переделаешь. И если уж заглянул в юном сердце мечта стать моряком, нужно готовиться к тому, чтобы подниматься на уровень флотских требований. В том числе и по физподготовке.

Морская физподготовка прежде всего решает следующие задачи:

— овладение навыками передвижения по кораблю и его устройствам, действий на воде, под водой и гребли на шлюпках;

— преимущественное развитие общей выносливости, ловкости, быстроты в действиях и устойчивости к укачиванию;

— поддержание высокой работоспособности в длительном походе, обеспечение активного отдыха и восстановления физических качеств после похода.

Если вашим помощником станет спорт, думается, вы легко сумеете избавиться от своих слабых мест и успешно справитесь с теми требованиями, которые уже в течение первого месяца службы на флоте предъявляются к молодому пополнению. Хотите проверить себя? В таком случае для начала попробуйте выполнить, следующие нормативы:

Подтягивание на перекладине: «отлично»—12 раз, «хорошо»—10, «удовлетворительно»—6.

Бег на 100 м: «отлично»—14,1 с, «хорошо»—14,7, «удовлетворительно»—15,7.

Кросс на 1 км: «отлично»—3 мин 25 с, «хорошо»—3,35, «удовлетворительно»—4,05.

Если сразу не сумеете сдать этот маленький морской зачет, не унывайте. Несколько недель самостоятельных занятий обязательно приведут вас к успеху. Ну а если нормативы дались вам легко, идите дальше — включайте в свои зимние тренировки лыжные гонки на 5 и 10 км (оценки на 5 км: «отлично»—27 мин, «хорошо»—28, «удовлетворительно»—30; на 10 км: «отлично»—55 мин, «хорошо»—1:00, «удовлетворительно»—1:05).

Включайте в свои самостоятельные тренировки такие упражнения, как подъем переворотом на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брус-

ях, лазанье по канату на быстроту, поднимание атлетических снарядов, ныряние, метание гранаты и т. д.

Среди видов спорта, особенно полезных для выработки нужных качеств — гребля, плавание, прыжки (не для того чтобы только проснуться, а дающая мышцам 20–30 мин работы), регулярные занятия спортом три раза в неделю, активный отдых на лоне природы (туризм, лыжи, велосипед, футбол)— веши испытанного пути, ведущего в просторы океанов и морей.

Целенаправленная тренировка в течение 2–3 лет — гарантия того, что юноша придет на флот дисциплинированным человеком, хорошо физически подготовленным, готовым к вступлению в морское братство».

Напутствие атлетам

Прощаясь с вами, надеемся, друзья, еще не раз услышать о ваших замечательных успехах в увлекательной «железной игре». И пусть последними словами этой книги станут заповеди атлетизма, духом которых мы старались пронизать нашу книгу от начала и до конца. Пусть эти принципы станут для вас близкими, понятными, своими:

1. Мышцы даны человеку не для любования, а для работы.
2. Атлет не тот, кто исповедует принципы атлетизма, а тот, кто воплощает их в жизнь.
3. Сила и здоровье становятся еще прекрасней, если их озаряет свет истинного трудолюбия, честности, благородства.
4. Сегодня быть лучше, чем вчера, завтра стать лучше, чем сегодня.
5. Железо делает чудеса, но воля и упорство делают еще больше.

Содержание

ПРИБЛИЖЕНИЕ К СИЛЕ		
Диалог перед стартом	1	
Что такое атлетизм?	2	
Родословная силы	5	
Личное имущество	10	
Маленькое извлечение из анатомии	12	
Алгебра красоты	14	
Перед тем, как начать	15	
Отныне и навсегда	17	
КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ		
Как надо дышать?	21	
Комплекс упражнений с гантелями и гириями	22	
Мы с приятелем вдвоем	24	
СТУПЕНИ АТЛЕТИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА		
Стратегия питания	26	
Комплекс упражнений со штангой	29	
Не комплексом единым	31	
Тройной курс	34	
Проблемы больших мышц	36	
Что такое идеальный вес?	39	
«Четырехударная» серия	44	
Гармония — наша цель	47	
Акцентированная тренировка	50	
«Упрямые» мышцы	61	
От подхода к подходу	63	
АТЛЕТИЗМ ВОИНА		
Проверено огнем	65	
Мысцуклы ради мира	67	
Как стать сильным	70	
Первый старт	72	
Второй подход	73	
Безотказный «пояс»	74	
Личный движитель бойца	75	
На земле, в небесах и на море	76	
НАПУТСТВИЕ АТЛЕТАМ	79	

