

# ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ



1991/6

Ю.А.Пеганов

СОЗДАЙ СЕБЯ

Ю.А.Плеханов

НА ВЕСЛАХ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



**ЗНАНИЕ**

НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ

НОВОЕ В ЖИЗНИ,  
НАУКЕ, ТЕХНИКЕ



ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

# ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

**6/1991**

Издается  
с 1979 г.

**Ю. А. Пеганов**

**СОЗДАЙ СЕБЯ**

**Ю. А. Плеханов**

**НА ВЕСЛАХ**

**ЗА ЗДОРОВЬЕМ**

МОСКВА ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ» 1991

ББК 75.6  
П23

ББК 75.717.7  
П38

Редактор В. Р. НИКОЛАЕВ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Ю. А. Пеганов**

**СОЗДАЙ СЕБЯ**

Введение 3

Как развить максимальную силу 4

Стретчинг в атлетизме 28

Заключение 58

---

**Ю. А. Плеханов**

**НА ВЕСЛАХ ЗА ЗДОРОВЬЕМ**

Вступление 59

Когда появились лодки? 60

Воздействие гребли на организм 66

Уроки гребли 71

Как построить занятие 87

Лечит... гребля 106

На старт! 113

Советуем прочитать 116

Приложение 118

ISBN 5-07-002179-6

© Ю. А. Пеганов,  
Ю. А. Плеханов, 1991 г.

# Ю. А. Пеганов

## СОЗДАЙ СЕБЯ

---

### ВВЕДЕНИЕ

Атлетическая гимнастика приобретает все больше и больше поклонников. Кто из современных подростков не мечтает «накачать» мышцы, как у Арнольда Шварценеггера, ныне министра спорта США? Красивое тело, пропорциональность, атлетизм — все это в моде сейчас, на исходе XX в., и всего этого можно достичь своим трудом, в буквальном смысле сделать «своими руками».

Атлетизмом увлеклись не только мужчины, но и женщины. Недаром во всем мире, и особенно в США, растет мода на атлетически сложенные женские фигуры. Американские легкоатлетки Джекки Джойнер Керси и Гриффитс-Джойнер, известная киноактриса Джейн Фонда, королева аэробики, — символы здоровья и красивого телосложения, женщины, которые «построили себя».

Мужчинам же не иметь развитых мышц и подтянутой фигуры вскоре станет просто неприлично. Атлеты, начиная от мальчишек, занимающихся в полуподвальных приспособленных помещениях, и кончая профессионалами (а есть у нас и такие), ищут все новые и новые методики тренировок, способы улучшения своей подготовленности. Казалось бы, почти все в атлетизме изучено, упражнения классифицированы, известно, как, когда и в каком режиме тренировать ту или иную мышцу. И большинство следует по этому проторенному, изученному пути. Однако, когда результаты перестают улучшаться, начинают задумываться, как изменить тренировки.

---

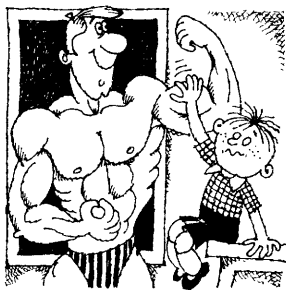
Автор: ПЕГАНОВ ЮРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ — младший научный сотрудник Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, имеет свыше 60 публикаций, в том числе несколько книжек по проблемам оздоровительной физкультуры, мастер спорта СССР.



В этой книжке впервые будет рассказано о сочетании изометрических упражнений и стретчинга (гимнастика на растяжение). Включение их в тренировку может сделать ваши занятия более эффективными.

Для начинающих атлетов это может быть даже целая система отдельных занятий, а для спортсменов, достигших определенной степени мастерства, — отличное вспомогательное средство, которое способно помочь им добиться успеха. Стретчинг позволит приобрести большую гибкость, амплитуду движений в суставах, что очень важно для позирования в бодибилдинге, атлет сможет пластичнее и раскованнее двигаться, выгоднее преподнести себя. Даже рост мышцы можно ускорить, если рационально включать в тренировку стретчинг. А изометрические упражнения пригодятся тем, кто хочет развить не только красоту мышц, но и их максимальную силу.

Итак, если вы подходите к своим занятиям творчески и хотите быстрее добиться поставленной перед собой цели, не забывайте о стретчинге и изометрии. Конечно, их нельзя делать основой тренировки, но небольшие дозы этих упражнений принесут несомненную пользу.



## КАК РАЗВИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ СИЛУ

*Стать мускулистым и мощным довольно легко, если правильно тренироваться, питаться и достаточно отдыхать.*

*Арнольд ШВАРЦЕНЕГГЕР*

Если вы поставите перед собой цель во время занятий атлетической гимнастикой не только увеличить объем мышц, но и сделать их силовую работу как

можно более эффективной — без изометрических упражнений вам не обойтись. Правда, некоторые атлеты испытывают к ним предубеждение и занимаются исключительно «динамикой». И нередко добиваются хороших результатов. Но все же их тренировка не полна. При динамической работе происходит изменение длины мышц без существенного повышения их тонуса. Поэтому, когда вы занимаетесь только «динамикой», на определенном этапе сила перестает расти или прирост ее оказывается очень незначительным. В таком случае на помощь придут изометрические упражнения. Разумное их включение в повседневные тренировки дает ощутимый эффект.

Итак, что же такое изометрические упражнения и как с их помощью можно развить силу?

Изометрическими (изо — равное, метрическое — длина), или статическими, называют упражнения, при выполнении которых изменяется тонус мышц, но не меняется их длина. Простой пример из повседневной жизни: когда вы держите в согнутой руке под краном водопровода пустое ведро и наполняете его водой, вы заставляете мышцы руки работать в статическом режиме, при котором мышцы напрягаются (чтобы удержать ведро), но движения в суставе нет. Принцип изометрической силовой тренировки заключается в том, чтобы вызвать определенное (по возможности постоянное и максимальное) напряжение в тренируемой мышце или мышечной группе и поддерживать это напряжение в течение необходимого времени.

Однако у изометрических упражнений есть одна характерная особенность: если вы, например, подняли штангу и держите ее под углом  $60^\circ$ , то наибольшая сила у вас развивается именно в этом положении. Если же вы после подобных тренировок попытаетесь удерживать штангу той же массы под углом  $90^\circ$ , то испытаете значительное затруднение, так как максимальная сила в этой позиции у вас гораздо меньше. Поэтому во время тренировки надо постоянно менять углы, под которыми вы напрягаете ту или иную группу мышц, чтобы добиться всестороннего развития максимальной силы.

Время, в течение которого следует держать мышцу в статическом напряжении, колеблется от 5 до 20 с, в зависимости от вашей подготовленности и выбранного упражнения. Ряд исследователей считает, что наибольший прирост силы происходит, если выбрать такое напряжение, которое возможно поддерживать в течение 5—8 с, причем повторить его нужно 4—5 раз.

Наглядным примером успехов, которых можно достичь с помощью тренировок в изометрическом режиме, могут служить данные американского олимпийского тренера по поднятию тяжестей Б. Гоффмана, который всего за полгода, применяя «изометрию», добился увеличения силы на 35 кг (в олимпийском троеборье — с 403 до 438 кг), а в другом случае — даже 80 кг (с 362,5 до 442,5 кг). Причем такой значительный прирост силы происходил у хорошо подготовленных атлетов, которые в течение нескольких лет интенсивно тренировались в динамическом режиме.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что изометрическая силовая тренировка — реальный путь развития максимальной силы, которая позволит не только начинающим, но и уже добившимся определенных успехов спортсменам значительно повысить свои результаты.

### **Плюсы и минусы**

Любая система занятий имеет как положительные, так и отрицательные стороны, что относится и к «изометрии». Знать это надо для того, чтобы не нарушать главного принципа: совершенствуясь — не повреди себе.

Общеизвестно, что упражнения с отягощениями, особенно со значительным весом и при большом напряжении, оказывают специфическое биологическое воздействие на организм. До сего времени бытует мнение, что силовые упражнения (особенно статические) оказывают отрицательное воздействие на внутренние органы и состояние здоровья в целом. На первый взгляд это действительно так. Попробуйте сде-

ать хотя бы одно упражнение с максимальным статическим усилием, например приподнять и удержать несколько секунд тумбочку. Вы убедитесь, что это не так просто, тем более если вы к этому не готовы. У вас резко увеличится частота дыхания (возрастет потребление кислорода и выделение углекислоты), участится пульс. Это объясняется быстрым утомлением нервных клеток в условиях непрерывной деятельности центров, обеспечивающих постоянное мышечное напряжение при изометрическом усилии.

Вот поэтому-то работа в статическом режиме гораздо более утомительна, чем динамическая, а потому кажется неестественной и сложной.

Однако у статических упражнений немало преимуществ. Их можно выполнять в самых, казалось бы, неподходящих условиях. Например, в узком пространстве самолета или поезда вы можете провести тренировку почти незаметно для окружающих. Изометрические упражнения можно выполнять на своем рабочем месте, независимо от того, сидите вы за письменным столом или стоите за кульманом.

Ваше положение тоже не играет никакой роли: вы можете даже лежать, например, на пляже или в кровати и при этом выполнять простейшие упражнения. И еще одно неоспоримое преимущество статической работы: она требует гораздо меньшего времени, чем динамическая, ведь каждое упражнение длится всего несколько секунд.

В настоящее время упражнения в изометрическом режиме успешно применяются также и в лечебной физкультуре для людей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Так, например, И. Б. Темкин с рядом других специалистов исследовал влияние статических и динамических упражнений на больных с различными формами нарушения кровообращения (гипертоническая болезнь различной стадии, артериальная гипотония, ишемическая болезнь сердца и др.). Исследования показали, что статические напряжения не вызывают у больных отрицательных реакций основных систем организма, а при ряде заболеваний положительное влияние статичес-

кого усилия выше, чем динамических упражнений.

Тем не менее при всей пользе и эффективности изометрических упражнений у них есть и свои недостатки, которые необходимо учитывать при занятиях.

Например, доказано, что часто повторяющиеся максимальные мышечные напряжения без движения (статика) отрицательно действуют на эластичность мышц. Мышца сокращается, ухудшается ее способность растягиваться и расслабляться, меньше становится диапазон движений. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на координации движений и на развитии некоторых других качеств. Например, гимнасту обязательно нужно развивать максимальную статическую силу, так как она требуется при выполнении очень многих упражнений, в частности, упора руки в стороны на кольцах, всем известный «крест». Казалось бы, чтобы увеличить силу, нужно включать в тренировки как можно больше изометрических упражнений. Но ведь координация движений нужна как воздух, а она ухудшается от статики. Такая же картина наблюдается и в других видах спорта. Например, в гребле нужна силовая выносливость, при метании диска, молота или копья — скоростная сила, а все эти качества могут пострадать от чрезмерного увлечения «статикой».

Тем, кто решил заняться статическими упражнениями, необходимо четко уяснить, какой процент от общего объема тренировки должны составлять статические упражнения и какой — изотонические (динамические).

И еще очень важно не забывать об одной особенности во время изометрических тренировок: данные физиологов указывают на необходимость оптимального отдыха после изометрических сокращений. Поэтому их обязательно нужно сочетать с упражнениями на расслабление и растяжение, продолжительным периодом отдыха. Только тогда они будут на пользу.

### **Разновидности изометрических упражнений**

Изометрические упражнения условно можно разделить на несколько групп (это поможет вам ориентироваться при составлении плана тренировки):

напряжения с использованием собственных мышечных усилий (например, сопротивление рук, напряжение мышц при действии массы собственного тела). Данные упражнения мы рекомендуем выполнять начинающим людям с ослабленным здоровьем, для поддержания мышечного тонуса после болезни;

напряжения с упором в твердые неподвижные предметы (например, в стену, пол и др.). Эти упражнения хороши тем, что не требуют специальных приспособлений и ими можно заниматься практически всюду — в помещении, поле, лесу, на берегу моря. Единственный их недостаток в том, что сила напряжения мышц может быть определена только приблизительно (в отличие, например, от тех случаев, когда вы поднимаете штангу и точно знаете ее вес);

напряжения с использованием подвижных тяжестей; сюда относятся штанги, блочные устройства и др. Например, поднять с подставки штангу и удерживать ее. Эта разновидность позволяет по мере увеличения груза объективно судить о том, что ваша сила увеличивается. Однако в данном случае требуется специальное приспособление;

напряжения с использованием упругого сопротивления: эспандера, резинового амортизатора, различных пружинных эспандеров, которые по степени растяжения дают возможность контролировать силу мышечного сокращения.

Из данной классификации вы узнали о разновидностях изометрических упражнений, об их положительных и отрицательных сторонах.

Вопреки сложившемуся мнению статические упражнения довольно разнообразны. И диапазон их применения не менее широк, чем динамических (а иногда и более — в тесном помещении, например). Так что смело включайте их в тренировочные занятия.

### **Твори, выдумывай, пробуй!**

Вы уже познакомились с тем, чего можно достичь при помощи изометрических упражнений. Главное — уметь рационально ими пользоваться и в зависимос-

ти от стоящих перед вами целей и задач выбрать те упражнения, которые наилучшим образом подходят вам.

Если вы уже занимаетесь атлетизмом, то не забывайте, что упражнения в статическом режиме в сочетании с динамическими могут принести вам дополнительный успех, поэтому советуем включать их в свои тренировки. Однако делать это надо по определенной схеме. Как известно, в начале занятий статические упражнения дают значительный прирост силы, но после 1—2 месяцев тренировок результаты внезапно перестают улучшаться. В этом особенность «статики» — ею нельзя заниматься равномерно. Если увеличение силы прекратилось, надо дать организму отдых. Лучше всего поступить так: в процессе тренировки отвести статическим упражнениям 20—30% времени в течение 1—2 месяцев, а затем на 2—3 недели сделать перерыв. После такого отдыха «изометрия» вновь окажется эффективной.

Если же вы решили просто поддержать общее состояние своих мышц, иметь крепкую и красивую фигуру, то для начала выполняйте самые элементарные статические упражнения без отягощений, составив себе комплекс из наиболее понравившихся вам упражнений в сочетании с другими (бег, плавание, велосипед и т. д.). Комплекс упражнений должен состоять не более чем из 10—15 упражнений на различные группы мышц (учитывая мышцы-антагонисты, например бицепс — трицепс). После 10—15-минутной разминки подберите упражнения по принципу «сверху вниз» или «снизу вверх». Например: упражнения для мышц шеи; упражнения для мышц плечевого пояса и рук; упражнения для туловища (грудь и спина); упражнения для ног.

Новичкам можно заниматься статическими упражнениями ежедневно, включая их в утреннюю зарядку или даже выделив в отдельную тренировку. Начинать надо с самых простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку и переходя к более сложным.

Время выполнения упражнений определяйте по

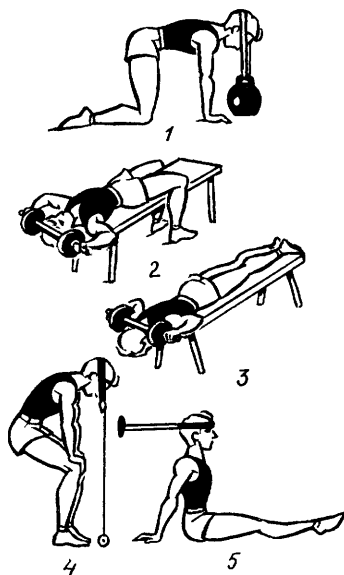


Рис. 1

самочувствию. Помните: ваш организм — лучший барометр.

### **Изометрические упражнения с отягощениями для различных мышечных групп**

#### **Упражнения для мышц шеи**

Многие люди часто обращаются к врачу с головными болями, пытаются вылечиться с помощью мануальной терапии и совершенно не подозревают о том, что причиной их плохого состояния стали... слабые мышцы шеи. Даже атлеты нередко забывают, как важно поддерживать тонус мышц шеи. А ведь, когда эти мышцы ослабевают, не только ухудшается осанка, но и происходит своеобразная компрессия шейного отдела позвоночного столба и сдавление нервов. От этого и возникает головная боль.



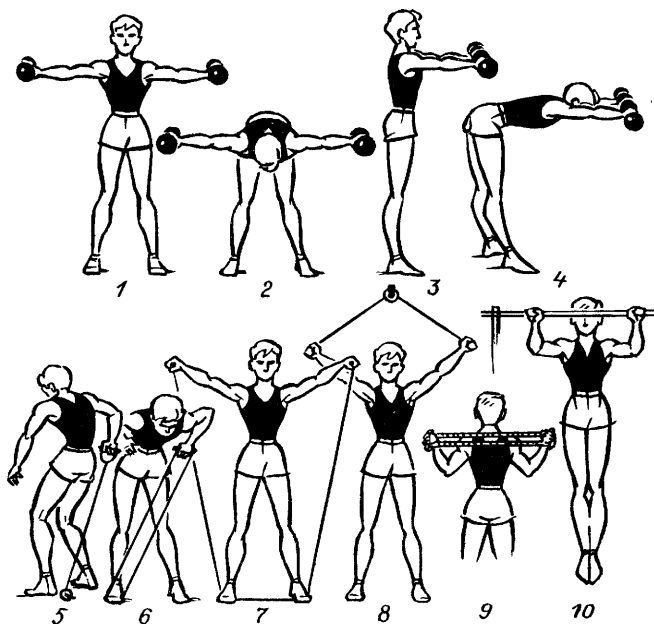


Рис. 2

О том, насколько коварны ослабевшие мышцы шеи, знает чуть ли не каждая женщина. Недаром шею называют «метрикой женщины», и косметологи рекомендуют укреплять ее с помощью различных упражнений. Ибо мышцы шеи, как правило, испытывают наименьшие физические нагрузки и поэтому быстро слабеют.

К мышцам шеи относятся: грудино-ключично-сосцевидная мышца шеи и ее антагонисты — разгибатели шеи (мышцы затылка).

Упражнений для мышц шеи не так много, но по исполнению они отличаются некоторой сложностью (рис. 1, 1—5; рис. 9, 1—5). Поэтому подбирайте упраж-

нения по своим силам, руководствуясь правилом: от простого — к сложному. В одну тренировку достаточно выполнить 2—3 изометрических упражнения. Но вначале не забудьте провести легкую разминку.

Новичкам советуем начинать тренировку с более простых упражнений (рис. 1, 4, 5; рис. 9, 1—3). По мере тренированности можно выполнять более сложные упражнения (рис. 1, 1—3; рис. 9, 4, 5).

Продолжительность статического усилия при выполнении упражнения должна быть в пределах 5—20 с.

### Упражнения для мышц плечевого пояса

К плечевому поясу относятся дельтовидные мышцы, которые состоят из передних, средних и задних пучков, покрывая плечевой сустав.

Мышцы плечевого пояса участвуют во всех движениях рук, особенно это ощущается, когда нужно удерживать статическую позу, например, рабочему у станка или спортсмену во время соревнований по стрельбе из пистолета.

В любой работе — динамической или статической — принимают участие мышцы плечевого пояса.

Предлагаемые нами упражнения в изометрическом режиме обеспечивают напряжение мышц под разными углами (рис. 2). Поэтому постарайтесь в свою тренировку включать упражнения, развивающие силу всех трех пучков «дельты». Так, для передней поверхности «дельты» используйте упражнения № 3 и 4; для средних пучков — № 1, 7, 8, 10 и для задних пучков «дельты» — № 2, 5, 6, 9 (рис. 2).

Не увлекайтесь чрезмерно большим весом отягощений, так как при развитии силы мышц плечевого пояса дополнительно включаются в работу и мышцы рук. Если вес чрезмерно велик для вашей «дельты», то основную работу будут брать на себя мышцы рук.

### Упражнения для мышц рук

Пожалуй, самое большое количество статической работы приходится на мышцы рук. Ежедневно мы

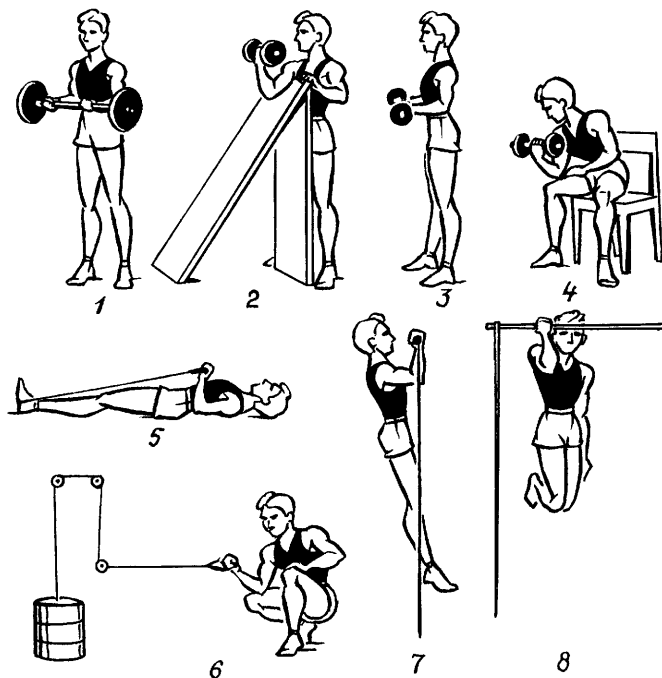


Рис. 3

поднимаем и переносим различные тяжести — и все это делаем руками. Нагрузку берут на себя мышцы: сгибатели (бицепсы) и разгибатели (трицепсы). Поэтому их нужно тренировать и в статическом режиме.

Главная функция бицепса — сгибание руки в локтевом суставе. Мышцы бицепса имеют два пучка. Поэтому, развивая силу мышц-сгибателей, используйте разнообразные упражнения как с отягощениями, так и с упругими сопротивлениями. Не забывайте при этом изменять свое исходное положение (стоя, в наклоне, сидя, в вися и т. д.), что позволит не только варьиро-

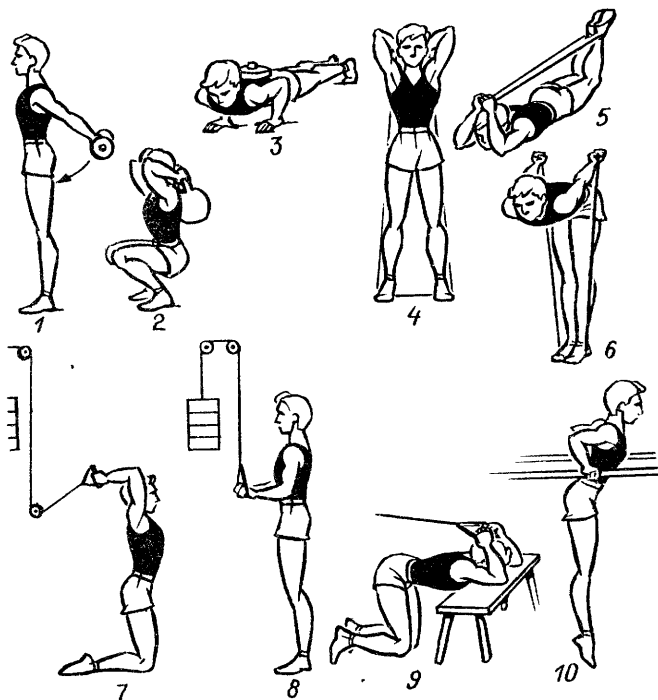


Рис. 4

вать нагрузку, но и воздействовать на разные пучки бицепса. Наиболее приемлемые упражнения с различными снарядами представлены на рис. 3.

Когда вы разгибаете руку, преодолевая определенное сопротивление, в статическую работу вступает трицепс, который состоит из трех пучков, поэтому принимайте разнообразные исходные положения или используйте различные приспособления. Это будет гармонично развивать силу различных пучков мышц трицепса (рис. 4).

В процессе тренировки не забывайте изменять угол

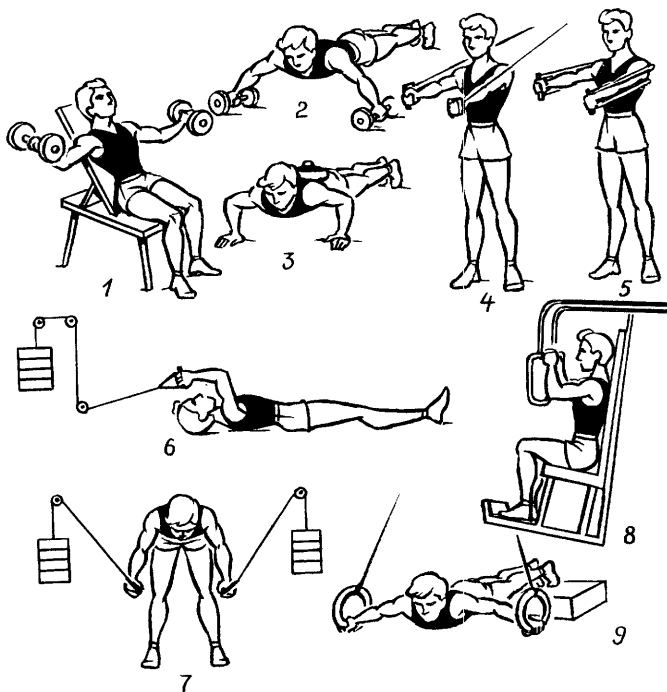


Рис. 5

согнутой руки, при котором вы удерживаете отягощение. Ибо максимальная сила будет возрастать лишь под тем углом, который вы удерживаете.

### Упражнения для мышц груди

Статические упражнения хорошо развивают грудные мышцы, они способствуют их укреплению и повышают тонус.

У многих мужчин и женщин с возрастом мышцы груди ослабевают. И именно статические упражнения, не требующие специальных приспособлений и места,

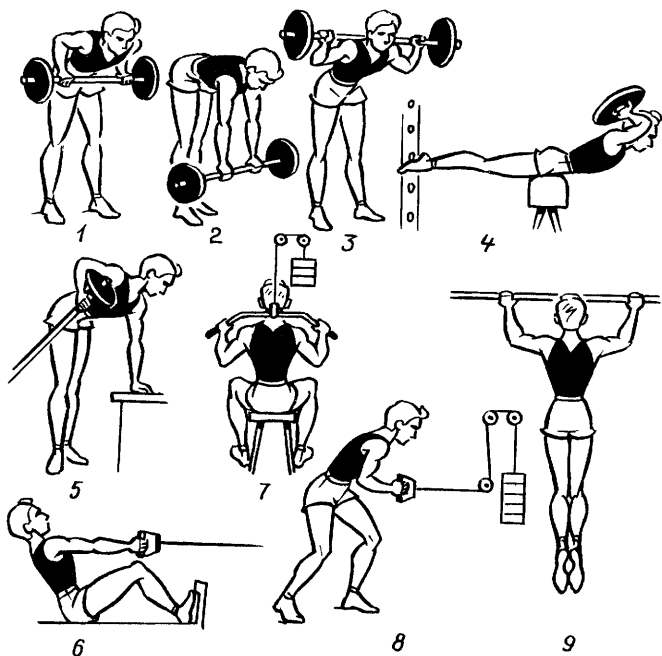


Рис. 6

выполняемые ежедневно, могут помочь поддержать красивую форму груди (рис. 9, 12—15).

Однако у этих упражнений есть одна характерная особенность: в «чистом» виде статических упражнений для грудных мышц нет. При их выполнении участвуют и мышцы рук. Поэтому основное внимание нужно обращать на напряжение мышц груди — это увеличит тренировочный эффект упражнения.

Для более подготовленных для развития силы мышц груди целесообразнее всего применять блочные устройства (рис. 5, 5—7) или упражнения на снарядах и тренажерах (рис. 5, 8—9).