Научно-популярное издание

Серия «Физкультура и здоровье»

Аркадий Никитич Воробьев,
Юрий Константинович Сорокин

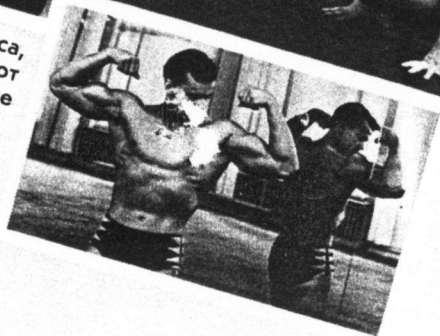
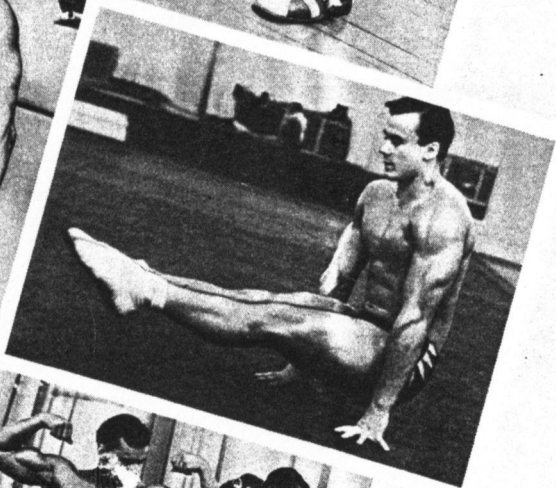
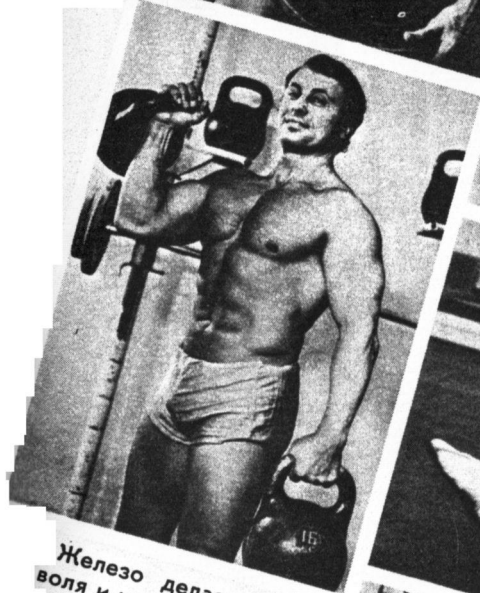
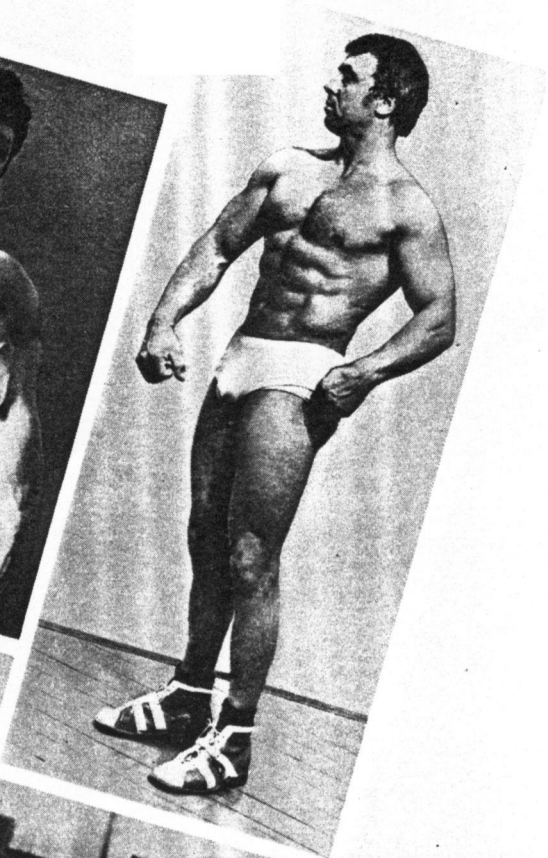
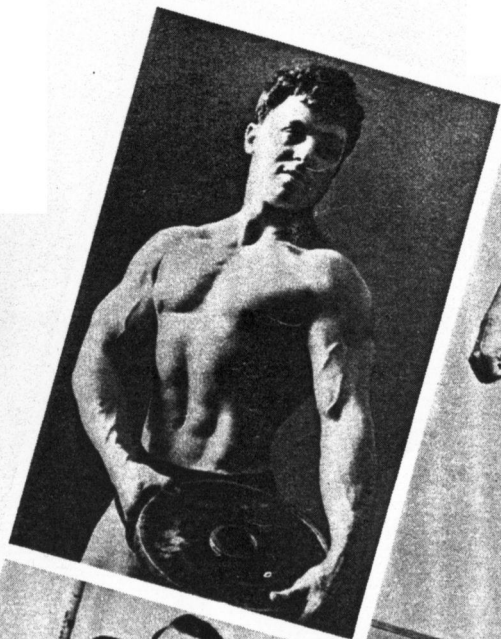
АНАТОМИЯ СИЛЫ

2-е издание, дополненное

Заведующая редакцией Т. В. Козлова
Редактор Э. В. Крутинская, Т. А. Рабузина
Художник Е. Л. Вальчинский
Художественный редактор Е. С. Пермяков
Технический редактор О. А. Куликова
Корректор Г. Б. Пятыхова

ИБ № 2292

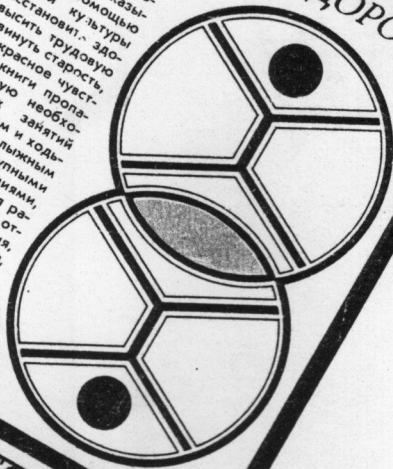
Сдано в набор 18.07.86. Подписано к печати 06.11.86. А10292. Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Формат 60×84/8. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Журн.-рубл.». полиграфический завод. 101421, Москва, Каляевская ул., 27
Офсетная печать. Усл. п. л. 9.30. Усл. кр.-отт. 10.70. Уч.-изд. л. 11,65. Тираж 500 000 экз. Издат. № 7858. Зак. 3193. Цена 75 коп. Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда», 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 г., 7.



Железо делает чудеса,
воля и упорство сделают
еще больше

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Книги серии «Физкультура и здоровье» предназначены тем, кто занимается физической культурой или хочет приблизиться к ней. В них рассказывается о том, как с помощью средств физической культуры укрепить или восстановить здоровье, повысить физическую активность, отодвинуть старость, испытать прелесть трудовой деятельности, преодолеть трудности регулярного бега и оздоровительных занятий ссортом и другими доступными физическими упражнениями, важными для поддержания хорошего режима труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и закалывания, раскрывают проблемы физического воспитания и оздоровления детей и подростков. Авторы книг — видные советские и зарубежные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры.



Кто из вас в молодости не хотел быть сильным, ловким, вызывая завистливые взгляды окружающих своей ладной фигурой? Добиться гармонично развитой физической формы — такая задача по плечу практически каждому, хотя для этого понадобится упорство, помноженное на труд, поможет подросткам, молодые ребята, людям постарше обрести спортивный вид. Тем более что советы по занятиям атлетизмом, гантелиной гимнастикой, дает такой признанный авторитет, как олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, доктор наук, профессор Аркадий Воробьев. Он и его соавтор, известный журналист Юрий Сорокин целый раздел посвящают тому, кому предостерегают, кому в рядах Советского Союза в рядах готовятся люди, кто защитники, кто достойные люди.