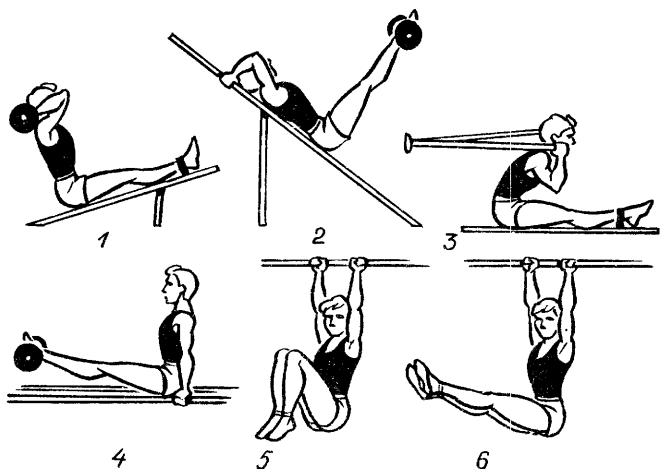


Рис. 7

### Упражнения для мышц спины

От того, насколько хорошо развиты мышцы спины, зависит ваша осанка.

На спине расположены наиболее крупные мышечные группы. К ним относятся: широчайшие, трапециевидные и длинные спинные. Широчайшие мышцы спины участвуют во всех движениях верхних конечностей. Например, опускают поднятую руку или отводят ее назад, вращают плечо внутрь.

Трапециевидная мышца способствует подниманию и опусканию плеч, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

Длинные мышцы спины участвуют в наклонах и поворотах, а также в разгибании туловища. Например, если мы что-то поднимаем с земли, в этом помогают длинные мышцы спины — разгибатели те же, что улучшают осанку.

Укрепление длинных мышц спины необходимо для предупреждения болей и травм в области поясницы. Избежать этих нежелательных явлений помогут вам статические упражнения № 2, 3, 4, 6, показанные на рис. 6.

Для широчайших мышц спины лучше всего использовать упражнения № 1, 5, 8, трапециевидные мышцы рационально развивать с помощью упражнений № 7, 9 (рис. 6).

### **Упражнения для мышц живота**

Слабые мышцы живота, к сожалению, явление не редкое. Молодые мужчины с «брюшком» стали повсеместным явлением, и часто к 40 годам их фигура оставляет желать лучшего. А ведь сильный брюшной пресс не только красив, он помогает сохранить здоровье, так как поддерживает на определенном уровне внутрибрюшное давление, не позволяет смещаться органам брюшной полости. Опущение внутренних органов, которое происходит при слабой брюшной стенке, грозит сбоями в их работе, нарушением их функции.

Для тех, у кого мышцы живота ослаблены, а также тем, кто только приступает к занятиям, статические упражнения покажутся очень сложными, и большинство не смогут с первого раза их выполнить. Вот почему начинать лучше всего с «динамики». Однако у статических упражнений для укрепления брюшного пресса есть и выгодная сторона — они могут служить тестом для определения, насколько вы продвинулись вперед в своих занятиях. Для этого принимается статическая поза (например, вис на перекладине с поднятыми прямыми ногами под углом  $90^\circ$ ) и засекается время ее удержания.

Выполнение статических упражнений может также ускорить сгорание жировой прослойки на животе.

Для менее подготовленных мы рекомендуем начать с упражнений № 1, 2, 3, 5 (рис. 7), а тем, кто уже достаточно тренирован, советуем выполнять упражнения № 4, 6.



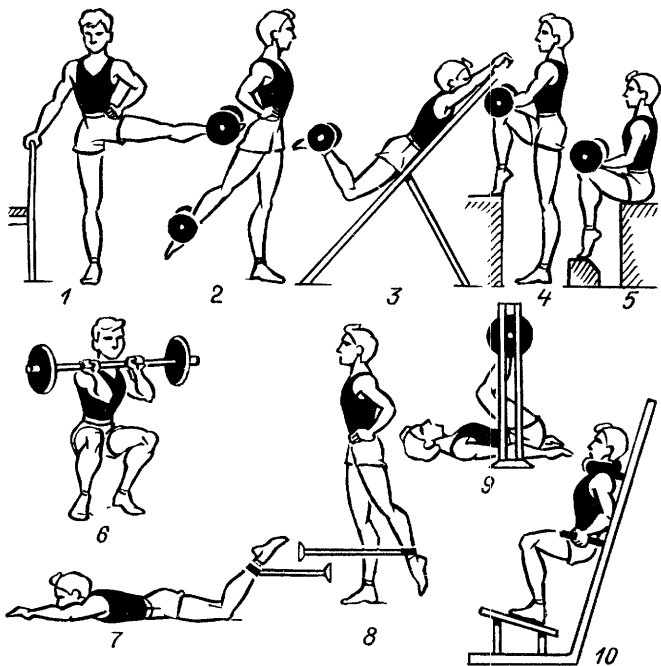


Рис. 8

### Упражнения для мышц ног

Мышцы ног в отличие от многих других мышц нашего тела постоянно работают — ведь ходить мы вынуждены каждый день. И все же, несмотря на это, у очень многих, как говорится, ноги не совсем в порядке — или они слишком толстые, или, наоборот, худые, или с возрастом дряблые, потерявшие былую упругость. Почему это происходит? Мышцы ног адаптировались к нагрузке во время ходьбы и уже не реагируют на нее. Чтобы улучшить их форму, увеличить или уменьшить объем, нужна специальная нагрузка на ту

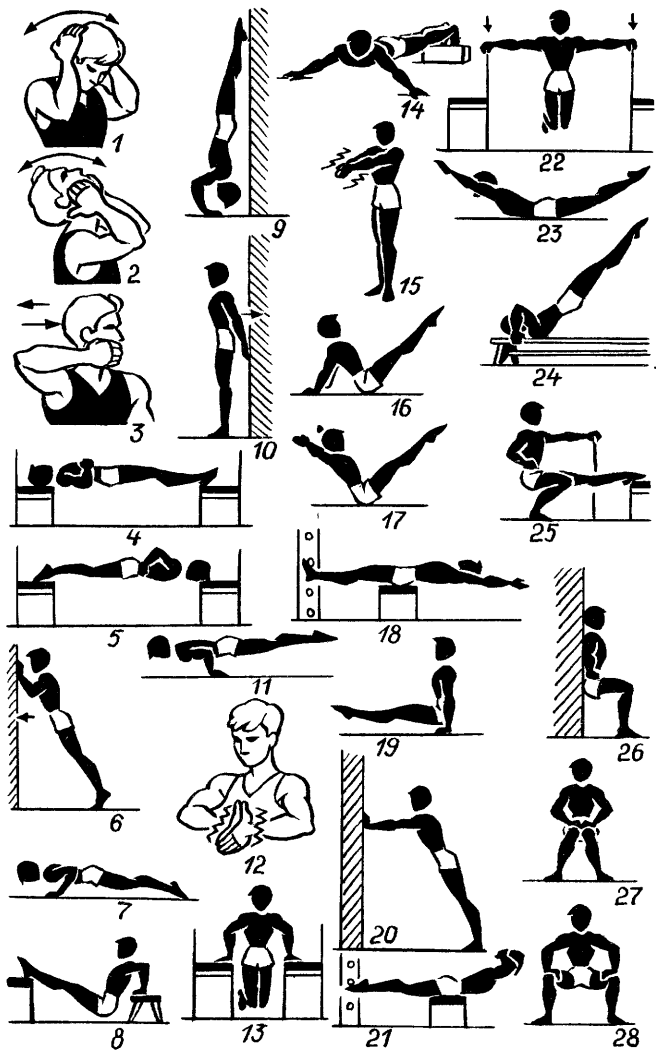


Рис. 9

или иную группу мышц, особенно на те, которые во время ходьбы работают плохо или не задействованы вовсе. Это очень важно, так как на ноги человека приходится более 50% мышц всего тела.

Вы, наверное, замечали, как трудно долго стоять в очереди. Особенно, если вы некоторое время не двигаетесь. А ведь в это время вы, по сути, выполняете статическую работу, и она для вас оказывается сложнее, чем при ходьбе. Если же вы стоите с рюкзаком или с сумкой, да еще на немного согнутых ногах, то такая поза и вовсе становится обременительной.

Специальные изометрические упражнения повысят выносливость мышц ног, что необходимо не только часовым на посту, альпинистам, скалолазам, но и многим другим людям.

Для мышц передней поверхности бедра (четырёхглавая мышца бедра, участвующая в разгибании ноги) рекомендуем упражнения № 1, 6, 9, 10 (рис. 8), а для задней поверхности бедра (двуглавая мышца — сгибатель ноги) полезно выполнять упражнения № 2, 3, 7, 8.

Упражнения № 4, 5 будут способствовать тренировке мышц голени (икроножной и камбаловидной), а также укреплению голеностопного сустава, что поможет предотвратить травмы ахиллова сухожилия и повысить в целом выносливость мышц ног.

### **Изометрические упражнения без специальных приспособлений**

У многих из нас нет возможности ходить в зал и тренироваться с помощью тренажеров, гири и прочего инвентаря. Как быть тем, кто хочет заниматься дома, в командировке, в других не совсем подходящих для тренировок условиях? Им мы рекомендуем выполнять статические упражнения, используя массу собственного тела, или различные подручные средства — стулья, скамейку, стену и др.

Если ежедневно выполнять 1—2 подобных упражнения на каждую группу мышц, ваша тренировка может оказаться не менее эффективной, чем занятия

на специальных тренажерах или с отягощениями. Особенно хороша подобная тренировка для тех, кто не ставит перед собой цели достигнуть высших спортивных результатов.

Однако предлагаемые нами упражнения рассчитаны не только на новичков, и потому некоторые из них довольно трудны в исполнении, осваивать их нужно постепенно.

На каждую мышечную группу мы предлагаем от 3 до 6 упражнений. В зависимости от вашей подготовленности выберите более легкие или посложнее и составьте из них комплекс по схеме, указанной в предыдущих главах.

А теперь познакомьтесь с набором упражнений, представленных на рис. 9. Упражнения № 1—5 способствуют укреплению мышц шеи, упражнения № 6—11 развивают силу мышц рук (бицепса и трицепса), упражнения № 12—15 укрепляют мышцы груди, упражнения № 16—19 помогут избежать ослабления мышц живота. Для укрепления мышц спины используйте упражнения № 20—24. В завершение комплекса — упражнения для укрепления мышц ног (№ 25—28).

### **Изометрические упражнения в парах**

Как уже было сказано, силу в статическом режиме можно развивать, не только используя штангу, гантели или амортизаторы. Хорошим помощником может стать и ваш товарищ.

Упражнения в парах имеют свои неоспоримые преимущества. Например, легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия на партнера. Хороши эти упражнения и тем, что их можно выполнять почти всюду — дома, в парке, на пляже, а также при массовых занятиях, они не требуют специального спортивного инвентаря.

Отличаются эти упражнения еще и тем, что некоторые из них можно включать в забавные игры и спортивные состязания. Например, кто из мальчишек не пробовал померяться силой с товарищем, сидя за сто-

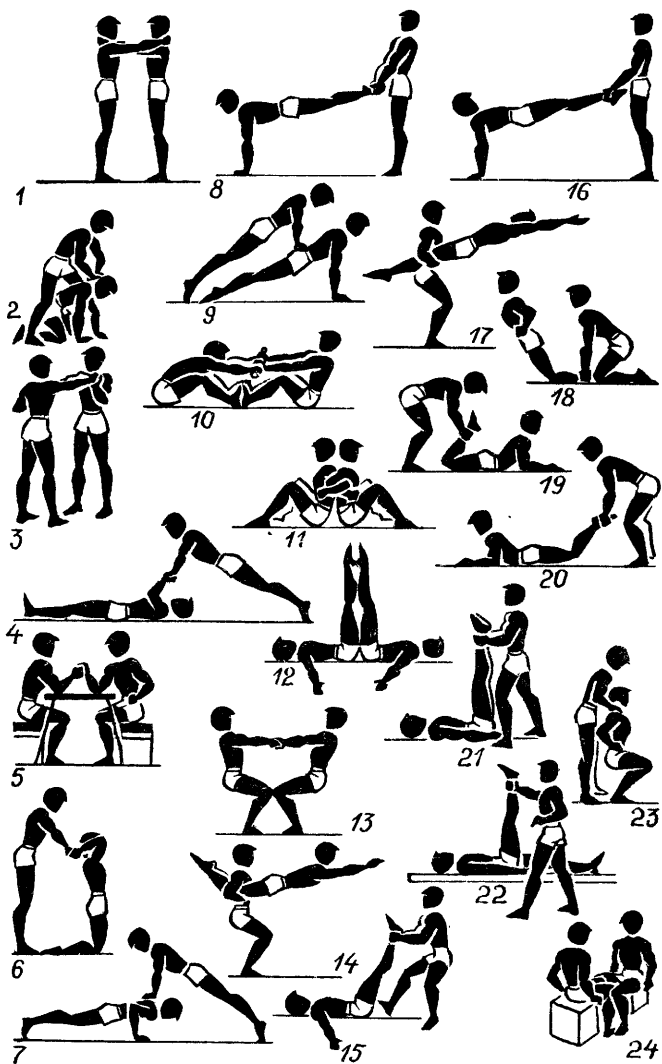


Рис. 10

лом и пытаюсь «положить» руку соперника? Забава эта известна на Руси издавна. И вот совсем недавно она, к удивлению многих, превратилась в прекрасный вид спорта — армрестлинг, что в переводе значит «борьба руками». Спортсмены, пытаюсь пересилить друг друга, подолгу держат мышцы руки в максимальном статическом напряжении. Подготовка для такого состязания обязательно должна включать в себя изометрические упражнения.

Мы предлагаем вам подобные состязания друг с другом с нагрузкой на разные мышечные группы. А проделав все эти упражнения в определенной последовательности, вы не только посоревнуетесь со своим товарищем и получите радость от борьбы, но и незаметно для себя проработаете мышечные группы в статическом режиме.

Но не забудьте, что перед выполнением таких упражнений необходима легкая 5—10-минутная разминка. Помните: хорошо разогретые мышцы, связки и сухожилия не только предохраняют вас от травм, но и более полно смогут проявить заложенную в них силу.

Упражнения для развития силы мышц  
шеи (Рис. 10, 1—2)

1. Исходное положение (и. п.): стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (его пальцы на вашем затылке). Одновременно каждый надавливает на затылок кистями, стараясь наклонить голову соперника.

2. И. п.: упор стоя на коленях, ноги врозь. Партнер кладет ладони рук на ваш затылок и надавливает вниз. Преодолевать сопротивление рук партнера.

Упражнение можно выполнять с давлением вверх. Для этого стоящий сзади захватывает ладонями рук подбородок партнера.

Упражнения для развития силы мышц  
рук и плечевого пояса (Рис. 10, 3—7)

1. И. п.: стоя лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладонь партнера,

пальцы сцеплены. Выпрямляете свою руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Корпус не разворачивать.

2. И. п.: лежа на спине, руки впереди и согнуты под углом  $60-90^\circ$ . Партнер ладонями упирается в ваши ладони и принимает упор лежа. Стараться удержать партнера в данной позе, не сгибая и не выпрямляя рук.

3. И. п.: сидя за столом лицом друг к другу, поставить на одной линии локти, захватив кисть партнера. Свободную руку положить на бедро. Одновременно оба партнера надавливают на руку, стараясь положить ее на стол. Локоть от стола не отрывать.

4. И. п.: стоя на коленях, руки вверху и согнуты в локтях. Партнер захватывает запястья и медленно начинает надавливать вниз. Стараться разогнуть руки вверх.

5. И. п.: упор лежа на согнутых руках (под углом  $60-90^\circ$ ). Партнер принимает упор лежа, опираясь руками на ваши плечи. Стараться удержать позу, не меняя угла в согнутых руках.

#### Упражнения для развития силы мышц спины (Рис. 10, 8—14)

1. И. п.: упор лежа. Партнер берется за щиколотки и отрывает ваше туловище от пола до горизонтального положения. Стараться удержать позу, не прогибаясь в пояснице.

2. И. п.: то же. Партнер принимает упор лежа, ставя кисти рук на ваши ягодицы. Удерживать позу, не прогибаясь в пояснице.

3. И. п.: сед ноги врозь лицом друг к другу; ноги слегка согнуты, ступни упираются в ступни соперника. Вытяните руки вперед, возьмитесь за гимнастическую палку так, чтобы она находилась на уровне груди. Одновременно потяните гимнастическую палку на себя, стараясь перетянуть соперника на свою сторону.

4. И. п.: сидя спиной друг к другу, взяться руками скрестно под локти. Упираясь спинами, не отрывая таза от пола, стараться наклонить соперника вперед.

5. И. п.: партнеры ложатся на спину в противоположные стороны, поднимают ноги вверх и соединяют их задней поверхностью бедер. Одновременно начинают давить ногами.

6. И. п.: взяться за руки. Одновременно присесть, выпрямляя руки и отклоняясь для баланса корпусом назад (колени упираются в колени соперника). Перетянуть соперника на свою сторону.

7. И. п.: упор лежа, ноги врозь. Партнер, нагибаясь, берется руками за ваши бедра, приподнимает туловище, обхватив ноги, и выпрямляется, оторвав ваше тело от пола. Стараться удержать позу, не сгибаясь в пояснице.

#### Упражнения для развития силы мышц живота (Рис. 10, 15—17)

1. И. п.: лежа на спине, ноги подняты под углом  $60—90^\circ$ . Партнер захватывает ваши ноги за голень и притягивает к себе. Стараться удерживать ноги в исходном положении.

2. И. п.: упор лежа сзади. Партнер, захватив руками ваши пятки, поднимает тело до горизонтального положения. Старайтесь удержать позу, не сгибаясь в тазобедренном суставе.

3. И. п.: сед на партнере лицом к лицу. Партнер удерживает ваши ноги, обхватив их руками. Отклониться назад до горизонтального положения и удерживать позу.

#### Упражнения для развития силы мышц ног (Рис. 10, 18—24)

1. И. п.: упор стоя на коленях, руки на поясе. Партнер придерживает вас за голень. Наклониться вперед прямым телом под углом  $60—70^\circ$ . Удерживать позу, не сгибаясь в пояснице.

2. И. п.: упор лежа на локтях, ноги согнуты под углом  $90^\circ$ . Партнер, обхватив руками голень, надавливает вперед. Стараться разогнуть ноги.



3. Упражнение то же, но партнер разгибает ваши ноги.

4. И. п.: лежа на спине, прямые ноги под углом  $90^\circ$ . Партнер, надавливая руками на пятки, старается привести ваши ноги к туловищу. Удерживать и. п. Упражнение можно выполнять в обратном направлении.

5. Упражнение то же, но одной ногой.

6. И. п.: присед, руки на поясе. Партнер сзади надавливает руками на ваши плечи вниз. Удерживать позу.

7. И. п.: сед на ступнях лицом друг к другу, руками держаться за сиденье стула. Партнер, обхватив коленями ваши колени, надавливает на них. Необходимо раздвинуть ноги партнера. И наоборот.



## СТРЕТЧИНГ В АТЛЕТИЗМЕ

*Растяжки — это гибкость, гибкость — это молодость, молодость — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе.*

*(Е. И. ЗУЕВ.  
Волшебная сила растяжки)*

Как часто, к сожалению, приходится видеть атлетов с объемными мышцами, но совершенно неуклюжих, со скованными движениями, не разгибающимися руками и ногами, а потому идет такая «гора мышц» по улице на «полусогнутых»... И как в дальнейшем ни «накачиваться», а красивого эстетического вида у такого атлета не будет.

А ведь выступая в бодибилдинге, атлет должен быть элегантен, уметь красиво двигаться, даже владеть хореографией. Как достичь всего этого? Ведь тренировки с отягощениями закрепощают мускулатуру.

Спасительным кругом в данной ситуации и должен служить стретчинг, а проще говоря, растяжка мышц.

Атлету просто необходимо постоянно работать над гибкостью своего тела. Упражнения на стретчинг должны органично войти в его тренировку, тем более что регулярная растяжка не только поможет усвоить азы хореографии, столь необходимой для выступлений в бодибилдинге, но и будет непосредственно влиять на рост мышц. Упражнения, развивающие гибкость, улучшают обмен веществ в мышцах и, расслабляя их, значительно повышают их тонус. Ведь если мышца чрезмерно закрепощена в покое, то энергия, которая могла бы идти на восстановление и рост мышц, теряется впустую.

Чтобы этого не происходило, атлету просто необходимо заниматься стретчингом.

Что же такое стретчинг? В переводе с английского это слово означает «тянуть», «растягивать». Стретчинг — прекрасный регулятор тонуса мышц, эластичности сухожилий и связок.

Какие же физиологические изменения происходят в мышцах атлета под влиянием растягивания?

При «растяжке» мышца как бы проходит две фазы: сначала в результате раздражающего действия растяжения происходит усиленная трата энергетических веществ; параллельно с этим в мышце нарастает напряжение, которое возникает рефлекторно. Чем больше растягивается мышца, тем больше раздражаются чувствительные нервные окончания, посылая свои сигналы в соответствующие нервные центры. Благодаря этому центральная нервная система получает информацию о степени растяжения мышц. В ответ от нервных центров к растягиваемым мышцам идут импульсы, вызывающие в них процесс возбуждения, и раздражающее действие растяжения сменяется защитным охранительным сокращением мышцы.

Весь этот сложный процесс способствует значительному повышению обмена веществ, причем при больших стретчинговых нагрузках он может возрасти в 5—6 раз по сравнению с покоящейся мышцей.

А еще, как уже отмечалось, «растяжка» поможет регулировать тонус мышц. Центральная нервная система держит все мышцы нашего тела в постоянном

непроизвольном напряжении. Это и называется тонусом мышц. У разных людей он не одинаков (значительно повышается, например, от занятий атлетизмом). Но давно замечено: чем тонус мышц больше, тем меньше они способны к растяжению. Для того чтобы снять непроизвольное напряжение в мышцах, которое, кстати, может стать и некоторым препятствием к их росту, атлет должен обязательно включать упражнения на растяжение в свою тренировку.

Например, чтобы выполнять движения с большой амплитудой, как можно выгоднее преподнося себя во время показательных выступлений, атлету просто необходимо, чтобы мышцы-антагонисты находились в относительно расслабленном состоянии.

Если вы сгибаете руку в локтевом суставе, напрягается бицепс, в то время как противоположная мышца — трицепс — расслабляется. Если вы не умеете расслаблять неработающую в данный момент мышцу-антагонист, если она слишком закреплена (как это нередко случается у сильных атлетов), то и амплитуда вашего движения будет меньше, следовательно, вы будете двигаться менее красиво.

В Америке и в странах Запада наибольшее распространение получил пассивный стретчинг, когда упражнения выполняются с помощью внешней силы (ею может служить партнер или отягощение) и с задержкой в конечной стадии упражнения. Однако не меньшую пользу сможет принести стретчинг динамический и различные махи, повороты, наклоны, вращения и прочее. Все это великолепно подготовит атлета к позированию и другим видам соревнований, уменьшит вероятность травм, позволит быстрее восстановиться после нагрузок.

О том, как включить упражнения на растяжение в тренировку атлета, расскажем ниже.

### **Проверьте свою гибкость**

Итак, для всех, а также для тех, кто никогда не делал упражнения на гибкость, мы предлагаем несколько тестов, которые помогут вам определить, насколько

развита подвижность ваших суставов и насколько эластичны ваши мышцы и сухожилия. Однако, даже если результаты будут не слишком хороши, не огорчайтесь. Помните, что гибкость можно развить всегда и в любом возрасте.

#### Тесты на гибкость шейного отдела позвоночника

1. Наклоните голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

2. Наклоните голову назад (туловище держите вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.

3. Наклоните голову влево (вправо). Верхний край левого (правого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

4. Закрепите на стене метку на уровне носа. Встаньте левым (правым) боком. Поверните голову в сторону метки (туловище вслед за головой не поворачивать). Ваш нос должен быть прямо против метки.

Если выполнение тестов вам дается легко, то гибкость в шейном отделе позвоночника у вас отличная, если с трудом — хорошая, совсем не получается — плохая.

#### Тесты на гибкость в плечевых суставах

Встаньте прямо, ноги слегка разведите. В левую руку возьмите небольшой предмет (мыльницу или коробок спичек). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой, правую опустите вниз и согните за спиной. Попытайтесь передать предмет из левой руки в правую. Затем поменяйте руки и сделайте то же упражнение. Если это упражнение получается у вас легко, то гибкость у вас в плечевых суставах отличная, если с трудом — хорошая, вообще не получается — плохая.

#### Тесты на гибкость в тазобедренных суставах

Сделайте максимальный наклон вперед (ноги в коленях не сгибать). Если вы смогли достать ладонями пол

и удерживать это положение в течение 2—3 с, то гибкость у вас отличная, если только кончиками пальцев — хорошая, если чуть ниже колен — плохая. Прочтите еще одно упражнение. Встаньте спиной к стене, затем плавно поднимите одну ногу в сторону как можно выше и постарайтесь удерживать ее 2—3 с (туловище не наклонять). Если ваша нога поднимается на 90° и выше, то гибкость у вас отличная, 70° — хорошая, ниже — плохая.

### Тесты на гибкость позвоночника

Закрепите на стене метку на уровне ваших плеч. Встаньте спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклонитесь назад так, чтобы увидеть метку. Затем встаньте к стене правым (левым) боком на расстоянии одного шага, поднимите левую (правую) руку вверх и постарайтесь достать прямой рукой закрепленную на стене метку. Если эти упражнения у вас получаются легко — гибкость отличная, с трудом — хорошая, не получается — плохая.

### Тест на гибкость в голеностопах и коленных суставах

Встаньте на колени (ноги разведите) и попытайтесь сесть на пол. Если вы садитесь свободно, то гибкость отличная, на 2—3 см от пола — хорошая, выше — плохая.

### Прежде чем приступить к стретчингу

Прежде чем приступить к стретчингу, запомните несколько правил:

1. Упражнения стретчинга не должны занимать главное место в занятиях атлетизмом, а служить лишь вспомогательным (дополнительным) средством к достижению наилучших результатов.

2. Выполняя то или иное упражнение на растяжку, необходимо точно знать, какую конкретно группу мышц оно растягивает.

3. Выполняя упражнения стретчинга в динамическом режиме, нужно обязательно помнить, что необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, не начинать с очень резких движений, делать их плавно (особенно в подготовительной части тренировки — разминке).

4. Выполнять упражнения стретчинга в статическом режиме необходимо медленно (плавно), задерживаясь в конечной позе от 5—10 до 30 с.

5. Выполняя упражнения на растяжку, необходимо концентрировать внимание на правильности его выполнения. Контролем должны служить сами мышцы и связки, то есть во время выполнения упражнения должны ощущаться те мышцы и связки, которые подвергаются растяжке.

6. Перед каждым упражнением ставьте перед собой цель. Так, например, при наклоне вперед достать (или удержать позу) кончиками пальцев сначала стопы ног, затем пола и т. д. Тогда ваше занятие стретчингом станет более целенаправленным, а амплитуда движений, как правило, при постановке задачи увеличивается.

7. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнения стретчинга до острых болевых ощущений. Ибо если мышцы и связки растянуты до сильной боли, то во избежание разрыва или другой травмы они будут сокращаться, и ожидаемого эффекта не наступит, так как они еще больше сожмутся.

8. После выполнения каждого упражнения на растяжку полезно сделать несколько отвлекающих упражнений (потряхивание ног, рук и т. д.).

Если на следующий день вы почувствуете в различных частях тела легкую боль от упражнений стретчинга, не пугайтесь. Это значит, что занятие не прошло даром, просто ваши суставы, мышцы и связки получили определенную нагрузку.

### **Стретчинг во время разминки**

Любое занятие начинается с разминки. У каждого она индивидуальна, то есть состоит из отдельных на-

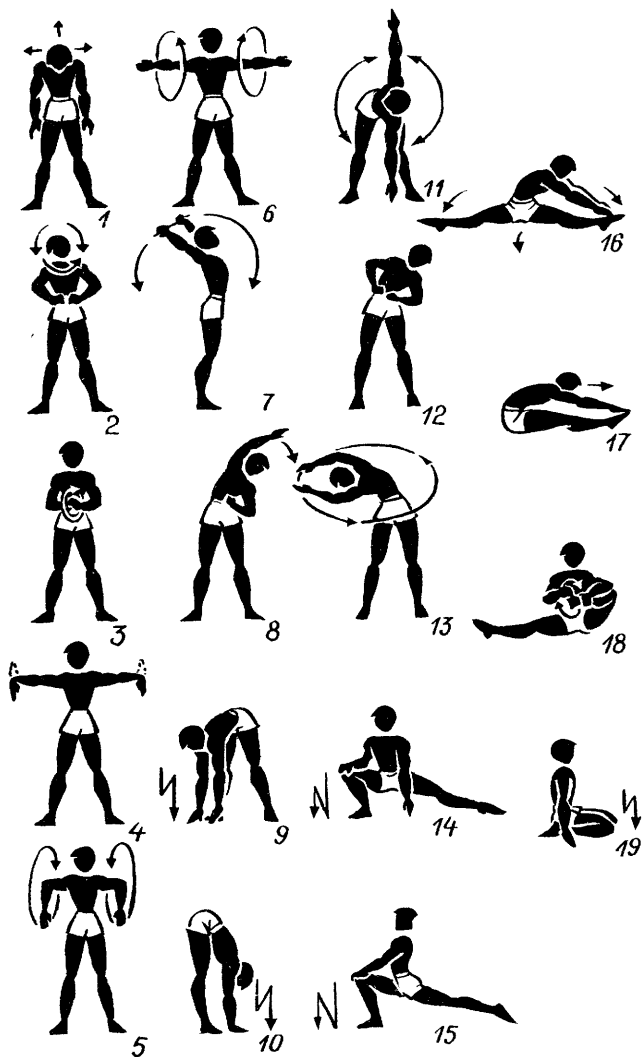


Рис. II

боров упражнений. Как правило, чем выше уровень спортсмена, тем больше внимания он уделяет разминке, тем разнообразнее она по содержанию и продолжительнее по времени. Обычно разминка у спортсменов занимает от 5—7 до 20—30 мин. Иногда для разогрева организма в нее включают бег, прыжки, но в большей степени она состоит из упражнений на подвижность в суставах: круговые движения кистями, в плечевых суставах, наклоны и повороты туловища и т. д. Этот своеобразный стретчинг выполняется в динамическом режиме, хотя отдельные упражнения могут выполняться и в статическом режиме. В данном случае стретчинг является подготовкой к предстоящим большим мышечным нагрузкам, а также способствует уменьшению вероятности травм, увеличению диапазона движений при выполнении различных упражнений с отягощениями.

Начинающий атлет, как правило, прорабатывает в одну тренировку почти все группы мышц. Поэтому ему необходимо особо обратить внимание на разминку и включать упражнения стретчинга на все части тела. Ну а более опытные атлеты чаще всего дробят свои тренировки, прорабатывая на каждой отдельные части тела. Так, например, в одну тренировку атлет может прорабатывать только пояс верхних конечностей (грудь, спину или руки), на другой — нижние конечности и т. д. Таким атлетам можно выполнять упражнения стретчинга для отдельных частей тела.

Предлагаем вам **примерный комплекс упражнений стретчинга для всех частей тела**, который можно использовать перед тренировкой (рис. 11):

1. И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

2. И. п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой вправо и влево.

3. И. п.: стойка ноги врозь, кисти рук «в замок» перед грудью. Круговые движения кистями вперед и назад.

4. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны (кисти прямые). Сгибание и разгибание кистей.

5. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Круго-



вые движения в локтевых суставах внутрь и наружу.

6. И. п.: то же. Круговые движения руками вперед и назад.

7. И. п.: стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка (или полотенце, скакалка). Расстояние между рук шире плеч. Выкруты в плечевых суставах назад и вперед.

8. И. п.: стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая сверху. Наклоны туловища влево. То же — вправо, сменив положение рук.

9. И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. Пружинящие наклоны туловища к правой, левой ноге, вперед.

10. И. п.: стойка ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вниз (стараться достать руками пол).

11. И. п.: стойка ноги врозь пошире с наклоном туловища вперед, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево («Мельница»).

12. И. п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловища вправо и влево.

13. И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения туловища вправо и влево.

14. И. п.: стойка ноги врозь пошире. Выпад вправо — пружинящие приседания на правой ноге. То же — влево.

15. И. п.: то же. Поворот вправо, пружинящие приседания на правой ноге, руки на колене. То же — влево.

16. И. п.: сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. Пружинящие наклоны туловища к правой и левой ноге.

17. И. п.: сед ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь достать грудью ноги.

18. И. п.: сед ноги врозь. Произвольно захватить одной рукой голень, притянуть к себе, другой за стопу. Вращение стопы по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.

19. И. п.: стоя на коленях, ноги разведены, стопы ног оттянуты, руки внизу. Пружинящие приседания (стараться тазом достать до пола).

## Стретчинг в процессе тренировки

Каждый атлет в процессе своей тренировки ставит перед собой, как правило, следующие задачи: увеличить силу или массу мышц, создать красивый рельеф, иными словами, добиться определенных сдвигов. Для этого используют различные средства: рациональное питание (включая витаминные препараты), специальные режимы тренировок, массаж и др. В результате увеличивается размер и сила мышцы. Но при повторных упражнениях на одну и ту же мышцу она быстро «забивается» шлаками, в результате замедляется процесс ее роста.

Упражнения стретчинга, выполняемые во время тренировки, помогут вам избежать подобных негативных явлений и тем самым повысят ее эффективность. Растягивающие упражнения стимулируют анаболические реакции: улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка. Помимо этого, упражнения на гибкость (растяжку) во время тренировки прекрасно расслабляют мышцы, помогают избежать состояния их «забитости», способствуют переносу кислорода, гормонов и питательных веществ к работающим мышцам, а также выводу метаболитических шлаков (продуктов распада). В результате мышцы быстрее восстанавливаются как в процессе тренировки, так и после нее.

Еще раз хочется обратить внимание на то, что упражнения стретчинга во время тренировки не должны занимать много места, их необходимо выполнять в промежутках между подходами (в момент отдыха) по схеме: упражнение — стретчинг — упражнение. Если атлет выполняет два или серию упражнений подряд на одну и ту же или различные группы мышц, то следует придерживаться такой схемы: упражнение — упражнение — стретчинг и т. д. Между подходами не надо выполнять много упражнений на растяжку, достаточно одного-двух, и делать их лучше всего в статическом режиме. Длительность каждого упражнения должна составлять от 5—10 до 30 с.

Если тренировка по объему очень большая и атлету

необходимо экономить силы, то в таком случае целесообразно выполнять упражнения стретчинга с помощью товарища или тренера.

Предлагаемые нами упражнения стретчинга даны на различные части тела, но не на все мышцы, а лишь на крупные мышечные группы, которые чаще всего тренируют при занятиях атлетизмом: руки (мышцы-сгибатели — бицепсы и разгибатели — трицепсы), спина (широчайшая и длинные мышцы), грудь, живот (прямые и косые мышцы), ноги (передняя и задняя поверхность бедра — трехглавая и двуглавые мышцы), голень (икроножная и камбаловидная мышцы).

### Упражнения для мышц — сгибателей рук (Рис. 12)

1. И. п.: стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью. Развести руки в стороны, разогнув их в локтевых суставах с сильным напряжением мышц трицепса. Удерживать позу.

2. И. п.: стоя правым боком к опоре, опереться правой рукой в опору на уровне головы. Надавить на прямую руку с разворотом корпуса. Удерживать позу. Затем сменить положение рук.

3. И. п.: стоя правым боком к опоре, правая прямая рука на опоре (бицепс развернут к полу). Присесть, надавливая прямой рукой на опору. Удерживать позу. То же — другой рукой.

4. И. п.: упор стоя на коленях, кисти рук на опоре. Наклонить плечи назад, кисти рук от пола не отрывать. Удерживать позу.

5. И. п.: то же. Прогнуться в пояснице, стараясь достать плечами пола. Удерживать позу. Упражнение можно выполнять, опираясь на одну руку.

### Упражнения для мышц — разгибателей рук (Рис. 13)

1. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Согнуть с силой руки к груди (напрягая бицепсы). Удерживать позу.

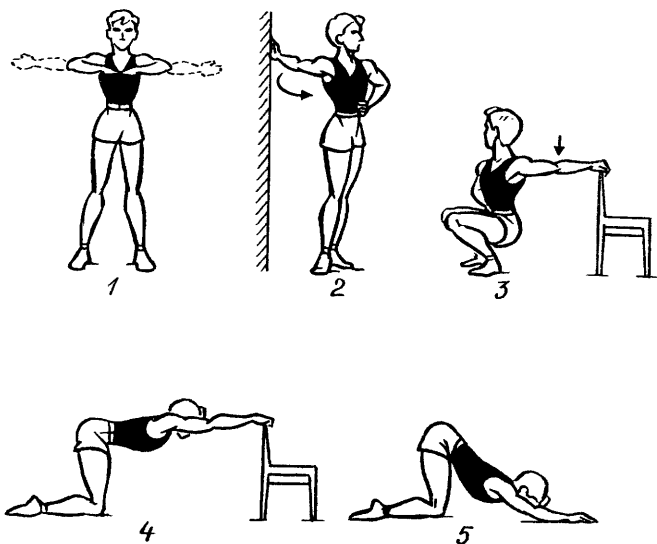


Рис. 12

2. И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх. Согнуть одну руку за голову, другой взяться за локоть согнутой руки и притянуть назад. Удерживать позу. Затем сменить положение рук. Упражнение можно выполнять с помощью партнера.

3. И. п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднять левую руку вверх и согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Сцепиться пальцами рук. Удерживать позу. Затем сменить положение рук.

4. И. п.: стоя лицом к стене на расстоянии одного шага, руки согнуты в локтях. Облокотиться локтями о стенку. Прогнуться в пояснице, надавливая корпусом тела на локти, так, чтобы чувствовалось растяжение трицепса. Удерживать позу. Упражнение можно выполнять одной и двумя руками.

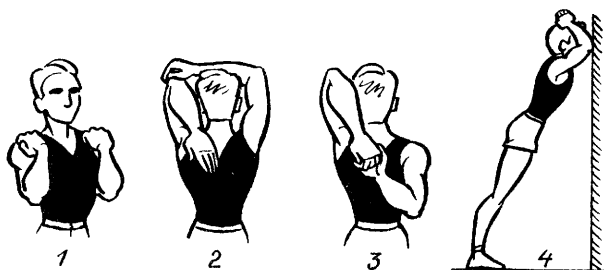


Рис. 13

### Упражнения для мышц груди (Рис. 14)

1. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Отвести руки назад, соединив лопатки. Удерживать позу.

2. Упражнение то же, но с помощью партнера.

3. И. п.: стоя лицом к опоре, прямые руки вверх на опоре (или на уровне плеч). Прогнуться в пояснице и плечевых суставах, голову вверх. Удерживать позу.

4. И. п.: стойка ноги врозь, сцепить прямые руки сзади. Прогнуться в груди. Удерживать позу.

### Упражнения для мышц спины (Рис. 15)

1. И. п.: стоя лицом к гимнастической стенке. Взяться правой рукой за опору и, упираясь правой ногой в опору, оттянуть туловище от стенки. Чувствовать растяжение широчайшей мышцы спины. Удерживать позу. То же — другой рукой.

2. И. п.: стойка ноги врозь пошире, правая рука верх, левая вниз, наклон влево. Чувствовать растяжение широчайшей мышцы. Удерживать позу. То же — в другую сторону.

3. И. п.: стоя левым боком к опоре, левая на опоре, правая вверх. Взяться правой рукой за опору над головой. Прогибаясь вправо, отодвигать левой рукой туловище вправо (правую руку не отпускать). Удерживать позу. Чувствовать растяжение широчайших мышц. То же — другим боком.

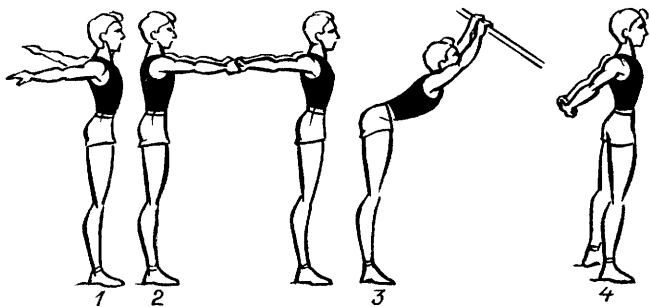


Рис. 14

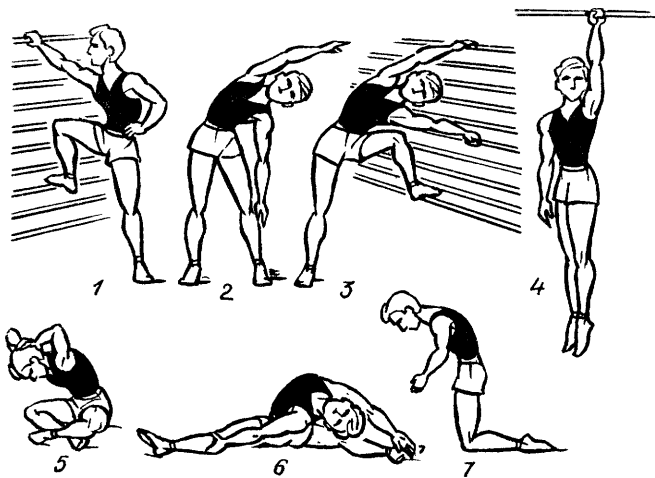


Рис. 15

4. Вис на одной и двух руках.

5. И. п.: сед согнув ноги (или скрестно), ладони рук на затылке. Надавливая руками на затылок, наклонить туловище вперед. Чувствовать растяжение длинных мышц спины. Удерживать позу.

6. И. п.: сед ноги врозь. Наклониться влево, правой рукой захватить стопу левой ноги, левая рука направлена к правой ноге. Удерживать позу.

7. И. п.: упор стоя на коленях. Выгнуть спину (голову на грудь), руки вниз. Чувствовать растяжение длинных мышц спины. Удерживать позу.

## Упражнения для мышц живота (Рис. 16)

### Для косых мышц живота

1. И. п.: сед согнув ноги, руки сзади. Опираясь на левую руку, повернуть туловище влево (ноги не поворачивать). Удерживать позу. То же — в другую сторону.

2. И. п.: лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны. Наклонить (положить на пол) ноги вправо. Удерживать позу. То же — влево. Упражнение можно выполнять одной ногой и согнутыми ногами.

### Для прямых мышц живота

3. И. п.: стойка ноги врозь, руки за спину. Прогнуться назад, голову вверх. Удерживать позу.

4. И. п.: лежа на животе, руки вперед. Оторвать от пола ноги и руки. Удерживать позу.

5. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Медленно ухватиться руками за ноги выше щиколоток (колени согнуты и слегка разведены). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола. Удерживать позу.

6. И. п.: сед ноги вместе, руки сзади. Опираясь на пятки и руки, поднять бедра как можно выше, прогнуться в пояснице, голову откинуть назад. Удерживать позу.

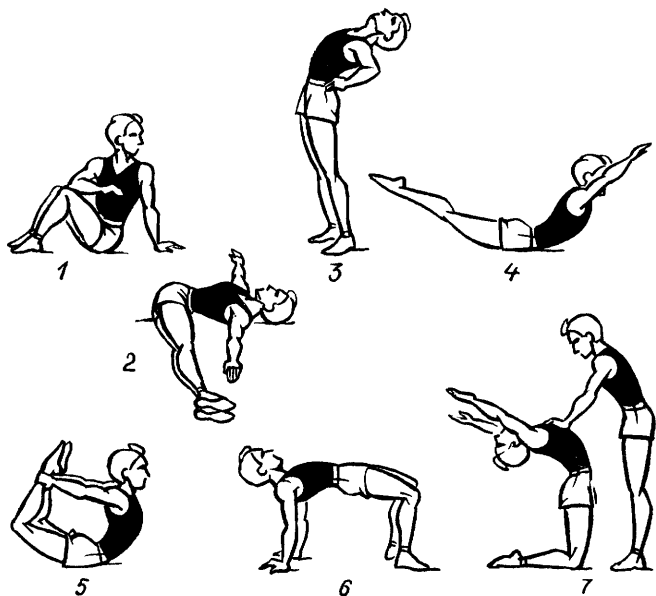


Рис. 16

7. И. п.: стойка на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавно нажимает обеими руками на грудь. Удерживать позу.

Упражнения для мышц ног (Рис. 17—19)

Упражнения для мышц  
передней поверхности бедра (Рис. 17)

1. И. п.: стоя правым боком к опоре, правая рука на опоре. Согнуть левую ногу назад, левой рукой захватить за щиколотку (голеностоп). Отвести ногу назад с помощью руки, чувствуя растяжение мышц бедра. Удерживать позу. То же — другой ногой.

2. Упражнение то же, но спиной к опоре, правая



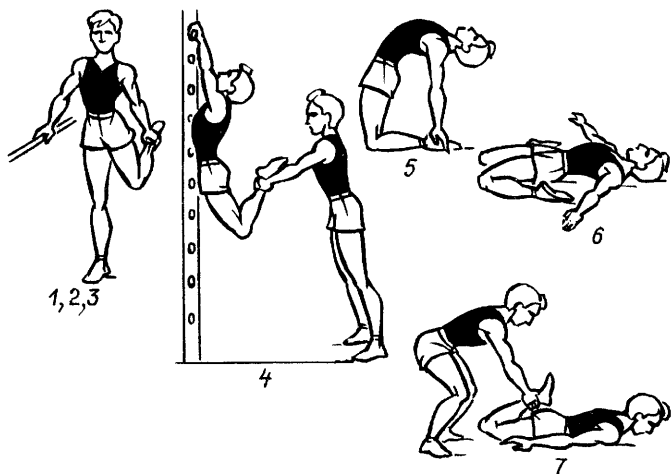


Рис. 17

(левая) на опоре.

3. Упражнение то же, но лицом к опоре. Партнер отводит согнутую ногу назад.

4. И. п.: вис на гимнастической стенке. Партнер притягивает пятки к тазу.

5. И. п.: сед на пятки, руки на пятках. Приподнять таз от пола, прогнуться в пояснице, подать таз вперед, до легкого натяжения мышц передней поверхности бедра (руками держаться за пятки).

6. И. п.: стойка ноги врозь на коленях, руки внизу. Опираясь на руки, лечь на спину, руки в стороны. Удерживать позу.

7. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища (или в стороны). Партнер надавливает на голень. Удерживать позу.

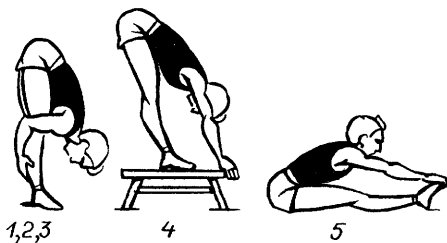


Рис. 18

#### Упражнения для мышц задней поверхности бедра (Рис. 18)

1. И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. Наклониться вперед, прижаться (с помощью рук) животом к ногам, колени не сгибать. Удерживать позу.

2. Упражнение то же, но ноги вместе.

3. Упражнение то же, но стоя у гимнастической стенки.

4. И. п.: упор присев на гимнастической скамейке, руками держаться за щиколотки. Удерживать позу. То же с помощью партнера.

6. И. п.: стоя ноги вместе (врозь) на рейке гимнастической стенки, держаться за нее руками. Оттянуть ее от нее руками. Удерживать позу.

#### Упражнения для мышц голени (Рис. 19)

1. И. п.: сед ноги вместе, руки сзади. Оттянуть носки ног на себя, выпрямив до отказа ноги. Удерживать позу.

2. И. п.: стоя лицом к опоре на полной стопе на расстоянии двух шагов, руки на опоре. Упираясь руками в опору, прогнуться в пояснице, колени прямые, пятки от пола не отрывать. Чувствовать натяжение икроножных мышц. Удерживать позу.

3. И. п.: сед ноги врозь. Захватить одной рукой голень, притянуть другой рукой к себе за стопу. Надавить на стопу до легкого ощущения растяжения икроножной мышцы. Удерживать позу. То же — другой ногой.

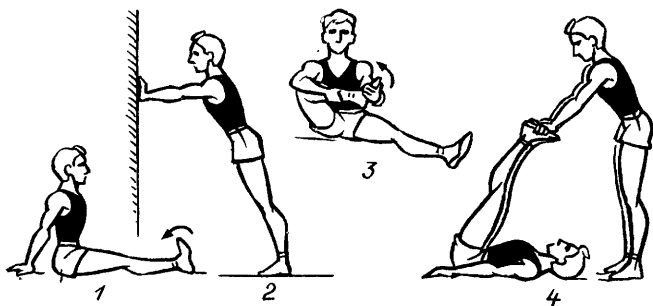


Рис. 19

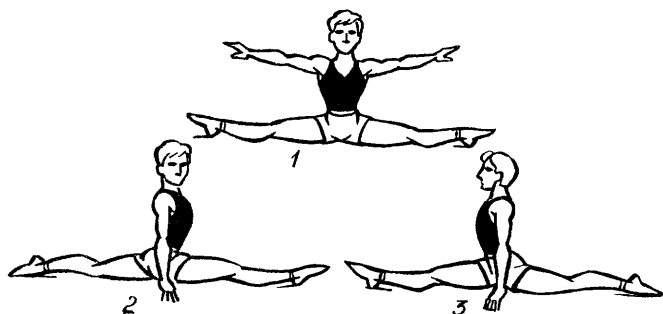
4. И. п.: лежа на спине, прямые ноги вверх, руки в стороны. Партнер надавливает на стопы ног. Удерживать позу.

### Как сесть на шпагат

Сесть на шпагат для атлетов особенно сложно. Ведь мышцы у них постоянно работают, повышается их тонус и, следовательно, они сокращаются. Занимаясь растяжкой, атлеты вынуждены преодолевать это дополнительное сокращение. Однако во время выступлений в бодибилдинге умение сесть на шпагат значительно расширяет возможности атлета, благодаря этому он сможет лучше преподнести себя, его фигура будет выгоднее смотреться.

Особенно умение делать шпагат может пригодиться женщинам как в индивидуальных выступлениях в бодибилдинге, так и в парных. Скованность еще прощается мужчинам, но мышцы женщины, как бы ни были они развиты, не должны резко ограничивать их движения. Только тогда женщина-атлет будет выглядеть наиболее красиво.

Итак, целенаправленный стретчинг с одной определенной задачей — сесть на шпагат или хотя бы приблизиться к этому — необходим каждому атлету. Мы предлагаем вам методику, которая состоит из двух этапов:



Р и с. 20

**I этап — подготовительный.** Его основная цель — достичь определенных успехов и перейти к более сложным упражнениям.

**II этап — совершенствование.** Тут с помощью более сложных элементов и большей нагрузки можно будет добиться поставленной цели, а в дальнейшем — совершенствоваться или поддерживать достигнутые успехи в развитии гибкости.

Каждой тренировке обязательно должна предшествовать специальная разминка, которую необходимо делать как на первом, так и на втором этапе.

По желанию, во время разминки вы можете выполнять наиболее понравившиеся вам упражнения, рекомендованные в предыдущих разделах. Однако элементы разминки, которую мы вам рекомендуем, нужно делать обязательно, так как они являются составной частью тренировки. Ну а для тех, кто вообще раньше не занимался растяжкой, необходимо сначала ознакомиться с простейшими упражнениями.

Ставя цель — сесть на шпагат, вы должны знать, какие бывают разновидности шпагатов. Различают прямой шпагат и поперечный (рис. 20). Быстрее всего можно достичь желаемых результатов в поперечном шпагате (хотя бывает и наоборот). В зависимости от того, на какой шпагат вы желаете сесть, необходимо

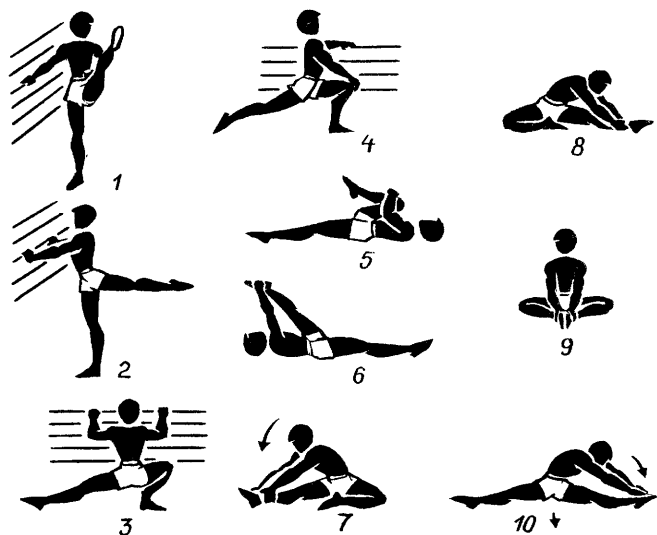


Рис. 21

делать и разные упражнения.

Мы же предлагаем вам упражнения, которые помогут вам овладеть сразу всеми шпагатами. Ибо, ставя перед собой цель сесть только на один шпагат, вы лишаетесь возможности дальнейшего прогресса.

Для занятий понадобятся: гимнастическая стенка, коврик, стул, два бруска (или любые возвышения высотой 10—20 см), ролики (или самодельная тележка) и, конечно, огромное желание, без которого задуманная цель просто неосуществима.

Предлагаемая нами дозировка упражнений условна, то есть от минимума до среднего количества. По мере тренированности, прислушиваясь к своему самочувствию, увеличивайте или уменьшайте нагрузку.

Для более эффективного развития гибкости желательно выполнять данные упражнения 2 раза в день: утром в виде зарядки — разминку и вечером (или во

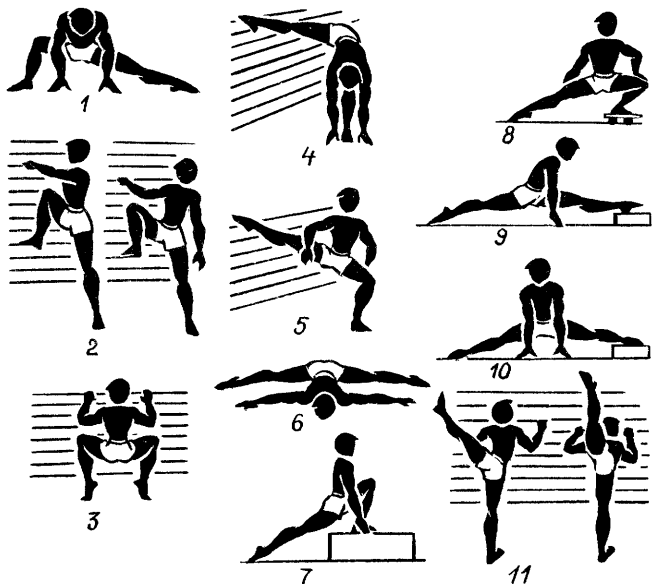


Рис. 22

второй половине дня) как тренировку — совместно разминку и специальные упражнения из первого или второго этапов.

Для поддержания достигнутого уровня достаточно одноразовых занятий. Каждое упражнение надо делать правильно, с большой амплитудой движения и концентрацией внимания на растягиваемые участки.

### Разминка (Рис. 21)

1. И. п.: стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. 30—40 махов в каждую сторону. Затем повернуться другим боком и проделать то же самое.

2. И. п.: стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад. По 10—20 раз каждой ногой.

3. И. п.: стойка ноги врозь пошире, лицом к опоре, руки на опоре. Пружинящие приседания на правой ноге, левая прямая в сторону. По 20 приседаний. Затем сменить положение ног.

4. Упражнение то же, но с поворотом вправо, влево. По 20 приседаний.

5. И. п.: лежа на спине, согнуть правую ногу в колене и с помощью руки притягивать к туловищу, затем сменить положение ног. По 20 раз.

6. Упражнение то же, но притягивать прямую ногу. По 20 раз.

7. И. п.: сидя на полу, правая нога согнута в колене внутрь, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге. Затем сменить положение ног. По 20—25 раз.

8. Упражнение то же, но нога согнута назад. По 20—25 раз.

9. И. п.: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и развести их в стороны так, чтобы стопы ног прикасались друг к другу. Пружинящие движения ногами, стараясь достать коленями пола. По 30—40 раз.

10. И. п.: сед ноги врозь. Наклоны туловища к правой, левой, вперед. По 20 наклонов.

### Первый этап (Рис. 22)

1. И. п.: выпад вправо, туловище наклонено вперед. Медленный переход с одной ноги на другую (чувствовать растяжение в тазобедренном суставе). 15—20 раз.

2. И. п.: стоя лицом (боком) к опоре на расстоянии одного шага, правая нога согнута в колене и расположена на рейке гимнастической стенки, левая на полу. Притягивание таза к согнутой ноге. По 10—30 раз каждой ногой.

3. И. п.: стойка ноги врозь пошире, лицом к опоре. В медленном темпе глубокие приседания на носках (колени развернуты в стороны, спина прямая). По 10—30 приседаний.

4. И. п.: стоя правым боком к опоре, правая нога

на опоре, руки внизу. Пружинящие наклоны туловища к левой ноге. То же другим боком. По 10—30 раз.

5. И. п.: стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки внизу. Приседания на левой ноге. То же другим боком. По 10—30 раз.

6. И. п.: сед ноги врозь. Наклон вперед, руки в стороны (вперед). Удерживать позу 5—10 с.

7. И. п.: левая нога согнута в колене и стоит на возвышении, правая сзади прямая, руки на полу. Пружинящие покачивания. Затем сменить положение ног. По 20—30 раз. Упражнение можно выполнять с помощью ролика.

8. Упражнение то же, но правым и левым боком. По 20—30 раз.

9. И. п.: левая нога на возвышении, правая и руки на полу. Покачивания в шпагате. Затем сменить положение ног. По 20—30 раз.

10. Упражнение то же, но правым и левым боком к возвышению. По 20—30 раз.

11. И. п.: стоя лицом к опоре. Махи ногами в сторону, а затем назад, в максимальном темпе. По 20—30 раз.

Переходить от первого этапа ко второму следует в том случае, если чувствуете, что сравнительно легко справляетесь с упражнениями. Обязательно через 1—2 недели проверяйте себя. Сделать это легко. Нанесите пластырем отметки на полу (в см), затем примите стойку ноги врозь до отказа. Опирайтесь руками на стул или пол. Каждый раз ставьте перед собой цель — улучшить растяжку на 2—3 см.

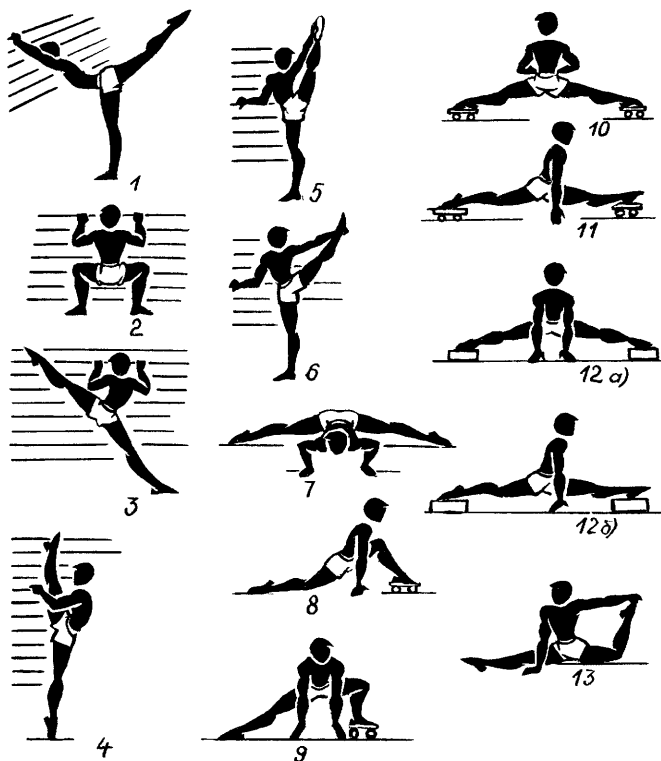
Для увеличения эффективности упражнений хорошо использовать помощь партнера.

## Второй этап (Рис. 23)

1. И. п.: стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад с небольшими наклонами туловища вперед, а затем в сторону. По 20—30 раз.

2. И. п.: стойка ноги врозь пошире, лицом к опоре, руки на опоре. Приседания на полной стопе (пятки от пола не отрывать, спина прямая, колени развернуты в





Р и с. 23

стороны). По 20—30 раз.

3. И. п.: стоя на правой ноге, левая прямая и руки на опоре. Покачивания в левую сторону по 10—30 раз. Затем сменить положение ног.

4. И. п.: стоя на левой ноге, правая прямая поднята вверх на опору. Притягивание туловища и таза с помощью рук к опоре. 5—20 раз. Затем сменить положение ног.

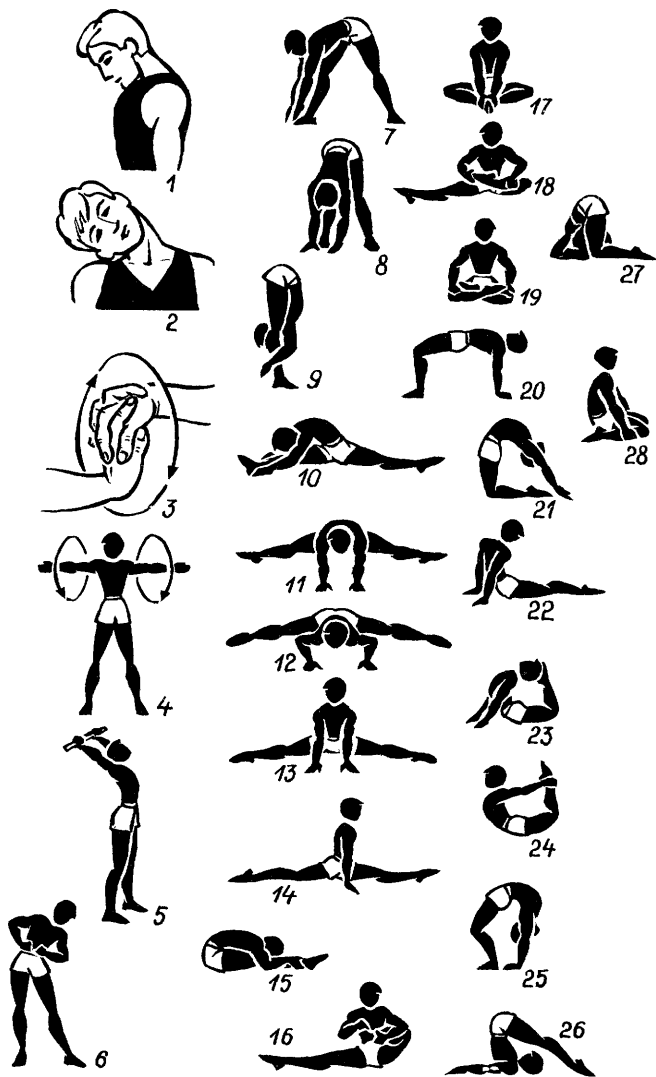


Рис. 24

5. И. п.: стоя правым боком к опоре, держась правой рукой за опору, левая нога согнута в колене. Захватить левой рукой стопу левой, затем разогнуть левую вперед-вверх. 4—8 раз. Затем сменить ногу, повернувшись другим боком.

6. Упражнение то же, но ногу в другую сторону.

7. И. п.: сед ноги врозь. Наклониться вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно переползти через шпагат в упор, лежа на предплечьях, а затем возвратиться в и. п. 5—10 раз.

8. И. п.: левая нога согнута в колене и стоит на ролике, правая сзади прямая, руки на опоре (на полу). Отдвигая ногой ролик, пружинящие покачивания. 10—20 раз. Затем сменить положение ног.

9. Упражнение то же, но левым и правым боком.

10. И. п.: ноги на роликах, руки на опоре. Пружинящие покачивания в шпагате.

11. Упражнение то же, но правая нога, затем левая впереди.

Для тех, кто освоил шпагат, для дальнейшего его совершенствования предлагаем выполнять дополнительные упражнения.

12. Покачивания в шпагате на двух возвышениях.

13. Шпагат со сгибанием одной ноги назад.

### **Стретчинг для самых подготовленных**

Тем, кто уже освоил все виды шпагата, свободно делает мостики, перевороты назад и вперед, интересно не только поддерживать на должном уровне растяжку, но и совершенствовать ее.

Мы предлагаем комплекс упражнений (рис. 24) для самых подготовленных, в который включены движения повышенной трудности, где динамический стретчинг чередуется со статическим. Это позволяет выдерживать большие нагрузки во время тренировки на растяжение. После выполнения нескольких упражнений или после каждого желательно выполнять упражнения на расслабление, лежа на спине, сидя или стоя. Предложенная нами дозировка может варьироваться (уменьшаться или увеличиваться).

1. И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон головы вперед; 2—3 — удерживать позу; 4 — и. п.; 5 — наклон головы назад; 6—7 — удерживать позу; 8 — и. п.; 9 — наклон головы вправо; 10—11 — удерживать позу; 12 — и. п.; 13 — наклон головы назад; 14—15 — удерживать позу; 16 — и. п. 4—6 раз.

2. И. п.: то же. 1—2 — круговое движение головы вправо; 3—4 — круговое движение головы влево. По 4—6 раз в каждую сторону.

3. И. п.: стойка ноги врозь, кисти рук «в замок» перед грудью. 1—4 — круговые движения кистями вперед; 5—8 — назад. По 4—6 раз.

4. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками: на 1—4 — вперед, 5—8 — назад (руки в локтях не сгибать). По 4—6 раз.

5. И. п.: стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце. 1—4 — поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах; 5—8 — и. п. 4—6 раз.

6. И. п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — круговые движения тазом вправо; 5—8 — влево. По 4—6 раз.

7. И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон к правой ноге; 2 — вперед; 3 — к левой ноге; 4 — и. п. 4—6 раз.

8. И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. 1—4 — наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо; 5—8 — влево (при наклонах туловища назад, вперед и в сторону — руки вверх). По 4—6 раз.

9. И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. 1—2 — наклониться вперед, прижаться животом к ногам, голову постараться просунуть между ног; 3—5 — удерживать позу; 7—8 — и. п. Дыхание: 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

10. И. п.: сед ноги врозь, спина прямая. 1 — наклон туловища к правой ноге; 2 — наклон туловища вперед; 3 — наклон туловища к левой ноге; 4 — и. п. 4—6 раз.

11. И. п.: сед ноги врозь (как можно шире), руки вверх. 1—2 — наклон вперед (лечь грудью на пол);

3—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п. Дыхание: 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

12. И. п.: сед ноги врозь. Наклониться вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно переползти через шпагат в упор лежа на предплечьях, а затем возвратиться в и. п. 4—6 раз.

13. И. п.: стойка ноги врозь пошире, опираясь руками о пол. 1—8 — пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол. 4—6 раз.

14. Упражнение то же, но сначала левая нога впереди, а затем правая. По 4 раза каждой ногой.

15. И. п.: сед ноги вместе. 1—2 — наклон вперед (лечь грудью на ноги), руками держаться за стопы; 3—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п. Дыхание: 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

16. И. п.: сед ноги врозь. Произвольно захватить одной рукой голень, притянуть к себе другой за стопу. Медленно, на 4 счета, вращайте стопу по часовой стрелке, а затем на 4 счета в обратном направлении. По 4—6 раз.

17. И. п.: сед согнув ноги, колени разведены в стороны, стопы соприкасаются друг с другом, руки на стопах. 1—6 — пружинящие разведения колен в стороны; 7 — и. п. 4—6 раз.

18. И. п.: сед ноги врозь, спина прямая. 1—2 — согнуть левую ногу и положить стопу на правое бедро; 3—6 — нажимая левой рукой на колено левой ноги, растягивать внутреннюю поверхность бедра; 7—8 — и. п.; 9—16 — то же другой ногой. 16 подходов по 4—6 раз каждой ногой.

19. И. п.: сед. 1—2 — медленно согнуть правую ногу в колене, положить левую ступню на правое бедро (помогать руками) — пятки должны соприкасаться внешней стороной и касаться нижней части живота; 3—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п. Дыхание свободное. Или же удержание позы в течение 10—15 с. 10—15 подходов по 4—6 раз.

20. И. п.: сед ноги вместе, руки сзади. 1—2 — опираясь на пятки и руки, поднять бедра как можно выше, прогнуться в пояснице, голову отклонить назад; 3—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п. 4—6 раз.

21. И. п.: сед на пятках, с наклоном туловища вперед, руки за головой. 1—4 — медленно выпрямляясь (через стойку на коленях), прогнуться как можно больше, стараясь достать руками пола; 5—8 — медленно вернуться в и. п. 4—6 раз.

22. И. п.: лежа на животе, ладони на полу на уровне плеч. 1—2 — медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо голову, затем приподнять грудь от пола (таз от пола не отрывать), прогнуться как можно больше; смотреть на пятку левой ноги; 3—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п.; 9—16 — то же, но с поворотом головы влево. Дыхание: 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

23. И. п.: лежа на животе, ноги разведены, ладони на полу на уровне плеч. 1—4 — плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы; 5—8 — и. п. 4—6 раз.

24. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1—2 — медленно ухватиться руками за ноги выше щиколоток (колени согнуты и слегка разведены); 3—4 — прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола; 5—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п. Дыхание: 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

25. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони на полу около плеч. 1—4 — медленно выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни, — «мост»; 5—6 — удерживать позу; 7—8 — и. п. Дыхание: 1—4 — вдох, 5—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

26. И. п.: стойка на лопатках. 1—6 — опускать и поднимать прямые ноги за голову, с касанием носками ног пола; 7—8 — и. п. Дыхание свободное. 4—6 раз.

27. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — стойка на лопатках; 3—4 — согнуть ноги в коленях, прижать их к ушам; 5—6 — коснуться пальцами ног; 7—8 — и. п. Дыхание: 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох. 4—6 раз.

28. И. п.: стоя на коленях, ноги разведены, стопы

ног согнуты, руки внизу. 1—3 — пружинящие приседания (стараться достать тазом пол); 4 — и. п. 6—8 раз.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы попытались показать вам, насколько важно включать в тренировки по атлетической гимнастике вспомогательные средства — изометрические упражнения и стретчинг. Они сделают тренировку атлета разнообразнее и эффективней.

Конечно, не стоит увлекаться одной «изометрией» в ущерб динамическим упражнениям. Однако рациональное использование статических упражнений, которые приведены в этой книжке, помогут атлету достичь большей силы, что немаловажно для выступлений в силовом троеборье.

Упражнения стретчинга, если их делать между подходами во время динамических упражнений, будут способствовать росту мышц. К тому же растяжка необходима для каждого атлета, стремящегося выступать в бодибилдинге. Она поможет не только избежать «стянутости мышцами», но и пластичнее двигаться во время выступлений. Недаром за рубежом профессионалы бодибилдинга приглашают специалистов по хореографии для того, чтобы научиться выгоднее приподнести себя на помосте. Комплексы стретчинга, а также отдельные упражнения, приведенные в книжке, помогут атлетам быстрее добиться этой цели.

Указанные комплексы, а также изометрические упражнения пригодятся и новичкам, только приступившим к занятиям с отягощениями. Они помогут заранее избежать ошибок в «строительстве себя», которые, увы, часто приходится исправлять даже опытным атлетам.

# Ю. А. Плеханов

## НА ВЕСЛАХ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

---

### ВСТУПЛЕНИЕ

Спортивные болельщики моего поколения хорошо помнят шуточные куплеты из кинофильма «Первая перчатка». Слова припева этой песни «Если хочешь быть здоров» стали даже звуковой обложкой для оздоровительных радио- и телепередач, названием серии книг издательства «Молодая гвардия»... Владимир Володин, игравший роль тренера в кинофильме, стоя под струей душа, давал нам советы: «Закаляйся, если хочешь быть здоров! Постарайся позабыть про докторов, водой холодной обливайся...» И подытоживал: «От всех болезней нам полезней — солнце, воздух и вода».

Мне хочется рассказать вам поподробнее о виде спорта, который соответствует всем этим рекомендациям наиболее полно. Именно во время занятий греблей вы испытаете целебное воздействие лучей солнца, которые к тому же придадут красивый цвет вашему телу. Дышать вы будете прохладным, богатым кислородом воздухом, о котором в свое время писали еще классики советского юмора Илья Ильф и Евгений Петров: «Мастера гребного дела мчатся по реке... их легкие вдыхают самый лучший из озонов — речной озон. И когда они смотрят на берег, где в пыли бегут спринтеры, где толстяки, обливаясь потом, поднимают двадцатипудовые буферные тарелки на чугунных штангах, они еще сильнее взмахивают веслами и уносятся в голубую даль».

За бортом вашей лодки будет весело журчать убегающая за корму хрустально прозрачная, ласково

---

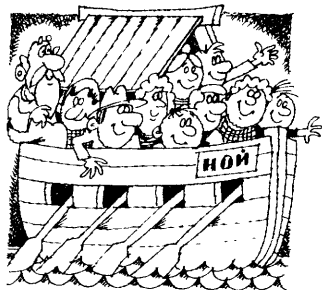
Автор: ПЛЕХАНОВ ЮРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ — кандидат педагогических наук, председатель комиссии агитации и пропаганды Всесоюзной федерации гребли на байдарках и каноэ, им написано несколько книг по спортивной гребле.



податливая вода, вскипающая под ударами ваших весел хлопьями белоснежной пены.

У вас не будет необходимости заботиться о своем гармоничном физическом развитии, поскольку мощные ритмичные гребки прекрасно развивают мускулатуру всего тела, по поводу чего Владимир Маяковский убежденно сказал: «Нет на свете краше одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи».

Занятия греблей закалят и укрепят ваш организм, выработают выносливость и неутомимость, силу и ловкость, усидчивость, настойчивость и многие другие жизненно необходимые качества. И еще немало других преимуществ получите вы, если изберете гребной спорт как средство приумножения своего здоровья, достижения высокой работоспособности, сохранения творческого долголетия. Лодка и весла помогут вам вести здоровый образ жизни. А потому я приглашаю вас совершить интересное и увлекательное путешествие в мир гребного спорта.



## КОГДА ПОЯВИЛИСЬ ЛОДКИ?

*Океаны соединяют континенты.*

*Тур ХЕЙЕРДАЛ*

Прежде чем получить право на такое утверждение, нашим предкам пришлось основательно потрудиться, ибо вода всегда была преградой для человека. И более всего, конечно, необъятные и грозные океаны. Их первопроходцы — открыватели Нового Света викинг Эрик Лейв Рыжий, Христофор Колумб, Джеймс Кук и Ла-Перуз знать не могли, ведать не

ведали, куда направляются и куда приплывут, когда поднимали паруса. Но их предвидение и смелость, труд многих других пионеров эпохи великих географических открытий превратили океаны из враждебной стихии в гигантские транспортные артерии, тоннаж перевозок по которым сегодня во много раз превосходит любые другие виды перевозок.

И в тени этих первых великих страниц мирового мореплавания остались первые робкие невзрачные шажки по воде, без которых, однако, не было бы галер и каравелл, парусников и пароходов, лайнеров и атомоходов. Для покорения рек, озер, прибрежной морской полосы человек придумал лодку и весло — гениальные изобретения, позволившие перемещаться по «морю яко по суху», двигаться по воде, отталкиваясь о воду. Имена изобретателей затерялись в веках, как, впрочем, и авторов колеса, топора и т. д. Со времен незапамятных различные гребные суда были надежным подспорьем в трудовой деятельности человека, древнейшим способом морской навигации. От двух-трех бревен, связанных в плот, до современного спортивного гоночного скифа — таков путь их развития.

Важное прикладное значение и жизненная необходимость, простота конструкции и наличие подручных материалов для изготовления способствовали появлению множества самых разнообразных лодок. В теплых южных районах плавали стоя или сидя в долбленом цельноствольном челне-каное, держа в руках однолопастное весло, в котором легко узнать его прародителя — шест. Расширив шест, стало возможно отталкиваться не только от дна, но и опираться о воду. Так родилась первая в мире лопасть, миллионы которых, поблескивая в брызгах воды, сегодня врезаются в воду и гонят вперед лодки самых разных конструкций. Древнейшие формы каное мы встречаем у африканских племен и американских индейцев, у полинезийцев на островах Океании.

В северных морях — в странах Скандинавии, Гренландии, на Дальнем Востоке и Камчатке алеуты, чукчи, эскимосы, нивхи делали жесткий остов из костей

китов и моржей, обшивали его тюленьими шкурами и получали маневренную, легкую на ходу лодку, которую использовали для преодоления водного пространства, транспортировки грузов, рыболовства и охоты на морского зверя...

А в средней полосе чаще всего использовали лодки, сшитые из досок: жмойки, боты, ялы, карбасы — одно-двухместные небольшие суда, при строительстве которых использовался принцип упора весла о воду через уключину.

И уж, конечно, сначала никто не собирался устраивать на лодках гонки. Первые соревнования возникли стихийно. Первоначально в строках официального документа слово «регата» появилось в Италии в Венеции, где гондольеров и сегодня не меньше, чем таксистов. В 1292 г. здесь был опубликован закон, регламентирующий ежегодные гонки гребных судов — регаты (от *регия* — линия). Гондолы выстраивались в линию и по сигналу мчались вперед, к финишу.

В Древней Руси тоже имелся немалый гребной флот. Знаменитый путь «из варяг в греки» приходилось совершать на веслах. Летописи подробно рассказывают о том, как в 907 г. князь Олег «прибывать свой щит к вратам Цареграда» отправлялся на двухстах ладьях-однодревках. Еще более внушительный военный поход в Грецию на тысяче гребных судов предпринял князь Игорь в 941 г. Солидный весельный флот во многом способствовал развитию ряда русских городов: Твери, Пскова, Великого Новгорода, Ростова, Ярославля, Архангельска, Астрахани и других.

Многочисленные названия лодок, построенных россиянами, сохранились и до наших дней. На Волге — это ладья, киржаль, челнок, рыбница; на Украине — дубивка, чиж, струг, каюк; в северных губерниях России — финка, гдовка, обласок, коч. Для массового развития гребного спорта в России имелись весьма благоприятные условия — множество озер и прудов, рек и речушек, прибрежная полоса Приморья и Черноморья. Сталкиваясь с водной стихией повсюду, русские создавали оригинальные лодки. Особенно широко были распространены легкие, маневренные, грузо-

подъемные и низкоосадочные и довольно быстрые суда народной гребли.

Если на «главной улице России» — Волге основным способом передвижений по воде были челноки, ладьи, досчальники, кораби и т. д., то есть суда с уключинами на борту, то на Севере, в Сибири, на Дальнем Востоке выбор пал на безуклюженные суда. Здесь коряки, гольды, нивхи, алеуты строили крупные, многоместные байдарки (бударки) и каяки.

Но широкое развитие гребное дело в России получило при Петре Первом. Во время строительства северной столицы — Санкт-Петербурга в дельте Невы гребные суда были незаменимы. Сооружение мостов — дело трудное и дорогое, и профессия гребца-перевозчика становится весьма престижной. Яличники-краснорубашечники — так их тогда называли, потому что они с гордостью носили красные рубахи, которые были их отличительным признаком. Ну а уровень профессиональной подготовки столичных перевозчиков определялся в соревнованиях-гонках, в которых разыгрывались ценные призы и большие денежные суммы. Победа в гонке служила рекламой перевозного дела, выделяя лучших среди «водяных извозчиков» и сразу делая их самыми популярными. Такие же гонки перевозчиков и рыбаков на Темзе начали проводиться в 1715 г.

В этот период гребля в России использовалась также для укрепления морского могущества державы, подготовки и пополнения кадров создаваемого морского флота, которому в большом количестве были нужны умелые, сильные и ловкие матросы, способные владеть парусом и веслом.

Петр Великий в 1718 г. в Петербурге основал первый в мире яхт-клуб «Невский флот» (подобный яхт-клуб в Англии в г. Корке был учрежден на два года позже) и роздал в безвозмездное пользование 141 гребное судно. Увы, наследники царя-реформатора не обладали его умом и дальновидностью, и со смертью Петра интерес к гребному делу в России угас.

Греблю как вид спорта в России пришлось открывать заново почти полтора столетия спустя. Сначала

в колонии англичан, которые помогали строить русскую северную столицу, появились привезенные в Петербург первые спортивные гоночные суда, а в 1840 г. англичане организовали и свой гребной клуб «Эрроу» («Стрела»). Двадцать лет спустя по его типу на Крестовском острове был организован Санкт-Петербургский речной яхт-клуб, который и считается родоначальником гребного спорта в России. Новый клуб разработал устав, правила и начал проводить соревнования по гребным гонкам. На Средней Невке на шлюпках с 2, 3 и 4 гребцами 31 июля 1860 г. состоялась первая в России гребная регата, которая затем стала проводиться систематически.

Однако высокие клубные членские взносы, дорогостоящий краснодеревный инвентарь не способствовали массовости гребного спорта. Им занимались единицы энтузиастов, чаще всего из состоятельных классов, которые использовали гребные суда для легких прогулок или многодневных туристских переходов. И только после Октябрьской революции вместе с другими видами спорта стала развиваться и гребля. Во многих городах появились водные станции и гребные клубы, было налажено производство спортивных судов и весел, начали проводиться чемпионаты РСФСР и первенства профсоюзов.

Первые чемпионаты СССР по народной и академической гребле на байдарках были предусмотрены программой I Всесоюзной спартакиады 1928 г. Соревнования проходили на Москве-реке — академическая гребля и в Ленинграде на Малой Невке — народная гребля на байдарках. Однако до выхода на международные водные дорожки было еще далеко, хотя гребной спорт в то время интенсивно развивался как престижная соревновательная дисциплина, проводились первенства Европы, чемпионаты мира, разыгрывались комплекты олимпийских медалей. Но советские спортсмены в этих соревнованиях не участвовали.

Наш международный дебют в соревнованиях по гребле состоялся только в 1952 г., на XV Олимпийских играх в Хельсинки, когда советские спортивные

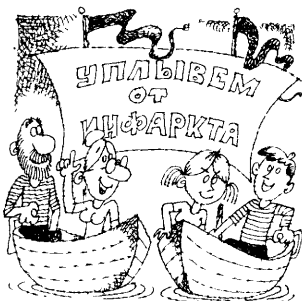
организации вступили в Международный Олимпийский комитет. Тогда на гладь изрезанного фьордами залива Мейлахти и вывели свои суда советские гребцы. В академической гребле первым олимпийским чемпионом среди наших гребцов стал ленинградец Юрий Тюкалов, а серебряные медали завоевали киевляне Георгий Жилин и Игорь Емчук и восьмерка «Крыльев Советов» с загребным Владимиром Крюковым.

В гребле на байдарках и каноэ (в эти невиданные у нас прежде лодки пришлось срочно пересаживать из шлюпок мастеров народной гребли) советские гребцы на Олимпиаде 1952 г. в Хельсинки завоевали только одну бронзовую медаль — Нина Савина (байдарка-одиночка). Но уже четыре года спустя наши мастера гребли с одним веслом догоняют своих старших товарищей, и в 1956 г. на XVI Олимпийских играх в Мельбурне первыми советскими олимпийскими чемпионами становятся бывшие «народники» — ленинградцы Павел Харин и Грациан Ботев, выигравшие заезд каноэ-двоек на дистанции 10 км, а также Елизавета Дементьева из Костромы, победившая в гонке байдарок-одиночек на 500-метровой дистанции. В академической гребле первую свою победу одержал москвич Вячеслав Иванов. Повторил свой хельсинский успех Юрий Тюкалов, на этот раз выступавший в парной двойке с бывшим мастером народной гребли Александром Беркутовым. И в дальнейшем советские мастера весла, вступившие в ФИСА и ИКФ — международные спортивные объединения — федерации гребного спорта, выступали на чемпионатах мира, Европы и на Олимпийской арене весьма успешно.

Во всем мире широко известны имена выдающихся советских гребцов, трехкратных олимпийских чемпионов Вячеслава Иванова (академическая гребля), Людмилы Пинаевой, Владимира Морозова, Сергея Чухрая и Владимира Парфеновича (все они выступали в гребле на байдарках), восьмикратных чемпионов мира по каноэ Юрия Лобанова и Василия Юрченко. Суммарная статистика успехов советского гребного спорта на международной арене выглядит весьма внушительно. Так, по абсолютному количеству золотых

олимпийских медалей, завоеванных советскими спортсменами, гребля уступает только спортивной гимнастике и легкой атлетике. А на мировых чемпионатах советские гребцы завоевали более 200 золотых медалей.

Но все это — успехи большого спорта. Главная же задача физической культуры — сделать человека здоровым. Поэтому мне и хочется подробно рассказать, для чего нужен и что дает нам гребной спорт.



## ВОЗДЕЙСТВИЕ ГРЕБЛИ НА ОРГАНИЗМ

*Вода — это не составная  
часть жизни, это сама жизнь!*

*Антуан  
де СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ*

Сегодня во всем мире наблюдается опасное увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы: каждую минуту на земном шаре от инфаркта миокарда умирают четыре человека. Не меньшую опасность представляют инсульты, вызванные хрупкостью, непрочностью многокилометровой сети наших кровеносных сосудов. Болезни сердечно-сосудистой системы вышли на первое место по количеству смертельных исходов среди всех заболеваний. Как к одному из главных средств борьбы с ними люди обратились к тренировке, к укреплению своего организма: пытаются «уйти», «убежать» и «уплыть» от инфаркта, «уехать» от него на лыжах или велосипеде. Должен отметить, что именно в борьбе с заболеваниями сердечно-сосудистой системы возможности гребного спорта поистине огромны.

Обратите внимание, что все упражнения, используе-

мые как массовое средство профилактики и оздоровления, ритмичные. Великий русский физиолог И. П. Павлов писал: «Не знаю ничего более властного и полезного в организме, нежели ритм». Установлено, что продолжительная ритмичная гребля прежде всего идеально укрепляет мышцу сердца. Упражнения с веслом тренируют его и в особенности левый желудочек, который отвечает за транспорт обогащенной кислородом артериальной крови.

Систолический — ударный объем сердца у гребцов достигает рекордных величин, а пульс в покое колеблется в пределах 50—60 уд./мин. Облегчает работу сердца и то, что активное сокращение мышц во время гребка помогает возвратному кровообращению, ускоряет отток крови по венам.

При занятиях греблей сердце работает в особо комфортных условиях, оно как бы плавает в артериальной крови. Места занятий греблей расположены на реках и озерах, окруженных зеленью, богатой кислородом, что обеспечивает усиленное питание им миокарда. Добавлю, что при этом гребец дышит ионизированным, хорошо отфильтрованным (водная поверхность осаждает взвешенные пылинки и твердые микрочастицы городской атмосферы), особенно чистым воздухом.

Усиление мощности работы сердечной мышцы при одновременной интенсификации доставки к нему богатой кислородом артериальной крови благотворнейшим образом воздействует на сердце, укрепляя и создавая резервные запасы его мощности и выносливости.

Гребля развивает сосудистую систему человеческого организма, сложную сеть километров артерий, вен и капилляров, по которым транспортируется обогащенная кислородом или возвращается к сердцу окисленная венозная кровь.

Очень важным является также то, что в гребле тренировка сердца связана с активным процессом закаливания: прогулки в лодке сочетаются с купаниями с любого выбранного по собственному вкусу песочного пляжа, дыханием свежим, охлажденным «зерка-



лом» воды, воздухом. Гидропроцедуры заставляют кровеносные сосуды многократно расширяться и сужаться, что делает их эластичными и крепкими, совершенствуют терморегуляцию, повышая тем самым сопротивляемость организма к кардиореспираторным и инфекционным заболеваниям, а также улучшают устойчивость к переохлаждению, простудам, ангинам, различным стрессорным воздействиям.

Гребля развивает и дыхательную систему: на полную мощь работающие легкие укрепляют диафрагму — кислородный мотор нашего организма. Тяга весла на себя помогает межреберным мышцам расширять объем, увеличивать экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких. Этот показатель достигает у гребцов 7 л. Интенсивная вентиляция легких способствует более полному насыщению крови кислородом, глубокой аэрации органов, тканей, клеток. В результате быстрее восстанавливаются истраченные силы, укрепляется здоровье.

Гидропроцедуры естественным путем дополняются солнечными ваннами. Как видите, во время занятий греблей на организм одновременно воздействуют главные оздоровительные силы природы, три самых мощных гигиенических фактора: солнце, воздух и вода.

Необходимость развивать на весле усилия в 20—30 кг нагружает основные мышцы человека: широчайшую мышцу спины, прямую живота, все грудные и мышцы обеих рук, укрепляют костно-мышечную систему. Все это делает фигуры гребцов хорошо развитыми и гармоничными, с красивой, рельефной мускулатурой. Не удивительно, что они нашли отражение в творчестве известных скульпторов.

Во время гребли большая нагрузка приходится на мышцы рук. И это очень важно. Вспомним, И. П. Павлов называл руку «внешним мозгом». Весло, хотя и набивая на ладонях и пальцах мозоли, одновременно увеличивает силу, совершенствует координацию и повышает точность каждого движения рук, что имеет значение для значительного количества профессий. Так что для людей, выполняющих «ручные» работы, греб-

ля может стать и средством профессионально-прикладной подготовки.

Усиление анаболических, обменных процессов способствует полному усвоению и утилизации пищевых продуктов, поступающих в организм, улучшает работу пищеварительной, а также выделительной системы человеческого организма.

Гребля активизирует эндокринную систему, через которую обеспечивается функционирование и регуляция жизнедеятельности организма, повышает иммунитет. Гребля, наконец, влияет и на центральную нервную систему, являясь высокоэмоциональным, увлекательным видом спорта. Она стимулирует глубину и подвижность нервных процессов, функцию нейронов и может рассматриваться как эффективное средство психотерапии.

У В. А. Сухомлинского есть фраза о том, что природа — источник здоровья, и просто вид прекрасного ландшафта воспитывает сильнее, чем десяток педагогических наставлений. Гребля — это и эстетическое воспитание, поскольку на поросшем камышом озере, в извилистом серпантине реки человек с веслом видит подкрашенные розоватинкой разгорающейся зарей белоснежные серебристо-перистые лебяжьи облака, малиновые рассветы и багровые закаты, белые прожилки утреннего тумана, поднимающегося с прибрежных полей. Наблюдает и сидящих на травинках иссиня-зеленых водяных стрекоз, золотисто-желтые или сахарно-белые песчаные пляжи...

Можно ли сравнить все это с размещающимися в полуподвалах тяжелоатлетическими помостами, пропахшими потом борцовскими коврами и пылью магнезии гимнастического зала?..

Общение с красотой первозданной природы обогащает нас новыми впечатлениями, врачует, восстанавливает благоприятное эмоциональное состояние, душевное равновесие, улучшает самочувствие, сон... Занятия на воде дарят нам свежесть, повышают тонус, снимают усталость, улучшают настроение, дают бодрость, энергию, позволяют сбросить излишки эмоционального напряжения, гасят в мозгу центры раздраже-

ния, неудовлетворенности. «Без природы человек закисает, превращается в обывателя, мещанина. Тот, кто хочет хорошо работать, должен постоянно общаться с природой», — замечает известный глазной хирург С. Н. Федоров.

Ну и, наконец, гребля позволяет нам просто поддерживать красивый подтянутый внешний вид: на воде жировые запасы «сгорают» гораздо быстрее. Поэтому гребля может быть рекомендована как эффективное средство борьбы с избыточной массой тела.

Гребля — прекрасная гимнастика для суставов. Тяга рукояток весел на себя является растягивающей нагрузкой на связочный аппарат всех суставов рук. Большая нагрузка приходится также на все отделы позвоночного столба, особенно при гребле на байдарках, где вращательные движения корпуса влево и вправо буквально «перемальвают» отложения солей, скопившиеся в межпозвонковых дисках.

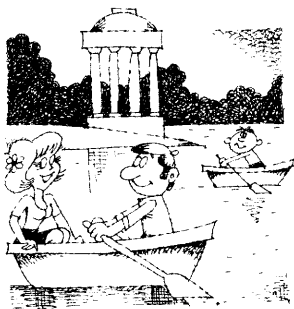
Никакая гимнастика, к сожалению, не может полностью предотвратить изменения в суставах, прогрессирующие с возрастом. Они, увы, постепенно накапливаются и в конце концов ограничивают амплитуду движения. В особенности это касается позвоночника: появляются радикулиты, остеохондрозы, дискозы и т. д. Но при гребле соединительная ткань растягивается, напрягается, что предотвращает отложение солей кальция в связках и сухожилиях. По благотворному влиянию на суставы гребля уступает, пожалуй, только гимнастике.

Есть и еще одно немаловажное преимущество у гребного спорта. Тем, кто имеет избыточную массу тела, а также людям с заболеванием опорно-двигательного аппарата заниматься бегом и даже ходьбой трудно. В лодке же «банка» — так называется сиденье — принимает на себя груз тела, освобождая от него ноги. Аналогичным преимуществом обладают еще, пожалуй, только плавание и велосипед.

Греблей можно заниматься в любом возрасте — от пионеров до пенсионеров. Замечу, что особенно благотворны и полезны занятия греблей в детстве, когда закладываются и интенсивно развиваются важней-

шие системы жизнеобеспечения организма. Мне как тренеру не раз приходилось слышать от тех, кому не удалось достичь спортивных вершин, а пришлось остановиться на втором-третьем спортивных разрядах, что гребля стала для них прекрасным средством, которое позволило на долгие годы заложить фундамент прочного здоровья, повисить выносливость и сопротивляемость болезням.

Человек осознал уникальное, оздоровительное значение водных видов спорта, стремится к водной стихии, ищет в ней источник укрепления здоровья. И множит водные виды увлечений: плавание, парусные яхты, виндсерфинг, водный слалом, академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ, шлюпках, ботах, ялах, гонки на скутерах, воднолыжный спорт, ныряние, подводная охота с маской... Увеличивается число кемпингов, лагерей на водоемах, турбаз, палаточных городков, гребных баз и водных станций. И сегодня даже на речушках, где вроде бы и развернуться-то лодке негде, таких, как Руза, Осетр, Пахра, Сходня и другие, можно часто встретить народные и спортивные суда. Отрадный факт!



## УРОКИ ГРЕБЛИ

*Руки устали?*

*Вот тебе гичка.*

*Мышцы из стали гичка —  
вычекань!*

*Владимир МАЯКОВСКИЙ*

Флот гребных судов весьма разнообразен. Тут и стремительные, как стрелы, спортивные каравеллы — академические скифы, и неприхотливые запалубленные со всех сторон байдарки, и открытые всем волнам и

ветрам ромбовидные каноэ. А в последнее время кино- и телеоператорам особенно полюбились заезды «по вертикали» — скоростные спуски в пенистых вихревых потоках горных рек на плотках, надувных резиновых лодках, катамаранах... Проводятся и соревнования в многодневных и марафонских походах, по гребному слалому, уже смотрим по телевизору и «кануполо» — игру в мяч на байдарках. И тем не менее много еще других, самых разнообразных спортивных и туристских судов, существует и используется человеком для отдыха на воде. Но все эти самостоятельные ныне виды спорта начинались с народной гребли, или, как ее общепринято называть, гребли на шлюпках. Сегодня у нас в стране, пожалуй, это самая распространенная лодка.

Другим наиболее массовым видом гребного спорта является водный туризм. Продолжительными многодневными путешествиями по рекам и озерам на парусиновых туристских байдарках типа «Таймень», «Салют», «Колибри» или «Эрзетка» у нас увлекается более полумиллиона человек. Вот об этих двух наиболее широко распространенных в стране видах гребного спорта — народной и байдарочной гребле и пойдет рассказ.

Гребля на лодках с уключинами на бортах и неподвижными сиденьями распространена в нашей стране повсеместно, а потому называется народной. Это свидетельствует о доступности и легкости ее освоения. Такие лодки можно увидеть почти на каждом водоеме. Корпус их изготавливают из дерева с клинкерной или гладкой обшивкой либо из пластмассы. В зависимости от формы корпуса лодки имеют различные названия: шлюпка, фофан, полугичка, ял, тузик и др. Однако независимо от формы корпуса лодок они иногда носят собирательное название: шлюпка. Отсюда и второе название народной гребли — шлюпочная.

Из распространенных в настоящее время народных лодок наиболее пригодны для занятий деревянные шлюпки с клинкерной обшивкой типа «Днепрянка», «Нева», «Волга». Они обладают большой остойчивостью по сравнению с судами с гладкой обшивкой и

хорошей устойчивостью на курсе.

Эти лодки имеют следующие основные детали:

киль — продольный брус, идущий от носа до кормы вдоль лодки;

транец — кормовая доска, на которой крепится руль;

шпангоуты — прикрепленные к килю боковые ребра;

привальный брус — две боковые продольные рейки, скрепляющие верхние концы шпангоутов;

обшивка — доски, идущие вдоль лодки;

уключинные коробки — утолщенные деревянные бруски, прикрепленные к привальному брусу и обшивке;

уключины;

банки — сиденья;

подножки — упоры для ног;

слани — решетчатые или сплошные полки, защищающие днище;

подвижной руль.

Лодки «Нева» и «Волга» имеют следующие размеры. Одиночка: ширина — 1080 — 1150 мм между осями уключин; двойка: на первом номере — 1150, на втором — 1180 мм; высота от банки — 140 мм, глубина поля от банки — 270 мм; расстояние от заднего края банки до уключины у одиночки — 330, у двойки — 280 мм.

Лодки олифят и покрывают масляной краской. Трещины зашпаклевываются или заклеиваются, а в пробоины вклеиваются вставки.

Зимой лодки, предварительно вымытые и просушенные, хранятся в эллинге в перевернутом виде на стеллажах или укладываются в несколько ярусов с прокладкой из досок.

Весной перед спуском на воду лодки очищают от старой потрескавшейся краски, оголенное дерево олифят, швы и трещины конопатят пенькой или шпаклюют и заново окрашивают. У лодок с клинкерной обшивкой подтягивают заклепки на швах.

Главными «движителями» шлюпки вперед являются весла. Основные размеры весла:

полная длина весла определяется по формуле:  
 $\frac{1}{2}$  ширины лодки + 50—80 мм  $\times$  3,75—3,8;  
длина лопасти — 600 мм;  
Ширина лопасти на расстоянии 200 мм от торца —  
160—175 мм;  
загиб лопасти — 55—65 мм;  
диаметр ствола в месте крепления манжеты —  
55 см;  
диаметр рукоятки — 40—45 мм.  
Манжеты делаются из плотной кожи или пластмасы.

Весла для народной лодки делаются наборными из выдержанной прямослойной ели или сосны. Ствол, или древко, склеивается из двух половин, к нему приклеиваются заготовки лопасти, ширина которой обычно 160—175 мм.

Спортивные весла, как правило, покрывают масляным лаком. В случае появления задиров эти места нужно проолифить и залакировать.

Лодки для народной гребли в период эксплуатации могут храниться в специальном эллинге или под навесом на стеллажах (для спуска на воду должен быть оборудован слип), или на плаву, причаленными к плоту.

При сильной волне целесообразно выносить их на берег.

Весла, уключины, рули хранятся в эллинге или кладовке.

Водная среда далеко не безопасна, и поэтому первым обязательным условием, которое вы должны будете выполнить прежде, чем начнете грести, это научиться хорошо плавать и держаться на воде. Ну, а перед тем как сесть в лодку, в нее необходимо погрузить средства обеспечения безопасного нахождения на воде: спасательный пояс, надувной жилет или спасательный круг.

В лодке необходимо также иметь ковшик для вычерпывания попавшей в шлюпку воды.

Но вот все приготовления на берегу закончены. Вы выходите на воду. С помощью товарища снимаете лодку со стеллажа, укладываете в нее весло, спасательный круг или жилет, выносите на причал и устанавли-

ливаете шлюпку на воду. Затем ставите ногу на дно лодки, беретесь руками за борта и садитесь на банку. Оттолкнувшись руками от плоты, вставляете весла в уключины. Садиться в лодку можно и по-другому, с кормы или с борта, но тогда предварительно в лодке в уключинах устанавливаются весла. Шлюпка обладает большей остойчивостью, чем другие спортивные суда, поэтому посадка в лодку может осуществляться не только с причального плотика, но и просто с берега.

Итак, вы в лодке, в руках у вас весла. Водное путешествие можно начинать.

Теперь перед вами стоит новая задача: как правильно грести, как делать наиболее экономичные и рациональные движения веслами, или, если перейти на спортивный язык, как научиться правильной технике гребли.

Чтобы лодка шла вперед, необходимо выполнить гребок, который и придает шлюпке скорость. Несмотря на прошедшие тысячелетия, в принципе техника гребка изменилась мало, и вам предстоит двигать свою лодку вперед теми же движениями, какие выполняли рабы на греческих галерах и древнеримских триремах. Делать тот же гребок, которым гнали вперед свои струги соратники Степана Разина, свои карбасы архангельские первопроходчики. Равно как и сегодня мчат свои скифы к финишу чемпионы мира москвичи братья Юрий и Николай Пименовы или трехкратный олимпийский чемпион, финский гребец Перти Карпинен. Только у них в спортивных лодках добавлены выносные уключины, да банка-сиденье поставлена на колесики, чтобы ездить вперед и назад. Это позволяет лучше использовать для выполнения гребка массу тела и мышцы ног.

Гребок — это мощный удар веслами по воде, циклически повторяемый раз за разом. Если точнее передавать ощущение человека за веслами, это даже не удар, а, скорее, продолжающийся 1—1,5 с сильный толчок о воду, во время которого вами выполняется значительная физическая работа: захват воды и проводка, обеспечивающие основное движение лодке, а затем занос весел для нового гребка, когда ваши мыш-



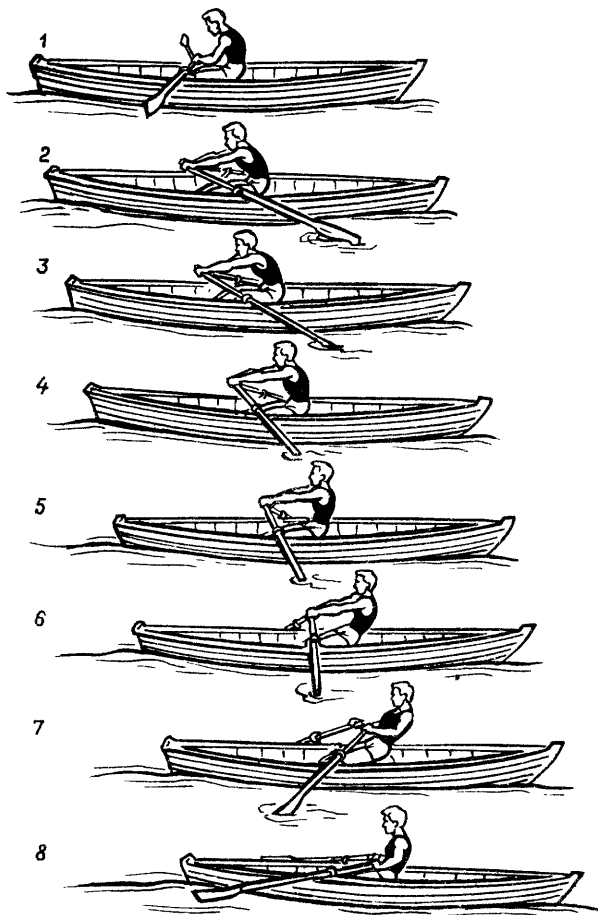


Рис. 1

цы могут немного расслабиться, отдохнуть. Давайте рассмотрим гребок подробнее, анализируя кинограмму (рис. 1).

Перед началом гребка в исходном положении (кадр 1) гребец свободно сидит на банке, туловище наклонено вперед, плечи слегка опущены, ладони обхватывают рукоятки весла. Ноги упираются в подножку. Для начала гребка туловище наклоняется вперед к корме, рукоятки весел располагаются одна над другой, и лопасти весел двигаются к носу лодки. Как только ваши руки выпрямятся, выполните первую часть гребка — захват воды. Для этого, чуть приподняв рукоятки весел вверх, нужно опустить лопасти весел в воду (кадр 2). Упираясь ногами в подножку, чуть приподнимитесь над банкой и начинайте главную часть гребка — проводку. Она выполняется за счет разгибания туловища, энергичного маха плечами. В первой половине проводки (кадры 3—6) руки остаются прямыми и тяга рукояток весел назад осуществляется за счет работы мышц туловища. Затем начинают активно сгибаться руки, и заканчивается гребок легким нажимом на рукоятки, когда весла извлекаются из воды (кадры 7, 8).

Качество проводки, от которой зависит скорость лодки, определяется тем, насколько эффективно вы сможете использовать для тяги весел наиболее сильные и массивные мышцы тела. Закончив гребок, нужно выполнить занос весел — подготовку для следующего гребка. Для этого, наклоняясь вперед, возвратите весла в исходное положение. Теперь надо сделать глубокий вдох и расслабить мышцы, предоставив им кратковременный отдых (кадры 9—11). Затем весь цикл гребли повторяется снова.

Для изменения курса шлюпки нужно пользоваться греблей одним веслом, левым или правым, в зависимости от того, в какую сторону вам нужно развернуться. Чтобы двигаться кормой вперед для подгребания к берегу или причальному плоту, нужно использовать «табанку» — давить от себя на рукоятки весел, погруженных в воду.

Чтобы гребля была наиболее экономичной и скоростной, необходимо использовать наиболее массив-

ные и сильные мышцы тела: широчайшую мышцу спины, прямую мышцу живота, грудные мышцы, двуглавую и трехглавую мышцы рук. К тому же совершенствуйте умение расслабляться, давайте передохнуть и восстановиться мышцам в те десятые доли секунды, которые занимают занос весел — пассивная фаза в цикле гребка. Наибольшую скорость обеспечат вам не судорожные рывки на себя согнутых рук, а широкий, длинный гребок, в котором вы полностью используете «мах корпуса». Необходимо добиваться плотного, сильного, полновесного, но в то же время мягкого выполнения гребка.

Желающим начать занятия народной греблей следует знать, что этот вид спорта доступен практически всем здоровым людям. Необходимый инвентарь и условия, консультации опытных инструкторов и тренеров вы сможете получить на одной из многочисленных гребных баз или водных станций, расположенных около озера, реки или другого водоема. Здесь, как правило, работают специальные спортивные секции и общедоступные платные пункты проката. Кроме того, большинство домов отдыха, профилакториев, санаториев, которые расположены возле водоемов, имеют водные станции и лодки, предоставляемые в прокат. Гребля рекомендуется санаторными врачами как оздоровительная процедура.

Народная лодка очень удобна и для семейных прогулок, ведь в ней умещается до трех человек. Грузоподъемность шлюпки позволяет разместить в ней рюкзак, палатку, спальные мешки, посуду и другое туристское снаряжение.

Ну что ж, думаю, основные вопросы, касающиеся народной гребли, мы с вами оговорили, и теперь давайте перейдем к гребле на байдарках. Это, конечно, куда менее грузоподъемное и остойчивое на воде судно, и грести на нем в волну и ветреную погоду гораздо сложнее, но зато байдарка намного легче — 15—20 кг, и легко умещается в рюкзаке или в обычной хозяйственной сумке с колесиками.

С байдаркой за плечами вы можете на электричке, на поезде или автобусом добраться до любого при-

глянувшегося вам водоема, на берегу собрать лодку и тут же спустить ее на воду.

Байдарка вдвое легче и, следовательно, движется по воде заметно быстрее (мастера гребного марафона проходят в час 12—15 км), нежели шлюпка, а скорость у байдарки-одиночки ненамного меньше, чем у «аристократки» гребли — академической одиночки, лучшего достижения человеческой мысли для развития скорости на воде при помощи весел.

При этом байдарка весьма остойчива на воде. Так, смельчакам на ней не один раз удавалось пересечь Атлантику и Тихий океан. Можно напомнить, что Дмитрий Папанин брал с собой байдарку на Северный полюс, и в конце дрейфа, когда появились многочисленные полыньи и разводья, байдарка очень выручила полярников.

Особенно подходит байдарка для многодневных походов. Да, собственно, с байдарочного туризма началось и развитие спортивной гребли на байдарках в России. Сначала в лодках предпринимались продолжительные водные путешествия. Так, более 100 лет назад члены Санкт-Петербургского речного яхт-клуба Полисадов и Несвицкий совершили на байдарках путешествие из Петербурга в Кронштадт и обратно.

Сегодня парусиновую туристскую байдарку можно встретить повсюду. И в пенистых струях Вахша или Терека, и в камышовых плавнях Херсона, Одессы или Астрахани, и в зеркальных заводях Ростова и Подмосковья, и в потоках стремительных великих сибирских рек, и в прибойных валах Тихого океана на Камчатке, и в холодных водах Балтийского моря. Не говорю уж о походах по Байкалу, Иссык-Кулю, Волге, Лене, Енисею, Днепру, Дону...

Зарубежным туристам разнообразие и красота наших рек и озер могут только сниться. А вот сами мы живем рядом с этим роскошным богатством, так пока и не научившись сполна использовать его для укрепления своего здоровья. Да, гребной спорт необходимо пропагандировать гораздо шире.

К сожалению, любители водных походов не всегда умеют технично грести, не научились рационально

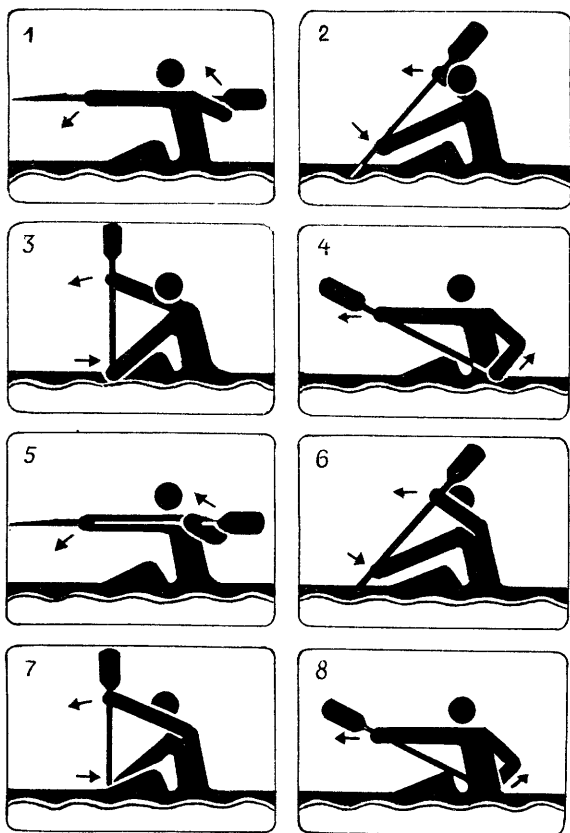


Рис. 2

использовать свои биологические моторы — мышцы. Поскольку в байдарке у вас будет не два, а одно весло и к тому же незакрепленное через уключину на борту, техника гребли в байдарке существенно отличается от техники гребли в шлюпке. Хотя и здесь весь цикл греб-

ка подразделяется на три фазы: захват воды, проводка и нанос весла. Давайте познакомимся с правильной техникой гребли, изучив еще одну кинограмму (рис. 2).

В байдарке надо сидеть свободно, расслабив мышцы. Ноги слегка согнуты в коленях, упираются в неподвижную подножку.

Весло удерживается хватом сверху, кисти на одинаковом расстоянии от лопастей, так, чтобы между плечом и предплечьем угол был прямым. Важное значение имеет правильное держание весла. Гребец должен держать стержень весла без напряжения, не сжимая его, что позволяет избежать затекания предплечья и лучше ощутить работу лопасти в воде.

Перед началом работы гребец принимает исходное положение (кадр 1). Тянущая рука расслаблена и вытягивается вперед. Вторая рука (толчковая) согнута в локте и поднята вверх, кисть ее находится на уровне виска, локоть на уровне плеча.

Захват воды осуществляется опусканием вытянутой вперед руки. При этом лопасть под углом примерно  $45^\circ$  погружается в воду, происходит вгребание и захват воды (кадры 2, 3).

Основной целью захвата является нахождение опоры в момент входа весла в воду. При этом для обучающихся совершенно неважно, с какой скоростью весло будет погружаться, лишь бы оно чисто, без брызг, входило в воду, сразу начиная двигать лодку.

Погружение лопасти, захват воды и нахождение точки опоры должны производиться быстро и мощно, причем не нужно делать захват с очень большой высоты, потому что это приводит к потере времени, силы и длины гребка. Нельзя также погружать лопасть грубым ударом, а надо стараться как бы «перехитрить» воду ловким округлым движением лопасти и тут же поймать точку приложения усилия. Для обучения этому элементу лучше всего пользоваться выполнением очередного захвата с левого и правого борта из исходного положения. При этом самого гребка можно не осуществлять. При разучивании захвата «брать» воду весло нужно держать у носа лодки расслабленными руками, осуществляя затем «подхват» воды корпусом.

Основное внимание следует сосредоточить на держании весла над водой перед захватом.

Затем следует основная, продвигающая вперед лодку, фаза — проводка (кадры 4—6). Она осуществляется энергичной работой рук и туловища, которое поворачивается вокруг вертикальной оси. Сначала преобладает тянущее усилие. Руки гребца во время проводки работают одновременно с туловищем. Толкающая рука, разгибаясь в локте, двигает стержень весла вперед. Тянущая рука в начале проводки только передает на весло усилие, развиваемое работой туловища. Во время проводки должно все время сохраняться ощущение жесткой опоры весла о воду, которое и будет способствовать поддержанию высокой скорости лодки, равномерности ее хода.

Во второй половине проводки, когда тянущая рука с веслом достигнет примерно уровня коленей гребца, необходимо начать сгибать тянущую руку в локте. Одновременно толкающая рука разгибается в локте. Как только она полностью вытянется вперед, кисть тянущей руки заканчивает проводку, лопасть весла извлекается из воды и поднимается вертикально вверх.

Несложно заметить, что в этот момент корпус развернут, толкающая рука вытянута вперед, тянущая согнута, то есть гребец принял исходное положение для выполнения гребка с другого борта лодки. Осуществляется он как и уже описанный цикл гребка, только руки в нем меняют свою функцию: тянущая рука становится толчковой, а толчковая — тянущей. Момент между выносом весла из воды и началом захвата воды — время, когда необходимо полностью расслабить мышцы, участвовавшие в проводке, дав им возможность восстановить силы и пополнить запасы энергии для следующего гребка.

Единичный цикл — гребок с левого и правого борта — в байдарочной гребле очень красив и экономичен. Гребцу, развернув корпус и вытянувшись далеко вперед, делает захват воды; весло полной лопастью мощно врезается в воду, быстро идет вдоль борта, и лодка буквально «летит» над поверхностью воды. От такого зрелища получаешь эстетическое наслаждение.

Скорость байдарки во многом зависит от темпа гребли. Для оздоровительной гребли и спортивного туризма наиболее подходит гребля со средней интенсивностью, которой соответствует темп 60—70 гребков в 1 мин. Эффективность техники зависит от умения гребца использовать наиболее массивные мышцы тела и полностью расслабиться в цикле между отдельными гребками.

Особое внимание следует обратить на сочетание ритма дыхания с темпом движений гребка, которые должны совпадать: один вдох — выдох должен приходиться на два гребка. Необходимо постоянно работать над совершенствованием дыхания, потому что от этого во многом зависит оздоровительная ценность гребли. Если говорить об общих принципах, которыми следует руководствоваться при совершенствовании техники гребли, то давно было замечено, что, несмотря на некоторые различия, в технике чемпионов имеется общая черта — это активная работа наиболее массивных и сильных мышц тела, широкая амплитуда разворота туловища. Однако важно, чтобы работа плечевого пояса и рук была точно согласована с работой туловища.

Еще раз подчеркну, что принципиально важным для эффективной работы веслом является максимальное использование разворота туловища в следующей последовательности. Вначале наиболее активно разворачивается таз, затем акцент усилия переходит на поясницу, потом на плечевой пояс, тянущую руку, что и обеспечивает хороший выкат лодки. Движение туловища должно быть предельно широким — маятниковым.

Первая половина проводки осуществляется при наиболее выгодном гидродинамическом положении лопасти, которое особенно важно для увеличения скорости байдарки. Необходимо стремиться к тому, чтобы упор лопасти о воду оставался постоянно плотным на протяжении всей опорной фазы.

Основой классической техники является не внешняя форма движений, а мощная, продуктивная работа весла в воде.



Конечно, нельзя обойти молчанием вопрос об индивидуализации гребли, ибо каждый человек имеет свои особенности — рост, массу тела, длину рук, ширину плеч и т. д. Это, естественно, влияет на технику гребли. И здесь путеводной звездой для вас должно служить понимание механизма и принципов выполнения гребка. Есть элементы, которые нужно выполнять мощно, без снижения усилий на весле: это работа весла в воде, вся опорная фаза гребка. Ну а остальные элементы, или, как принято говорить у гребцов, движение весла в воздухе, можно выполнять так, как вам удобно.

Хорошая техника гребца — это не только рациональные и точные движения веслом, но и экономное расходование своих физических сил. Поэтому нужно с самых первых шагов не жалеть времени и усилий для того, чтобы овладеть правильной техникой гребли. Одна-единственная незначительная ошибка, повторенная тысячи раз в ваших гребках, в сумме даст большой проигрыш. Так, например, при захвате согнутой рукой гребец теряет 3—4 см пути весла, что на 500-метровой дистанции будет равно двум корпусам лодки.

Техника гребли меняется в зависимости от тренированности, уровня физической подготовленности, запасов силы, выносливости, скорости, от степени утомления. В момент усталости, например, очень важно сохранить эффективную работу весла в воде, постараться не пожертвовать мощностью проводки в угоду высокому темпу. Обязательно учитесь хорошему расслаблению в паузах отдыха между гребками. Умение расслабиться и дать возможность восстановиться уставшим мышцам — простое искусство.

Расслабиться во время гребли поможет представление, что грести вам предстоит еще очень долго, и сразу заметите, как ваши движения стали свободнее и экономичнее. Такие упражнения особенно хороши в групповой тренировке, когда свободу движений можно искать на фоне скорости, задаваемой товарищами.

При освоении техники гребли обычно выделяют

три этапа. Задача первого этапа — приблизительно верное выполнение всего гребка в целом. Новичкам сначала нужно овладеть элементарным управлением веслом, развить чувство упора лопасти в воде и научиться сохранять его на протяжении всей проводки. Внимание должно быть направлено только на движение лопасти весла в воде.

Задачи начального обучения решаются с помощью ряда подводящих и специальных упражнений на суше: гребля в учебных аппаратах, гребля в лодках с поплавками, в двойках с тренером или с опытными гребцами. Сначала тренер объясняет устройство гребного аппарата и учит выбирать весла, тщательно отрабатывает приемы посадки в лодку, учит сохранять баланс в ней. На этом этапе занимающиеся должны научиться выполнять полный цикл гребка на небольшой скорости лодки. Наиболее рациональные движения, позволяющие с наименьшей затратой сил добиться максимальной эффективности гребка, новичок найдет с помощью тренера при последующем обучении.

Второй этап обучения — разучивание отдельных фаз на фоне выполнения укороченного и полного гребного цикла. При многократном повторении навык постепенно стабилизируется и закрепляются основы техники полного цикла гребка. Внимание новичка следует последовательно сосредоточивать на отдельных фазах гребка. Внимание обучаемого по-прежнему концентрируется на работе весла в воде, а не на форме движений. Второй этап обучения проводится на открытой воде в лодках. Однако тренер должен постоянно возвращаться к отработке отдельных фаз и всего цикла в гребных аппаратах в облегченных условиях.

По мере формирования навыка и повышения тренированности увеличиваются сила проводки и амплитуда движений гребца. Возникают и совершенствуются специфические для гребцов ощущения: чувство динамического равновесия (баланс), чувство воды, чувство лопасти весла в воде, а также чувство темпа и ритма. Движения гребца становятся более четкими

и мощными. Но все это пока происходит на медленном гребке.

Третий этап обучения — довести гребок в целом до автоматизма и совершенства. Обучение ведется все еще на сравнительно медленном гребке, но у гребца уже появляется возможность вкладывать в проводку значительные усилия. Совершенствуются темп и ритм гребли. К концу этого этапа гребец уже должен овладеть правильной координацией всех движений, быть способным контролировать свои движения, не глядя на лопасть весла, по ощущениям скорости и равномерности хода лодки.

Научиться хорошо грести — не легкое дело. Даже гребцы-спортсмены тратят на это 2—3 года, а в дальнейшем постоянно совершенствуют свою технику, но жалеть на это время не следует. Техническая гребля позволит сделать путешествия по воде более увлекательными и полезными для вас.

Понимаю, что предложенных здесь весьма кратких и схематичных сведений о технике гребли в шлюпке и на байдарке вам будет недостаточно для обучения гребному делу. Поэтому хотелось бы порекомендовать обратиться и к другим книгам, методическим пособиям, перечень которых приводится в конце книжки. Однако, увы, и их выбор ограничен. О правильной технике гребли туристам-гребцам, например, и узнать-то негде, поскольку специальной литературы для них не выпускается. Поэтому могу предложить как наиболее доступный источник наши спортивные ежегодники «Гребной спорт», где анализируются кинограммы сильнейших байдарочников мира и гребли на шлюпах. На мелкие детали, существенные только для гребцов-гонщиков, можете не обращать особого внимания. Ну, а основные принципы спортивной гребли вполне могут быть взяты на вооружение и гребцами-туристами.

## КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ



*Грести надо быстро, но без напряжения.*

Вода — опасная среда, и занятия, особенно на первых порах, нужно проводить под непосредственным контролем руководителя. Это чаще всего тренер или инструктор водной станции, на которую вы пришли. Обучение гребле обычно проводится группами в форме урока, во время которого инструктор может максимально использовать индивидуальные указания, объяснения, корректировку ошибок и персональные задания.

Как правило, занятие начинается на суше, затем продолжается на воде и завершается опять на суше. Такая последовательность позволяет сначала построить группу, сообщить задачу урока и необходимые теоретические сведения, осуществить демонстрацию предстоящих технических приемов, выполнить намеченные планом общеразвивающие упражнения.

Во второй части урока обучают гребле на воде, развивают и закрепляют приобретенные навыки работы веслами.

В третью часть урока чаще всего включается свободная гребля (по самочувствию), проводятся игры, развлечения, подводятся итоги проведенного занятия.

Инструктор перед началом занятия ставит задачу урока. На одном из первых занятий, скажем, это будет изучение техники гребли, исправление индивидуальных ошибок в работе с веслами. Инструктор сначала рассказывает о наиболее общих закономерностях работы весла на воде, показывает выполнение гребли

сам или анализирует кинограмму гребли мастеров весла. Затем инструктор садится в лодку и показывает правильное выполнение движений в лодке. Ставит главную задачу и дает примерные ориентиры тренировки. Скажем, работает над техникой гребли, над исправлением ошибок, сообщает маршрут: идем до окружного моста, там разворачиваемся и возвращаемся на базу.

Прежде чем выйти на воду, необходимо как следует «разогреть» свой организм. Для этого сначала выполняется разминка на суше. Каждый выход на воду надо предварять общеразвивающими упражнениями на берегу. Разминка (серия упражнений) активизирует обменные процессы, деятельность ферментов, которые влияют на скорость протекания биохимических реакций. Другая цель разминки — мобилизация системы кровообращения: раскрываются самые мелкие капилляры, количество крови, протекающей через любой участок мышцы, увеличивается в десятки раз; кровь «из депо» поступает в общую циркуляцию. То же происходит и с функцией дыхания, разминка увеличивает легочную вентиляцию. По продолжительности разминка должна занимать 12—15 мин, хотя для усиления дыхания и кровообращения достаточно 3—5 мин. Процесс вработывания после разминки происходит быстрее и естественнее, что резко снижает процент травм.

В первую очередь необходимо разогреть те группы мышц, которым предстоит выполнять основную работу по продвижению лодки вперед, а это гимнастические упражнения для мышц рук, плеч, туловища с умеренной и большой нагрузкой. Правда, сначала выполняется легкая пробежка на 1,5—2 км, а затем комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости позвоночника, эластичности мышц и суставов. Затем используются маховые движения руками, вращение туловища, наклоны вперед, назад, приседания. В качестве разминки можно выполнить несложный комплекс аэробики под музыку. Разминка должна проводиться с частотой пульса 80—90 уд/мин.

Затем нужно вынести лодки из эллинга, поставить их на «козелки», проверить исправность инвентаря, установить весла, после чего вся группа выносит лодки на причальный плот и ставит на воду. Инструктор помогает занимающимся сесть в лодки и выпускает их на воду, а сам на моторном катере или так же на веслах сопровождает группу, руководит уроком, давая задания и оценивая действия занимающегося, объясняет ошибки в движениях, дает рекомендации и упражнения для их исправления.

Освоение техники гребли лучше всего начинать в многоместных лодках: в байдарке-двойке или в шлюпке-двойке, что позволит одному спортсмену грести, а другому в это время удерживать лодку веслами в состоянии равновесия. Гребец сначала должен спокойно поработать одним веслом, выполнив основные элементы гребка: захват воды, проводка, вынос весла, потом сделать то же самое другим веслом. Необходимо освоить равномерное протягивание его лопасти через воду с постоянным ощущением ее опоры, для чего лопасть должна входить и выходить из воды в вертикальном положении, двигаться в воде ровно, без скачков.

Посадка гребцов в лодке должна быть свободной, ненапряженной, только это обеспечит хороший и надежный баланс. Руки должны держать рукоятку весла свободно, одними пальцами. После того, как будут освоены азы техники, можно начинать грести вместе с партнером. Первую тренировку следует считать успешной, если в конце занятия лодка при легкой, спокойной гребле будет идти ровно, без качки.

В последующих занятиях постепенно увеличиваются и темп и мощность гребли. Частым методическим приемом здесь будет гребля по элементам — выполнение отдельных частей гребка: захват воды, гребля одними руками, работа корпуса, работа ног и т. д.

Поскольку главная цель ваших занятий греблей — хорошее самочувствие и крепкое здоровье, то основным методом занятий для вас будет равномерный ме-

год. Работа при этом ведется в режиме бега трусцой и должна совершаться длительное время без остановки. Не следует поощрять соревновательных амбиций занимающихся, тех, кто прежде занимался другими видами спорта, которые захотят уйти вперед и устроить гонки. Равняться нужно на среднюю скорость группы, хотя и возможно выделить 2—3 хорошо физически подготовленных гребцов и, поставив задачу, пройти большее расстояние, выпустить их вперед, с условием, чтобы они все время находились в пределах видимости инструктора и всей группы. В середине прогулки можно сделать несколько скоростных отрезков, для чего всем выполнить 10—15 гребков максимальной силы, регулируя их продолжительность по самочувствию.

Очень разнообразны коллективные тренировки или групповые прогулки на воде под мелодичную, ритмичную музыку, которую можно заранее записать на кассетный магнитофон. Фрагментами музыкальных записей вы можете дозировать темп и ритм гребли, продолжительность и интенсивность занятий и прогулок на воде. Сделают занятия более увлекательными и эмоциональными эстафеты, а также гонки с гандикапом, встречные заезды, игра в мяч на байдарках и другие игры на воде.

К концу занятия постепенно снижайте интенсивность нагрузки, замедляйте темп гребли, уменьшайте силу гребка, чтобы дать успокоиться своему организму. В теплое время года тренировку лучше всего завершить спортивной подвижной игрой на берегу. Это может быть волейбол, футбол, баскетбол или ручной мяч. Игры могут проводиться по упрощенным правилам. А завершается занятие традиционным купанием и водными процедурами, восстановительным массажем или контрастным душем.

Если вы самостоятельно осваиваете греблю, то руководствуйтесь общепедагогическими принципами: соблюдайте систематичность и последовательность в освоении материала, постепенность и переход от простого к сложному. Оказавшись в лодке, не следует бросаться вперед сломя голову. Гораздо полезнее

будет продолжительная гребля без перерывов в среднем темпе. Если вы почувствуете усталость, можете удлинить время подготовки к гребку, делать более замедленным занос весел.

Однако и низкая интенсивность гребли не даст желаемых сдвигов в организме. Плотность занятия лучше всего регулировать следующим образом: грести до появления пота, а потом продолжать водную прогулку в этом режиме, не увеличивая и не уменьшая силу, прилагаемую к веслу. Грести надо равномерно и продолжительное время, акцентируя внимание на резком выдохе в момент окончания гребка. Глубокое дыхание способствует наиболее полному восстановлению вашего организма.

Километраж. Автор аэробики, американский ученый, изучающий здоровье здоровых людей, Кеннет Купер предупреждает: «Если вы бегаєте более 20—25 км в неделю, то, значит, вы бегаєте не ради здоровья, а за чем-то другим, нежели за здоровьем». Излишне честолюбивый настрой скорее уведет вас от здоровья, чем приведет к нему. Вашим компасом при выборе нагрузки должны быть ощущения удовлетворения, удовольствия от выполняемой в лодке работы. Комфортность и желание чуть-чуть прибавить в скорости и будет той необходимой дозой, которая соответствует возможностям вашего организма.

Как проект дома нельзя запускать в строительство без привязки к местности, так и физическую нагрузку следует «привязывать» к своим личным возможностям. И не так уж важно, прозанимались ли вы по четко просчитанной научной методике или поменяли местами порядок упражнений. Главное, чтобы в конце прогулки в лодке вы смахнули со лба трудовой пот, который и будет, по словам кардиохирурга, академика АН УССР, народного депутата, активного пропагандиста физической культуры Н. М. Амосова, свидетельством оптимальности физической нагрузки.

Наиболее точно такую работу охарактеризовал замечательный новозеландский тренер (с его книги, собственно, и начался бум бега трусцой) Артур Лидьярд, сформулировавший главный принцип дозировки:



бежать (у нас — грести. — Ю. П.) надо быстро, но без напряжения. Начинать надо с получасовых прогулок, а затем довести их продолжительность до 1,5—2 ч. По ходу прогулки лучше не останавливаться, легкую усталость или нежелание грести следует перебороть. Если вы занимаетесь на реке, тренировку лучше начинать вверх по течению, чтобы потом, когда вы будете возвращаться, попутное течение облегчило вам греблю.

Стоит ли напоминать, что садиться в лодку человеку, который недавно переболел, неразумно. Не следует браться за весла и сразу после обильного приема пищи. Ну и, конечно, если вы курите, необходимо перебороть себя и отказаться от этой вредной привычки. Стоит ли стремиться к чистому воздуху, на природу, чтобы потом варварски коптить легкие канцерогенными веществами табачного дыма и нейтрализовать оздоровительный эффект от проведенного занятия.

Для того чтобы помочь организовать групповые или самостоятельные занятия гребным спортом с целью восстановления, укрепления здоровья и реабилитации, привожу примерные уроки для начального обучения гребле и последующего совершенствования спортивного мастерства. Сначала речь будет идти о народной гребле на шлюпках:

## Урок № 1

### Упражнения на суше

1. Ходьба: обычная, в положении полуприседа, в приседе, на пятках и на носках в течение 5 мин.

2. Бег: трусцой, высоко поднимая колени, прыжками. 3 мин.

3. Ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, доставая пол руками. 10 раз.

4. Ноги на ширине плеч, руки за головой. Повороты корпуса вправо-влево. 10 раз.

5. Приседания (руки произвольно). 10 раз.

6. Из положения лежа на спине: сесть и достать пальцами рук носки, 10 раз; поднять ноги до прямого угла и опустить, 5—10 раз; достать пол за головой ногами, 6—7 раз.

7. Отжимание в упоре от скамейки. 20—25 раз.

8. Имитация гребли на тренажере «Темп-1». 5 мин.

#### Упражнения на воде

Разучивание элементов гребли по фазам. Движение гребца при захвате воды в фазе проводки в конце гребка. Оттолкнувшись от причального плота, гребец опробывает лодку и весла, устанавливает лопасти вертикально в воде и выполняет упражнения.

1. Поочередные гребки левым и правым веслом, прикладывая только небольшое горизонтальное усилие.

2. Несколько непрерывных гребков каждой рукой поочередно, а затем несколько полных гребков.

3. Изучение «табанки» — отталкивание от себя рукояток весел, погруженных в воду. Лодка при этом движется кормой вперед. Выполняется сначала одним веслом, потом двумя.

4. Разворот лодки при гребке одним веслом.

5. Непродолжительная гребля двумя веслами в низком темпе.

6. Возвращение на гребную станцию. Купание или подвижная игра.

## Урок № 2

### Упражнения на суше

1. Ходьба, ее разновидности: на полной стопе, на пятках, на носках. 3 мин.

2. Бег трусцой в среднем темпе. 3 мин.

3. Руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круги руками вперед или назад. Сначала одновременные, затем попеременные. 20 раз.

4. «Мельница»: одна рука поднята вверх, другая — опущена вниз; круги руками вперед и назад выполняются медленно и быстро. 30 раз.

5. Наклоны корпуса вперед и в стороны. 10—15 раз.

6. Вращение туловища сначала в левую, потом в правую стороны. 10—15 вращений.

7. Упражнение, имитирующее греблю на суше: тяга на себя рукоятки тренажера «Темп-1».

### Упражнения на воде

1. Выполнение отдельных фаз гребка, сидя на бе-

регу, на плоту с банки и уключины, закрепленной неподвижно.

2. Выход на воду. Закрепление материала, изученного на прошлом уроке: поочередная гребля левым и правым веслом. «Табанка», повороты лодки движением весел.

3. Разучивание движений гребца на заносе весла в проводке.

4. Выполнение проводки в медленном темпе.

5. Продолжительная гребля в среднем темпе.

6. Возвращение на базу. Вынос лодок, их протирка, установка в эллинг. Купание.

### Урок № 3

#### Упражнения на суше

1. Ходьба, переходящая в бег трусцой. 5 мин.

2. Разминка мышц рук и плечевого пояса. Маховые круговые движения руками. 15 раз.

3. Разминка мышц туловища. Наклоны и вращение туловища в разные стороны. 15 раз.

4. Отжимания в упоре. 8—10 раз.

5. Подтягивание на перекладине. 3 серии по 3—5 раз.

6. Упражнения, имитирующие греблю: тяга на себя рукоятки тренажеров «Гребля-1», «Гребля-2», «Темп-1». 3 серии по 40 гребков.

#### Упражнения на воде

1. Целостное выполнение гребка на гребном станке. Гребля сидя на плоту.

2. Выход на воду. Совершенствование работы рук, туловища и ног по элементам в цикле гребка.

3. Совершенствование гребли в целом. Продолжительная гребля в среднем темпе с акцентом на выполнение проводки.

4. Разучивание конца гребка и безопорной фазы — заноса весел для следующего гребка.

5. Гребля по элементам: захват воды, проводка, вынос весел и их занос для следующего гребка.

6. Выход на берег. Подвижные игры, купание, душ.

## Урок № 4

### Упражнения на суше

1. Ходьба, переходящая в бег трусцой. 5 мин.
2. Круговые движения рук. 30 раз.
3. Вращение рук в плечевых суставах. 20 кругов.
4. Вращение туловища справа налево, слева направо. 2 серии по 12 раз.
5. Наклоны вперед и назад. 15 раз.
6. Подтягивание на перекладине. 2 серии по 3—5 раз.

### Упражнения на воде

1. Гребля одним веслом с левого и правого борта. Акцентирование при выполнении отдельных фаз гребка: захват, проводка, вынос весел из воды.

2. Гребля двумя веслами только за счет мышц одних рук. Гребок осуществляется за счет сгибания рук в локтях.

3. Выполнение гребка за счет маха корпуса. Наклон вперед и тяга рукояток весел за счет движения туловища.

4. Гребля с замедленным выносом весел.

5. Непрерывная гребля в течение 15 мин в заданном темпе.

6. Гребля по самочувствию. Гребля с акцентом на ту или иную фазу гребка.

7. Спортивная игра, купание, душ.

## Урок № 5

### Упражнения на суше

1. Ходьба, переходящая в бег среднего темпа. 6 мин.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса и туловища.

3. Силовые упражнения: отжимания в упоре от скамейки и от пола, лазание по канату, подтягивания.

4. Перебрасывание набивных мячей в парах. Метание набивных мячей на дальность. Толчок набивного мяча от груди, броски набивного мяча двумя руками снизу и из-за головы.

6. Лазание по канату из положения стоя.

7. Тяга на себя рукоятки блочного тренажера или гребного эргометра. 3 серии по 30 раз.

Упражнения на воде

1. Закрепление материала, пройденного ранее.
2. Гребля в командных экипажах — шлюпках-двойках.
3. Равномерная продолжительная гребля.
4. Гребля при прохождении поворота на акватории.
5. Гребля с полным расслаблением в паузах между гребками — на заносе.
6. Возвращение на гребную базу. Спортивные игры, купание, душ.

После этих 5 уроков можно переходить к самостоятельным занятиям, в ходе которых следует закреплять и совершенствовать полученные знания, умения и навыки, постоянно работать над техникой гребли, совершенствуя движения с веслом и понемногу увеличивая нагрузки и повышая скорость движения лодки, которая к завершению сезона (к концу лета) может достичь 8—9 км/ч, а расстояние — 18—20 км (при 2—3-разовых тренировках в неделю).

Приводимые компоненты общеразвивающих и силовых упражнений не следует считать догмой. Наоборот, если у вас есть свой излюбленный, подходящий по возможностям и вкусу комплекс, спортивная игра, тренажерная серия, вы можете, конечно, использовать ее для разминки. Главное, чтобы все группы мышц туловища, рук и плечевого пояса были хорошо проработаны и разогреты перед выходом на воду.

При организации занятий греблей следует постоянно помнить о большой ответственности за соблюдение всех необходимых требований по обеспечению безопасности занимающихся, чтобы исключить возможность несчастного случая. Однако большая часть работы инструктора будет все же составлять исправление индивидуальных ошибок у занимающихся в технике гребли, поэтому остановлюсь на этом разделе подробнее.

Наиболее часто технические ошибки возникают в начальном периоде обучения. В это же время, пока

еще у вас не образовалось стойких ошибочных шаблонов движений, лучше всего работать над их исправлением. В народной гребле наиболее часто встречающимися ошибками будут следующие:

недостаточная работа во время проводки туловища, что не обеспечивает необходимой длины гребка, выключает из работы мышцы ног, не позволяет вложить в весло всю массу тела;

слишком большой наклон назад в конце гребка, который значительно снижает темп гребли, увеличивает время заноса весел;

раннее начало работы рук, вследствие чего гребец недостаточно эффективно использует в гребке мышцы туловища;

неправильное (слишком глубокое или, наоборот, близкое к поверхности) погружение лопасти весла в воду.

Эти ошибки чаще всего случаются из-за неисправности спортивного инвентаря: искривлений весла, дефектов уключины и т. д. Для их исправления необходимо на берегу как следует отрегулировать свой спортивный инвентарь.

Другие ошибки:

асимметричная работа весел, приложение большего усилия к одному из них приводят к тому, что лодка начинает раскачиваться, рыскать влево и вправо, а не идти прямо — линейным курсом, терять скорость. Ошибка исправляется при помощи гребли одним веслом (рукой, гребущей более слабо) и греблей с замедленной проводкой;

замедленный вынос весел, постепенное, а не резкое извлечение лопастей из воды, которые, оставаясь погруженными, замедляют скорость хода лодки. Исправляется отдельным выполнением конца гребка и греблей под счет с акцентированным завершением гребка и активным выносом весел из воды;

короткий захват, когда гребец не выносит весла как можно дальше к носу лодки, а выполняет только половину гребка, вдвое снижая его эффективность. Для исправления нужно не торопиться с захватом воды (гребля с замедленным захватом), увеличить на-

клон туловища в начале гребка, потянуться веслами как можно дальше к корме лодки;

аритмичная гребля с неравномерным включением всех фаз гребка. Необходимо придерживаться того ритма, который позволяет сохранять свободу при различном темпе гребли. Исправляется замедленной греблей и греблей под счет инструктора;

неправильное дыхание, когда спортсмен дышит с закрытым ртом одним носом, не делает полноценного вдоха и выдоха, уменьшая легочную вентиляцию. Вдох делается в конце заноса и заканчивается в самом начале проводки, а выдох — после окончания гребка до середины заноса.

Таковы основные ошибки, возникающие при обучении народной гребле на шлюпках. Их необходимо в процессе занятий быстро устранить, пока они не закрепились и не стали серьезным тормозом при освоении мастерства гребли.

Переходя к урокам начального обучения гребли на байдарках, можно сказать, что вводная часть — подготовка лодки, разминка, состоящая из общеразвивающих упражнений, а также заключительная часть урока, проходящая на суше, на берегу, — может проводиться точно так же, как и при занятиях греблей на шлюпках. Поэтому можете использовать уже описанные упражнения для вводной и заключительной части урока. А вот работа на воде, занятия в лодке в силу отличия байдарки от шлюпки будут разными. Байдарка — безключная лодка, где одно двухлопастное весло не имеет подвижной опоры и находится в руках гребца, а потому обучение будет другим. Приведу только ту часть уроков, которая отражает особенности работы на воде при обучении и совершенствовании умения грести в байдарке.

## Урок № 1

Ознакомление с техникой гребли по кинограммам, видеокольцовкам или в видеозаписи ведущих мастеров мира. Показ инструктором полного цикла гребли в байдарке.

1. Гребля на плоту. Выполнение отдельного гребка левой и правой руками.

2. Гребля на плоту, на учебном аппарате. Выполняется перфорированным или зауженным веслом.

3. Выход на воду и выполнение отдельных гребков с постоянным контролем положения толкающей весло руки.

4. Разучивание буксировки перевернувшейся лодки, выливания из нее воды, посадка в байдарку с берега.

5. Слитное выполнение подряд 5—6 гребков с акцентом на технику их выполнения, захвата воды.

6. Непрерывная гребля в медленном темпе.

### Урок № 2

1. Работа над техникой, совершенствование захвата воды веслом. Выполнение активного захвата и вгребание в воду веслом левой и правой руками.

2. Разучивание фазы проводки. Замедленное выполнение проводки весла с левого и правого бортов.

3. Отдельное резкое выполнение проводки с левого и правого бортов.

4. Непрерывная гребля в группе на отрезках 400—500 м.

5. Гребля по самочувствию.

6. Обучение изменению курса байдарки, поворотов лодки влево и вправо.

### Урок № 3

1. Повторение изученного материала. Выполнение захвата воды с левого и правого бортов, полной проводки.

2. Разучивание окончания гребка, вынос весла из воды и его занос для следующего цикла движений.

3. Разучивание движений в замедленном темпе в цикле гребка.

4. Гребля в командных лодках, двойках, четверках с инструктором или опытным гребцом.

5. Выполнение отдельных ускорений. 8—10 гребков.

6. Гребля по самочувствию.



## Урок № 4

1. Совершенствование целостного исполнения гребка, закрепление и доведение движений до автоматизма.

2. Исправление ошибок в индивидуальной технике гребли.

3. Продолжительная (на 2—3 км) гребля в среднем темпе.

4. Совершенствование высокого темпа и ритма гребли на отрезках 200—300 м.

5. Групповая тренировка с общими и отдельными стартами.

6. Продолжительная гребля в медленном темпе. Гребля за лидером на волне идущей впереди байдарки.

## Урок № 5

1. Выход на воду и гребля по элементам.

2. Целостное выполнение гребка и постепенное повышение темпа гребли и скорости проводки.

3. Исправление ошибок, совершенствование гребка в целом.

4. Развитие аэробной выносливости. Непрерывная гребля в течение 10—15 мин с повторением от 2 до 3 раз.

5. Постепенное усиление мощности и темпа гребли. Доведение скорости лодки до 6—8 км/ч.

6. Упражнение на расслабление. Гребля с замедленным заносом.

Умение дать передохнуть и восстановиться мышцам, расслабиться в безопорной фазе гребли на заносе весла.

7. Продолжительная гребля в среднем темпе.

8. Гребля в командных экипажах в байдарках-двойках.

Как и после рассказа о народной гребле, приведу характерные ошибки, наиболее часто встречающиеся при гребле на байдарках, и расскажу о способах их устранения.

Плохой баланс при захвате воды. Причина ошибки чаще всего в том, что вы сидите в байдарке не по цент-

ру сиденья, это приводит к нарушению равновесия, усложняет симметрию движений. Для исправления ошибки необходимо научиться правильной установке сиденья. Кроме того, нужно тренировать чувство равновесия и вестибулярный аппарат.

Чрезмерное напряжение всех мышц. У новичков оно чаще всего вызвано плохим балансом и боязнью перевернуться. Приводит к быстрому утомлению и возникновению других мелких ошибок. Возможно, что в начале вам необходимо совершенствовать балансирование в лодке, используя греблю в байдарке с крыльями или греблю в лодке-двойке с более опытным гребцом.

Неправильный хват весла. Широкий хват весла приводит к промашке — опережающей работе толчковой руки, что не позволяет сделать резкий захват. Укорачивая рычаг гребли, такой хват снижает тянущее усилие на весле. Узкий хват весла ограничивает амплитуду движений и возможность использования наиболее массивных мышц туловища, приводит к быстрому утомлению. Для исправления ошибки достаточно подобрать весло по росту с шириной лопасти, соответствующей вашим возможностям, и отметить изолентой в местах хвата весла контрольные метки.

Захват воды на согнутую руку. Раннее сгибание тянущей руки в локте приводит к уменьшению амплитуды гребка. Чтобы избежать этого, советую краской на фальшборте байдарки сделать отметку места, где следует выполнять захват воды. Кстати, насильное выпрямление руки приводит также к перенапряжению. Поэтому прямая рука — в моем понимании, это рука, согнутая естественно.

Неполное или слишком глубокое погружение весла в воду, захват воды в стороне от борта лодки, медленное погружение или, наоборот, чрезмерно сильный удар веслом о воду также являются ошибками.

Серьезной ошибкой при проводке будет излишнее напряжение мышц рук и плечевого пояса. Это следствие плохого баланса и неумения расслабиться во время заноса. Закрепощение при этом приводит

к потере амплитуды, мощности, уменьшению подвижности байдарки.

Медленное начало проводки. Может быть вызвано недостаточной силовой подготовкой, отсутствием у вас необходимой быстроты, что приводит к всплыванию весла в воде, ослаблению проводки, снижению темпа гребли, скорости байдарки. Средства борьбы с этой ошибкой — правильный подбор весла (длины и ширины лопасти) в соответствии с вашей силовой подготовкой, увеличение объема общефизической тренировки, использование гребли в бассейне и работа на силовых тренажерах.

Раннее сгибание тянущей руки во время проводки. Гребец сразу же после захвата воды напрягает двуглавую мышцу, сгибает руку в локте, и тогда все усилия приходится на сравнительно слабые мышцы плеча и предплечья. При этом не используется главный мотор,двигающий лодку, — широчайшая мышца спины. Для исправления ошибки следует сразу после захвата делать акцентированный разворот корпуса с выпрямленной тянущей рукой. Можно применять греблю с широким хватом весла.

Чрезмерное сжатие кисти тянущей руки. Вызывается неумением изолированно расслабить мышцы предплечья, что приводит к закреплению предплечья, всего плечевого пояса и преждевременному утомлению. Рекомендую поработать над силой мышц кисти рук, используя лазание по канату из положения сидя, тренажер — укрепитель мышц кисти.

Смещение толчковой руки. Приводит к укорочению амплитуды гребка, движению весла не параллельно борту, а под углом к нему, что снижает эффективность работы лопасти в воде. Необходим постоянный зрительный контроль за движением толчковой руки.

Укорочение длины проводки. Может быть вызвано преждевременным завершением гребка, ранним выносом весла из воды.

Неравномерная проводка. Вызывает потерю наката лодки. Нарушение соотношений тянущих и толкающих усилий гребка приводит к снижению скорости лодки. В таком случае полезна длительная равномер-

ная гребля с постоянным контролем за всеми элементами техники гребли. В исправлении ошибки может помочь и гребля с гидротормозом.

Проводка — главный элемент гребка: ее длина и мощность должны быть постоянными. На сохранение этих параметров и следует направить основное внимание на тренировках.

Важным моментом гребка является конец проводки. Если погрешности при выполнении захвата могут быть компенсированы мощной проводкой, то возместить недочеты в конце гребка уже нечем. Правильный конец гребка способствует выработке коллективного ритма гребли, дает возможность почувствовать ход лодки. Уменьшение силы тяги в конце гребка значительно снижает эффективность всей проводки. Следите, чтобы лопасть выходила из воды без брызг, а опора весла о воду сохранялась до конца гребка.

Многие гребцы, доведя весло до бедра, прекращают тяговое усилие и расслабляют мышцы. Но это серьезная ошибка, ведь при затянутом выносе лопасть весла начинает работать как тормоз в воде. Для исправления этой ошибки нужно использовать греблю с акцентированным усилием конца проводки.

В безопорной фазе — заносе весла — ваши мышцы имеют возможность отдохнуть и восстановить свою работоспособность, и этим отдыхом надо уметь пользоваться. Хорошему расслаблению способствует гребля с замедленным заносом, упражнения на релаксацию и аутогенная тренировка. Полезным упражнением будет и гребля в два такта: мощная и резкая проводка и свободный расслабленный занос весла.

Работая над техникой, имейте в виду, что сначала у новичка наблюдаются закрепощенность и скованность движений. В действие вовлекается нерационально большое количество мышц, он делает много лишних движений, стараясь удержать равновесие лодки. Затем происходит уточнение двигательной координации. По мере многократного повторения гребец отделяет правильные движения от неправильных, устраняет недостатки и снимает мышечное напряжение.

Длительный навык стабилизируется, улучшается

общий ритм в цикле гребка. И наконец, в стадии совершенствования навыка движения гребца становятся автоматизированными, выполняются легко, свободно и координированно. Увеличиваются амплитуда и мощность гребка.

Совершенствовать свою спортивную технику необходимо на всех этапах занятий греблей.

Ну и в заключение рассказа об организации занятий гребным спортом хочу еще раз напомнить, что водная среда не прощает легкомысленного отношения к себе.

Зеркальная, штилевая гладь реки, на которую вы выходите в начале занятий, через полчаса под шквалами ветра может неожиданно превратиться в заливающие вас валы волн. Лодка может наскочить на мель, на плавник или на корягу, получить пробоину, и вы окажетесь в воде. Поэтому, прежде чем сесть в лодку, научитесь умению хорошо держаться на воде, плавать различными стилями 150—200 м.

На первых уроках гребли научитесь правилам буксировки перевернувшейся лодки. Если ваша байдарка перевернется, то необходимо, поставив лодку на киль и держась за ее корму, транспортировать байдарку к берегу. Если вы видите, что кто-либо терпит аварию на воде, нужно немедленно оказать помощь.

Перед выходом на воду проверьте, захватили ли вы с собой запасное весло, спасательные средства (надувной жилет, спасательный круг, пробковый пояс), а также ковшик для отливания воды. Убедитесь в исправности рулевого управления лодки и весел, уходя на воду (на случай аварии), запаситесь кусочком лейкопластыря, шпаклевки или замазки для заделывания пробоин. Не перегружайте лодку. При сильном волнении воды приставайте к берегу и делайте перерывы.

Инструктор также обязан тщательно следить за состоянием своего инвентаря перед выходом на воду, проверить, нет ли течи в его катере, исправен ли подвесной мотор, заправлены ли горючим баки. Ведь во время занятий нередко могут возникнуть экстремальные ситуации, особенно в малоустойчивых байдарках, которые нередко переворачиваются, и греб-

цы (не по своей воле) превращаются в пловцов. В этих условиях нужно действовать быстро, решительно и хладнокровно. Вся группа занимающихся постоянно должна находиться в поле зрения инструктора.

На водной акватории необходимо придерживаться правил общей и специальной лодий плавания по судоходным путям. Под мостом передвигайтесь только в зоне, обозначенной зеленым светофором или флагом, не выходите на середину (судоходный фарватер), особенно там, где ходят быстроходные суда на подводных крыльях. Еще раз предостерегаю: к водной стихии нельзя относиться легкомысленно, не переоценивайте свои возможности, педантично соблюдайте все правила безопасности на воде, и это поможет вам избежать несчастных случаев.

Несколько слов об экипировке гребца. Лучшей спортивной формой для занятий будут трусы и майка. На голову надо надеть велошляпку или панаму. Ранней весной и осенью в холодную ветреную погоду надевайте шерстяной или хлопчатобумажный тренировочный костюм, а поверх него футболку. При занятиях в очень холодную погоду следует надевать шерстяную футболку и что-нибудь теплое на область поясицы.

Если вы выходите на воду в дождь, то необходимо надеть ветрозащитный костюм, комбинезон из непромокаемой или водоотталкивающей материи типа болонья. Для предупреждения попадания воды в лодку пользуйтесь клеенчатым фартуком. В плохую погоду следует проводить занятия с подветренной стороны водоема, где волнение воды меньше. При большой волне лучше вообще не спускать лодку на воду.

Вам предстоит сделать несколько тысяч гребков, поэтому для избежания потертостей носите плотные, облегающие шерстяные трусы. Я бы рекомендовал вам надеть велотрусы, которые очень удобны для занятий гребным спортом.

Почти всегда у новичков появляются водяные, а иногда и кровавые мозоли и волдыри на ладонях и пальцах рук. Но затем организм вырабатывает защитную реакцию, и на поверхности рук, где происходит

трение о весло, кожа утолщается. Как средство профилактики для борьбы с мозолистостью — отпаривание их в теплом марганцевом растворе. Или, вымыв руки в горячей воде, осторожно обработать пемзой поверхность мозолей, а затем в кожу втереть ланолин или смесь глицерина с нашатырным спиртом. Прекрасное средство для борьбы с мозолями — стирка белья. Чтобы не было мозолей, рукоятки весел должны быть круглыми, ровными и гладкими, для чего их надо обработать рашпилем или наждачной шкуркой. Трущиеся поверхности при гребке — рукоятки весел, ладони рук гребца — во избежание фурункулов и флегмон должны быть чистыми. Поэтому не полнитесь перед выходом на воду хорошо вымыть руки с мылом.



## ЛЕЧИТ... ГРЕБЛЯ

*У хирургии меньше возможностей, чем у физкультуры.*

*Н. М. АМОСОВ*

Итак, вы теперь знакомы со способами организации занятий гребным спортом для практически здоровых людей. Но гребля может быть рекомендована и больным людям. В первую очередь тем, кто страдает ожирением, теми или иными заболеваниями суставов, позвоночника. Большое содержание кислорода на водной акватории, ритмичность мышечных нагрузок позволяют рекомендовать греблю и при начальных стадиях сердечно-сосудистых заболеваний, психических расстройств и ряда других недугов. Для пожилых и людей с ослабленным здоровьем или

залечивающих травмы, разрабатывающих подвижность в суставах, тоже можно посоветовать греблю в шлюпке. Однако при этом лучше использовать наиболее легкие, одноместные пластмассовые суда, не требующие резких и мощных усилий.

Главным требованием при организации занятий лечебной греблей является определение оптимального первоначального объема физических нагрузок и постепенное их увеличение в процессе занятий. Второе обязательное требование — постоянный медицинский контроль и наблюдение врача во время занятий, чтобы дать точно дозированную нагрузку для усиления обменных процессов в организме человека и поддержания хорошей физической формы.

Организация занятий с группой ЛФК строится по тому же принципу, как и с практически здоровыми гребцами, но со значительным ограничением ряда упражнений, особенно интенсивных физических нагрузок, и усилением врачебного контроля. Следует исключить упражнения со штангой, с отягощениями и нагрузкой на позвоночный столб. Так, разминка выполняется в более медленном темпе, исключаются все силовые упражнения, вводится ряд упражнений из исходных положений сидя и лежа. На воде при сохраняющейся продолжительности занятий снижается скорость передвижения лодки, увеличивается время для выполнения каждого гребка, делается больше дыхательных упражнений и на растяжение.

Объем нагрузок, их последовательность и дозировку можно подобрать по табл. 1.

Дистанцию увеличивайте тоже постепенно: сначала — 50 м, затем — 100, 150 м. То же правило и в отношении времени тренировок: увеличивайте его от 5 до 30 мин. Частота — от 2 до 4 занятий в неделю.

Не спешите прибавлять время гребли в лодке и особенно повышать скорость передвижения. В группе ЛФК соревнования, гребные гонки совершенно недопустимы, и лидерские устремления за веслами необходимо строго пресекать.

Если вы используете греблю для борьбы с избыточной массой тела, то вам следует увеличить энер-



Таблица 1

Возраст, лет		Дозировка гребли, мин							
		1-й месяц		2-й месяц		3-й месяц		4-й месяц	
М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
19—24	16—21	10	8	13	11	16	14	20	17
25—33	22—29	10	6	12	9	15	12	18	15
34—44	30—41	8	4	10	7	13	10	16	13
44—59	42—57	6	3	8	5	11	8	14	11
60	58	4	2	6	4	9	6	12	9

готраты в лодке, но не путем повышения интенсивности гребли, а за счет большего километража, проходимого за одну тренировку. В Америке, где с гипоксией борются два десятка лет, а то и больше, в конце концов пришли к выводу, что для представителей старшего возраста, а также для плохо подготовленных, тучных, больных людей бег трусцой — слишком интенсивное упражнение, и повсеместно заменили джогинг спортивной ходьбой.

Гребля с ее высокими энерготратами — 2000—3000 ккал за занятие стоит на одном из первых мест среди других видов спорта. Однако при этом большое значение будут иметь режим и рационально сбалансированное по всем компонентам питание, необходимое для восполнения затраченной энергии, пластических перестроек, происходящих в организме, и накопления высокоэнергетических соединений (аденозинтрифосфата, креатинфосфата) для последующей работы. Основные питательные вещества — белки, жиры и углеводы — наиболее полноценно удовлетворяют все функции организма при соотношении в ккал 15, 25, 60% соответственно. Большое значение в питании имеют витамины, минеральные соли. Рекомендуются витаминные препараты: аэровит, ундевит, декамевит, аскорутин, глютаминовая, фолиевая или оротовая кислота, а также отдельные витамины, различные питательные смеси, комплексная витаминизация.

Я не раз замечал, что при занятиях греблей лиш-

ние килограммы сгорают гораздо быстрее, чем от беговых нагрузок, а похудание происходит с меньшей затратой усилий. Во всяком случае, сочетание гребных нагрузок, ограничение в питании и витаминизация позволяют быстрее сбросить избыток жира. Оздоровительный и лечебный эффект от занятий греблей намного увеличивается, если одновременно используются различные физиотерапевтические средства восстановления: массаж и самомассаж, сауна.

Перечень противопоказаний для занятий греблей невелик: это сердечная и легочная недостаточность любого происхождения, ишемическая болезнь сердца в стадии обострения, нерегулируемая артериальная гипертония и острые инфекции, простуда, заболевание дыхательных путей в стадии обострения. В течение 3 месяцев нельзя заниматься греблей людям, перенесшим инфаркт миокарда. Вот, пожалуй, и все. В остальных случаях вы можете смело садиться в лодку.

Чтобы правильно проводить оздоровительные занятия и тренировки, обеспечить оптимальные дозы нагрузок, наиболее благотворно воздействующие на ваш организм, необходимо уметь объективно оценивать свое состояние, степень утомления и самочувствие.

Все это включает в себя самоконтроль. За чем, собственно, надо наблюдать? Прежде всего за работой важнейших органов и систем организма: нервной системы, сердца, легких, мышц.

Самочувствие. Именно оно отражает состояние центральной нервной системы. Это комплекс различных ощущений: бодрости, повышенной работоспособности или, наоборот, вялости и недомогания.

Физические упражнения приносят здоровым людям мышечную радость, создают прилив сил, поднимают работоспособность. Если же у вас нет желания заниматься физическими упражнениями, наступила какая-то апатия — это верный признак переутомления.

Или, скажем, сон. Здоровый человек засыпает быстро, сон его крепок, обычно не сопровождается сновидениями. Утром он чувствует себя бодрым и действительно отдохнувшим. Если вы страдаете бессонни-

цей, часто или рано просыпаетесь, значит, нервная система явно пошаливает.

Наиболее объективным показателем работы сердечно-сосудистой системы служит пульс. Подсчитывают его так: положите 3—4 пальца одной руки на запястье другой, вблизи от основания большого пальца, и вы ощутите биение лучевой артерии. Обычно подсчитывают пульс в течение 10 с и полученную цифру умножают на 6.

Пульс здорового нетренированного человека в покое равен 65—75 уд/мин. У тренированных людей частота пульса в покое меньше. Сразу же после физической нагрузки пульс может доходить до 100—160 уд/мин, но через 4—5 мин он приходит в норму. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к исходной величине. Лучше всего подсчитывать пульс утром. Для этого надо лечь на спину и после 5-минутного отдыха сосчитать пульс. Затем встаньте и тут же вновь подсчитайте. У тренированно-го разница в этом случае будет не более 6 ударов. Разница более чем 20 ударов говорит о каком-то нарушении здоровья.

Благодаря дыханию наш организм получает жизненно необходимый ему кислород. Человек со слабыми или пораженными болезнью легкими ощущает нехватку воздуха, даже когда он находится в спокойном состоянии на лоне природы. Воздуха вокруг полно, а захватить его в достаточном количестве человек не может. А все потому, что его легкие обладают как бы слабой пропускной способностью.

Гребля усиливает потребность организма в кислороде. А удовлетворяется она либо за счет более глубокого дыхания, либо частоты его. Нормальная частота — 16—20 вдохов в 1 мин. Их можно подсчитать, положив ладонь руки на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Каждый вдох и выдох считается за одно дыхание. При этом старайтесь дышать, не меняя ритма.

Вам необходимо знать и жизненную емкость своих легких, то есть количество воздуха, которое вы можете выдохнуть после самого глубокого вдоха (обычно это

3,5 л). У спортсменов она достигает 6—7 л. Определить жизненную емкость легких можно с помощью простого прибора — спирометра в кабинете врача.

После неустойчивых физических нагрузок жизненная емкость легких повышается на 100—200 мл, а при утомлении снижается на 200—500 мл. Как только утомление проходит, она возвращается к исходной величине. Но если жизненная емкость легких продолжает уменьшаться, это указывает на переутомление.

Нужно уметь определять и мышечную силу. Ведь мышцы составляют 45% массы тела. Отсюда понятно их огромное влияние на жизнедеятельность организма. Определить силу мышц кисти можно с помощью динамометра. Возьмите его в руку и, вытянув ее в сторону параллельно полу, сожмите кисть как можно сильнее. Результат должен колебаться в пределах 35—40 кг.

Состояние здоровья отражает и такой простой показатель, как масса тела. Принято определять нормальную массу следующим образом: из цифры роста (в см) вычитают 100—110 и таким образом получают цифру массы тела (в кг). Так, при росте до 166 см вычитают 100, при росте 166—175 см — 105, а при росте свыше 175 см — 110.

Важно следить за изменением массы тела во время занятий. В первые 7—15 дней в организме идет переплавка жира, уменьшается количество воды, убывает и масса тела. Под влиянием гребли развиваются и наращиваются мышцы, и кривая массы тела вновь идет вверх. Лично я взвешиваюсь на весах (они у меня дома, напольные) чаще, нежели измеряю пульс или кровяное давление. Постоянство массы тела — лучший барометр здоровья.

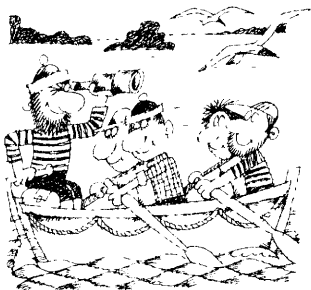
Масса тела подвержена суточным колебаниям. Поэтому взвешивайтесь в одно и то же время, лучше всего утром, до еды и без одежды. Чтобы лучше ориентироваться в том, как воздействуют физические нагрузки на ваш организм, было бы совсем неплохо завести небольшой дневничок, в котором фиксировать всю выполненную работу в лодке, записывать количество пройденных километров. Отмечайте в нем само-

чувствие, настроение, физическую активность. Это во многом поможет установлению вашей личной, индивидуализированной дозировки ежедневной, недельной, месячной и годовой нагрузки, наиболее благотворно влияющей на здоровье, самочувствие, работоспособность. Чем выше нагрузки, тем точнее должны быть данные всех видов контроля, тем внимательнее и полнее анализируйте его показатели.

Вот, пожалуй, и все основные элементы самоконтроля. Проводите его регулярно, заносая сведения в дневник, ибо с самоконтроля начинается познание своего организма.

Не тренируйтесь во время болезни или сразу после выздоровления. Как правило, человек в этих случаях переоценивает свои силы и... ошибается, нанося вред здоровью. Обязательно обратитесь к врачу. Только он может разрешить вам вернуться к занятиям греблей после болезни. При этом в большинстве случаев тренировка в первую неделю должна быть с небольшой нагрузкой, во вторую — с несколько большей и только с третьей недели можете вернуться к прежним дозировкам.

Людам до 40 лет можно приступать к гребле, если при врачебном обследовании у них не было обнаружено заболеваний, при которых противопоказаны занятия. Лицам в возрасте от 40 до 59 лет необходимо пройти медосмотр не ранее чем за 2—3 месяца до начала занятий, а людям старше 60 лет — непосредственно перед ними.



## НА СТАРТ!

*В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в борьбе за здоровье человека, его творческую активность и долголетие.*

*Академик П. К. АНОХИН*

С моей точки зрения, в основе успешного развития массовой физкультуры должно лежать понимание того, что это... спорт. Но с меньшими нагрузками, без сверхнапряжений, без зубного скрежета на дистанции. Однако и здесь должны быть свои победители и чемпионы, на которых надевают майку лидера и ленту чемпиона, вручают тисненый золотом диплом, симпатичную увесистую медаль и пусть дешевенький, но все-таки памятный сувенир, который можно предъявить дома: «Вот мол, я какой!»

Чтобы побудить человека заниматься физической культурой и укреплять здоровье, чтобы вызвать желание пойти на стадион, выйти на спортплощадку или водную дорожку, помочь ему победить инерцию и лень, нужна сложная тонко и детально продуманная, хорошо организованная система привлечения людей к миру спорта. И основа такой работы — массовые старты, соревнования оздоровительной направленности для всех и для каждого, где никто не забыт, чтобы каждый, вышедший на старт, видел, что его усилия замечены и оценены. Такие соревнования должны быть ярким, увлекательным праздником.

Массовые соревнования нужно организовывать с учетом закономерностей психологии, с пониманием глубинных интересов и потребностей человека. В этом сложность, но в этом и главный секрет и огромные возможности, таящиеся пока под спудом, для организаторов массовой физической культуры.

Одного понимания того, что физическая культура

полезна для нашего здоровья, недостаточно. А вот завоеванная медаль, полученный диплом — свидетельство того, что вы одержали свою, пусть небольшую, но все-таки победу, — необходимы, чтобы окружающие это понимали, видели и ценили. Это та конкретно достижимая близкая цель, которую надо постоянно ставить перед человеком.

Очень важно, чтобы победителей награждали авторитетные и уважаемые люди, именитые спортсмены в торжественной обстановке. К сожалению, на практике нередко награждение чемпионов переносится на потом, когда судейская коллегия подведет итоги, а то и вообще забывают о победителях и призерах. Такие организационные просчеты должны быть исключены. Вот почему трудно переоценить в соревнованиях роль хорошего судьи-информатора, который тут же, по горячим следам, объявит спортивные результаты, отметит отличившихся, даст советы желающим самостоятельно заниматься спортом.

Важно, чтобы соревнования по гребле не превращались в разовые мероприятия, а стали бы постоянным праздником на реке или озере. Самые разнообразные заезды, всевозможные фантастические плавсредства должны быть на воде: катера, буксирующие воднолыжников, пловцы, прыгуны в воду, аквалангисты, яхтсмены и судомоделисты, заезды на скутерах... Но главная часть, конечно, — соревнования в гребных гонках во всех классах спортивных судов плюс костюмированные заезды в многоместных каноэ. На таких соревнованиях каждая команда, гребной клуб должны иметь свою геральдику, свой флаг, вымпел, эмблему, значок, свою традиционную спортивную форму — определенного цвета футболку или майку.

Нужно обязательно учитывать и возрастные интересы участников, вместе с основными стартами следует отдельно на своих дистанциях проводить гонки и для школьников, и для тех, кому за пятьдесят. И сразу после соревнований — свежий фотомонтаж, на котором фотографии прикреплены кнопками, чтобы участники в конце могли забрать свои фото домой.

Сегодня все чаще мы видим, как на различных со-

стыжениях в паузах между номерами программы выступают известные певцы или эстрадные ансамбли, группы дома моделей, используются и другие способы повышения зрелищности спортивных стартов. Это нужно поощрять.

На трибунах для зрителей и участников должна быть организована торговля горячими пирожками и прохладительными напитками с лотков, обязательно ларьки с сувенирами, со спортивной литературой.

Я настойчиво зову, приглашаю вас: приходите на гребную станцию. Она далеко от дома? Но ей-богу, есть смысл истратить лишний час на дорогу, чтобы выбраться из бензинового смога, которым мы дышим в городах, к лугам, лесам, к зеркалу воды, чтобы наконец-то наполнить свои легкие воздухом, промытым, как хрусталь, чистым кислородом, который в переводе с латыни звучит как «рождающий жизнь».

У вас целый список неотложных дел? Проведите субботу и воскресенье на природе, в лодке. Вы увидите, как в понедельник под напором накопленной энергии начнет таять этот список. К тому же гребля способствует воспитанию таких важных черт характера, как целеустремленность, умение преодолевать трудности и стойко переносить поражения.

Все эти качества будут верой и правдой служить вам потом всю жизнь: в школе, вузе, учреждении, на заводе и станут верным подспорьем на сложном пути постоянного творческого самоусовершенствования, которое и является подлинным смыслом жизни каждого человека.

Говорят, о вкусах не спорят. Но ведь их можно формировать. И если вы вдруг задумаетесь: «Не сходить ли на водную станцию?», или: «А не купить ли мне туристскую байдарку?» — это, пожалуй, был бы самый прекрасный итог вашего знакомства с этой книжкой.



## СОВЕДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Беркутов А. Н. Народная гребля. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

Гаврилов В. Н. Гребля на байдарках и каноэ. — Харьков: Высшая школа, 1980.

Гребной спорт / Под ред. А. К. Чупруна. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

Жмареv Н. В. Тренировка гребцов. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

Иссурин В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

Краснопевцев Г. Н., Плеханов Ю. А. Гребля на байдарках и каноэ. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

Кабанов А. Народная гребля. — М.: Физкультура и спорт, 1971.

Серединая А. А. Быстрые байдарки. — М.: Физкультура и спорт, 1982.

Шпаренко А. М. Золотое весло капитана. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

### **Спортивно-игровой комплекс «Маугли»**

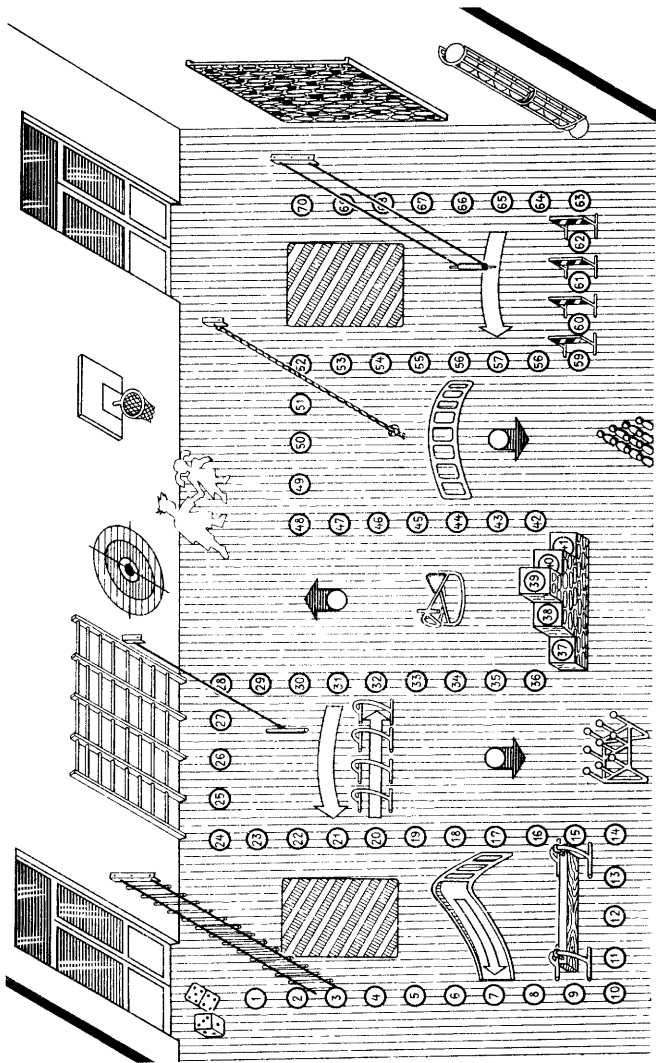
Комплекс (см. рисунок) представляет собой набор спортивных тренажеров, гимнастических снарядов и приспособлений, занятия на которых сочетаются с решением игровой ситуации, и предназначен для оборудования спортивных залов в дошкольных учреждениях. Основой комплекса является игровое поле, состоящее из 70 кружков диаметром 200 мм, с нарисованными на них цифрами и спортивными символами, а также кубиков. Принцип игры заимствован из детских настольных игр типа «Барон Мюнхаузен», «Огонь-пожар» и др. Каждый из играющих поочередно бросает кубик и в соответствии с количеством выпавших очков перемещается на новую позицию.

Игра предусматривает призовое перемещение вперед (зеленый кружок), пропуск очередного хода (желтый кружок) и в случае неудачи — возвращение назад (красный кружок). Отличие состоит в том, что действие происходит на полу и вместо фишек перемещаются сами играющие. Призовые перемещения сопровождаются выполнением упражнений на тренажерах. Во время пропуска хода играющий должен выполнить гимнастические упражнения, соответствующие символу позиции. В случае попадания играющим на красный кружок он должен возвратиться назад, используя соответствующий спортивный снаряд.

Игровое поле решено таким образом, что кружки, имея двустороннее изображение, в сочетании с тренажерами и различными игровыми сюжетами позволяют реализовать свыше 2000 комбинаций, то есть воспитатель, проводя занятия с группой, в течение года может каждый день предлагать детям новую модификацию игры.

Научно доказано, что выполнять физические упражнения в любом возрасте на фоне эмоциональной активности гораздо полезнее, чем по стандартной программе. Об этом особенно важно помнить, организуя занятия с детьми.

Спортивно-игровой комплекс «Маугли» позволяет



одновременно играть 4—6 участникам. Поскольку игра проходит в быстром темпе (в среднем кубик бросается 4—5 раз), то вся группа активно соперничает, участвуя в соревновании. Быстрая смена игроков позволяет группе, насчитывающей 25—30 детей, в течение 1 ч позаниматься на каждом тренажере и получить минимально необходимую физическую нагрузку.

В процессе занятий педагог-организатор может повторить игру для всей группы или для отдельных участников по своему усмотрению. В помощь преподавателю разработаны игры на сюжеты сказок, что повышает интерес ребят и развивает у них воображение. Комплекс может быть также дополнительно художественно и декоративно оформлен.

В игру органически вписаны тренажеры оздоровительной направленности, занятия на которых помогут ребенку развить силу, ловкость, координацию движений и другие необходимые для жизни качества. В состав комплекса, как правило, входят: гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, трапеция, кольца, канат, веревочная лестница, баскетбольный щит, скоба для подлезания, массажная горка, горка для скатывания, качели, стойки для прыжков и другие тренажеры, а также игрушки.

Для установки комплекса необходимо помещение размером не менее 30 м<sup>2</sup>, которое бы отвечало гигиеническим требованиям. В зависимости от количества тренажеров, входящих в состав комплекса, его цена колеблется от 1 до 3 тыс. руб.

Подробную информацию о комплексе «Маугли» можно получить по адресу: 117036, Москва, ул. Д. Ульянова, 24, НПФ «ПОЛИС». Тел. 125-55-95.

**Д. Р. СМЕРНОВ**

### **Передовой опыт физкультурно-оздоровительной работы**

Демократизация общества, расширение самостоятельности и самоуправления первичных и местных органов управления физической культурой и спортом способствуют появлению новых форм физкультурно-

оздоровительной и спортивной работы. Для удобства изложения мы сгруппировали передовой опыт по следующим разделам: новые средства физической культуры и спорта и формы занятий; новые виды физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований; новые органы управления физкультурно-оздоровительной и массовой спортивной работой; новые элементы механизма управления физической культурой; новое спортивное оборудование.

Новые средства физической культуры и спорта и формы занятий (семейные формы занятий, ритмическая и атлетическая гимнастика, восточные единоборства, новые и национальные виды спорта и т. д.).

На Львовском автобусном заводе вот уже несколько лет работает клуб «Спортивная семья», основными направлениями занятий в котором являются семейный туризм выходного дня, а также занятия в секциях по различным видам спорта. В г. Краснодаре на основе оригинальной программы проводят соревнования «Всей семьей — на старт» на приз местной областной газеты. В Приморском районе г. Одессы систематически организуются соревнования семейных команд с участием семей известных в городе спортсменов.

В Болгарии большой популярностью пользуются семейные соревнования «Мама, папа и я». Проведено несколько республиканских спартакиад, отличительной чертой которых является специализация по видам спорта — летняя, зимняя, туристская, морская и др. В спартакиадах принимают участие родители в возрасте до 40 лет и их дети 6—13-летнего возраста. В олимпийском гимнастическом клубе г. Ричмонда (США, штат Вирджиния) организованы группы «Родитель и малыш», в которых занимаются дети в возрасте от 1 до 4 лет под руководством своих родителей. Тренер клуба консультирует и направляет деятельность пап и мам. Занятия платные; проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

В последние годы появились новые спортивные увлечения, получили второе рождение некогда по-

пулярные национальные виды спорта. Так, в Саратовском институте механизации сельского хозяйства большой популярностью у студентов пользуется фирменный триатлон, который, в отличие от традиционного, включает кросс, подтягивание на перекладине и жим гири. В Алма-Ате активно развивается скейтборд, проводятся соревнования по троеборью: лабиринт, горный слалом, комбинированный слалом. В Центре массовой физической культуры Управления спортсооружений Киевского городского совета ВФСО «Динамо» культивируются аквабилдинг, стретчинг с использованием семейных форм организации занятий.

Популярной, особенно в Бразилии и Аргентине, разновидностью волейбола является так называемый пляжный волейбол, который в последние годы получает развитие и в нашей стране, так же, как и такие виды спорта, как армрестлинг, шейпинг, пауэрлифтинг и др.

Новые виды физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований (ММММ, соревнования «Спорт для всех», спортивные праздники и др.).

Городской праздник День здоровья под девизами: «Предупредим гипертоническую болезнь», «Наш город — нам дорог», «День закаливания», «День без сигарет» и др. систематически проводится в г. Мозырь (Белоруссия). Программа праздников включает проведение игр и аттракционов во всех микрорайонах города, выступление ведущих спортсменов и коллективов художественной самодеятельности, работу врачебно-информационных пунктов (рекомендации по здоровому образу жизни и рациональному питанию, закаливанию, самомассажу, измерение артериального давления и т. д.), соревнования по видам спорта. Во время праздника проводится массовое анкетирование жителей города по вопросам организации медицинского обслуживания.

Заочные соревнования по лыжному спорту «Лыжня дружбы» между спортивными организациями Вильнюса и Йозенсу (Финляндия) впервые были организованы в 1988 г. по инициативе работников Вильнюсско-

го горспорткомитета. В соответствии с договором к условиям заочных соревнований относятся: а) представителю финской стороны необходимо пройти за сезон 1—1,5 тыс. зарегистрированных километров на различных соревнованиях; б) для представителя советской стороны точное количество километров не оговорено, победитель определяется по большему количеству зарегистрированных километров; в) победителей определяют соответственно спортивная организация г. Йоэнсу и Вильнюсский горспорткомитет; г) победитель с финской стороны награждается бесплатной поездкой в СССР, ценным призом и бесплатным туристским маршрутом; д) победитель с советской стороны награждается бесплатной путевкой в Финляндию, полным комплектом лыжного инвентаря и формы фирмы «Карху». Каждый желающий участвовать в заочных соревнованиях (с советской стороны) получает в горспорткомитете Вильнюса специальную карту, где в двух графах — зарегистрированные (на различных соревнованиях) и незарегистрированные (пройденные самостоятельно) — фиксируются пройденные им километры. Данные второй графы учитываются при прочих равных. Заочные соревнования «Лыжня дружбы» способствуют популяризации лыжного спорта, укреплению дружбы между народами СССР и Финляндии.

Своеобразием отличаются соревнования, проводимые в Уэльсе, — спортивные игры среди безработных. Эти игры проводятся по 12 видам спорта под эгидой спортивного совета и профсоюзов указанной области Великобритании с целью привлечения внимания общественности к проблеме безработицы. Профсоюзы Великобритании приняли решение о проведении «Игр безработных» в Англии и Шотландии.

Большой популярностью пользуются всеирландские игры «Коммьюнити геймз» для детей, не занимающихся в спортивных школах. Состязания проводятся по 31 виду спорта среди команд из 32 графств Ирландии в несколько этапов: в городах и поселках, в графствах, в четырех провинциях, финал. В четырех этапах игр принимают участие около полумиллиона

детей. Кроме спортивных соревнований, проводится конкурс искусств. Национальный комитет игр состоит из 4 штатных сотрудников; подкомитеты и комиссии работают на общественных началах. Затраты на проведение игр составляют 1 млн. 250 тыс. ф. ст. в год, около 20% из которых выделяется из госбюджета, 25% предоставляется спонсором игр (фирма «Фанта»), а остальные являются добровольными взносами и пожертвованиями.

Ежегодно в одном из городов Франции проводятся соревнования под названием «Игры без возраста», участие в которых могут принять все желающие, которым не менее 50 лет. Состязаются по следующим видам спорта: баскетбол, плавание, велотуризм, настольный теннис, стрельба из лука и пневматической винтовки, спортивное ориентирование. Кроме этого, в программу включены конкурсы живописи и графики.

Новые органы управления физкультурно-оздоровительной работой (ФОЦ, ФОК, КЛБ, ЛОК, КСК, кооперативы, малые предприятия и др.).

Кооперативы в сфере физической культуры и спорта по направленности своей работы подразделяются: на физкультурно-оздоровительные (около 70%); по изготовлению спортивно-технологического оборудования (около 10%); по изготовлению спортивной одежды и атрибутики (около 15%); по строительству, ремонту и художественному оформлению спортивных сооружений.

Как правило, физкультурно-спортивные кооперативы многопрофильны. Так, московский досуговый физкультурно-оздоровительный кооператив «Гамма» предоставляет населению следующие виды услуг: занятия в секциях и группах тенниса, атлетической гимнастики, ОФП; массаж; медицинский контроль за занимающимися; верховая езда; катание детей в прогулочных экипажах; изготовление спортивных тренажеров и т. д.

А вот рижский кооператив «Физкультура и здоровье» оказывает около 50 видов услуг: функциональная диагностика, тестирование, массаж, аутотренинг,



занятия в секциях и группах по различным видам спорта и др. Ташкентский же кооператив «Олимп» производит и реализует спортивные изделия, оказывает физкультурно-бытовые услуги населению, здесь можно воспользоваться иглорефлексотерапией, массажем, лечебной гимнастикой.

Гродненский физкультурно-оздоровительный кооператив «Пульс» занимается обучением населения плаванию, проводит занятия на тренажерах, оказывает помощь в строительстве физкультурно-оздоровительной базы в детских дошкольных учреждениях и других организациях.

Начиная с 1990 г. в сфере физической культуры и спорта стали создаваться малые предприятия: МП «Крез» (г. Свердловск) изготавливает паруса для всех гоночных, крейсерско-гоночных и прогулочных яхт; МП «Сетунь» (Москва) предлагает любителям футбола справочную литературу, пособия по истории и статистике футбола; МП «Аик» (г. Елизаово) занимается строительством и эксплуатацией спортивных и туристических баз, предоставлением платных физкультурно-спортивных услуг, обеспечением коллективов физической культуры спортивными товарами и т. д.

В Болгарии успешно работает хозрасчетная фирма «Софспорт», предлагающая жителям столицы различные услуги: аренда спортивных сооружений и размещение на них рекламы продукции софийских предприятий; прокат спортивного инвентаря (лыжи, коньки, водные лыжи, катера и др.); обучение катанию на лыжах и коньках; летние детские лагеря спорта и отдыха; электронные игры и другие спортивные развлечения. Фирма располагает также своими кафе, кино-салонами, дискотеками, центрами «Медикоспорт», в которых работают секции аэробики, художественной гимнастики, восточных боевых искусств и др.

Новые элементы механизма управления физической культурой (АСУ, целевые комплексные программы «Физкультура и здоровье» и др.).

Подсистема «Здоровье и физическое воспитание студентов» АСУ создана по инициативе сотрудников

кафедр физического воспитания и гигиены и организации здравоохранения медицинского факультета Петрозаводского государственного университета совместно с ВНИИ физической культуры, обеспечивая необходимую и достоверную информацию о состоянии здоровья, заболеваемости, физическом развитии и физической подготовленности каждого студента. Разработаны нормативы и составлены таблицы для дифференцированной оценки физической подготовленности студентов по 5 уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Подсистема организационно упрощает смотры физической подготовленности студентов, позволяет каждому студенту определить: «Как я выгляжу на фоне студенческой группы». В результате повышается интерес к занятиям физическими упражнениями. Здесь уместно будет напомнить и такой любопытный факт: в Литовском морском пароходстве при помощи ЭВМ подбирают индивидуальные комплексы для занятий гимнастикой.

Многие трудовые коллективы разрабатывают целевые комплексные программы (ЦКП) «Физкультура и здоровье» (или просто «Здоровье»). Например, для реализации ЦКП в производственном объединении «Строймаш» (г. Минск) построен комплексный Центр здоровья на территории объединения, включающий сад здоровья, комплекс психофизической регуляции «Тонус» и восстановительный комплекс «Нептун», консультационно-диагностический пункт, тренажерный зал «Атлант», простейшие спортивные сооружения. На всех здесь работающих заведены «Паспорта здоровья». Благодаря комплексному оздоровлению заболеваемость в объединении уменьшилась по количеству случаев на 13%, а по числу дней, потерянных из-за временной нетрудоспособности, — на 15%. Более чем у пятой части рабочих и служащих улучшено функциональное состояние организма.

В зарубежных странах тоже есть нечто подобное. Например, значительная часть (более 30% от общего количества) компаний США разрабатывает и проводит в жизнь программы «Здоровье». Они едины по своим конечным целям, но отличаются объемом включаемых

в них мероприятий и величиной затрат, составляющих от 180—200 долларов (программа «Оставайтесь здоровыми» фирмы «Контрол дейта», Миннеаполис) до 600 долларов (фирма «Меса-петролеум», Техас) в год на одного работающего. Один из наиболее полно разработанных вариантов программы — оздоровительная программа компании «Пепсико» (Нью-Йорк), которая содержит такие разделы: 1) физиологические стресстесты; 2) комплексы физических упражнений для работников конкретных профессий; 3) организация занятий под руководством специалистов; 4) аэробная активность; 5) консультации по состоянию здоровья; 6) санитарное просвещение. Специалисты фирмы отмечают экономическую эффективность реализации данной программы: на каждый доллар затрат прибыль составляет 3 доллара.

Новое спортивное оборудование. Нестандартное оборудование, новые тренажеры разработаны учителем физкультуры совместно с учащимися в школе № 4 г. Вельска Архангельской области. Нестандартное оборудование включает: а) спортивные сооружения во дворе школы, на которых одновременно могут заниматься 40 учащихся; б) в зале имеются: 10 гибких лестниц причудливых конструкций на монорельсе, брусья с гибкими перекладинами (натягиваются редуктором) поперек всего зала, 20 складных баскетбольных щитов, балкон для зрителей спортивных соревнований, электронное световое табло и другое оборудование; в) нестандартный бассейн в приспособленном помещении.

Школа признана лучшей в районе по организации работы по многоборью комплекса ГТО и с допризывниками. Из числа учащихся школы более 20 человек получили специальное физкультурное образование и работают учителями физической культуры в районе.

В тресте Киевгорстрой-4 создан культурно-спортивный клуб «Монолит», оснащенный уникальными тренажерами.

В. В. КУЗИН,  
М. Е. КУТЕПОВ

## **Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения**

При заболеваниях желудка и кишечника лечебная физкультура, помимо общего воздействия, оказывает положительное влияние непосредственно и на сами органы пищеварения. Однако занятия ЛФК можно проводить лишь после того, как стихнут острые явления недуга. В зависимости от состояния пациента выполнение комплексов специальных упражнений осуществляется из различных исходных положений: лежа, стоя на полчетвереньках или же на четвереньках, сидя и стоя. Так, в первом периоде заболевания, когда острые явления значительно уменьшились, занятия проводятся в положении лежа на спине с переходом в положение сидя; во втором периоде (конец подострого состояния) — сидя и лежа, а некоторые упражнения в положении стоя на четвереньках и стоя; в третьем периоде (общий режим) упражнения выполняются в основном в положении стоя и стоя на четвереньках и полчетвереньках.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта большое значение имеют упражнения для верхних конечностей с участием крупных и средних мышечных групп, так как они укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы. Упражнения же для туловища с вовлечением мышц брюшного пресса, а также специальные упражнения для мышц живота активизируют кровообращение в брюшной полости, укрепляют мышцы, регулируют функцию желудочно-кишечного тракта, повышают обменные процессы в тканях. Не следует забывать тренировать и мышцы нижних конечностей, нагрузка на которые благотворно сказывается и на работе органов, расположенных в брюшной полости.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта полезны и дыхательные упражнения, так как движения диафрагмы при вдохе и выдохе вызывают изменение внутрибрюшного давления. В результате улучшается кровообращение и увеличивается перистальтика кишечника. Кроме того, дыхательная гимнастика

обогащает кровь кислородом, что повышает окислительно-восстановительные процессы в тканях и органах пищеварения. Это способствует заживлению язв и эрозий желудка и кишечника.

Помимо лечебной гимнастики, при заболеваниях органов пищеварения полезны пешеходные прогулки, ближний туризм, прогулки на велосипеде, лечебное плавание, дозированная гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках, неустойчивые спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, городки и др.).

При хроническом гастрите составной частью комплексного лечения является и ЛФК. Лечебная гимнастика рекомендуется 2—3 раза в день, причем комплексы ее составляются индивидуально для каждого больного. Эффективность занятий повышается, если они проводятся в промежутках между питьем минеральной воды и приемом пищи. Страдающие хроническим гастритом обязательно должны делать и утреннюю гигиеническую гимнастику, которая тонизирует нервную систему и улучшает функцию всех органов и систем.

При консервативном лечении язвенной болезни в первом периоде (постельный режим) исключаются упражнения для брюшного пресса и движения, связанные с поднятием рук и разгибанием туловища. Рекомендуются упражнения для крупных и средних мышечных групп нижних конечностей и туловища лучше из положения стоя на четвереньках, при котором брюшной пресс не напрягается и органы пищеварения остаются в покое.

В первом периоде лечения язвенной болезни, который длится обычно 1—1,5 мес (режим постельный), занятия ЛФК проводятся из исходных положений лежа на спине, боку, животе и стоя на четвереньках. Во втором периоде лечения (период реабилитации примерно 1,5 мес) комплексы гимнастики рекомендуется выполнять из исходных положений сидя на кровати или стуле, на четвереньках и стоя (ноги на ширине плеч, что исключает напряжение мышц живота и одновременно способствует сохранению равновесия). В этом периоде тоже не рекомендуются упражнения

с поднятыми выше плеч руками, разгибания, повороты, наклоны в стороны, круговые движения туловища, поднимание и отведение прямых ног. В третьем периоде, когда пациенту назначен общий режим, добавляются упражнения для брюшного пресса в облегченных положениях (сидя): полунаклоны, полуповороты с постепенным освоением полной амплитуды движений.

*Примерный комплекс лечебной гимнастики в первом периоде лечения язвенной болезни*

1. Исходное положение (и. п.): лежа на спине, ноги прямые, руки опущены. Одновременно согнуть пальцы рук и ног, затем разогнуть. 4—6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

2. И. п. — то же. Обычные вдох и выдох. 3 раза. Темп медленный.

3. И. п. — то же, руки согнуты в локтях в опоре на локти. Одновременно опустить кисти рук и стопы ног, затем поднять. 4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

4. И. п. — то же. Согнуть руки в локтях и разогнуть. 4—6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

5. Пауза 30—60 с. Дыхание свободное.

6. И. п. — то же, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Носки в стороны, носки вместе (стараясь, чтобы обе ноги полностью поворачивались от бедра вовнутрь и кнаружи). 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

7. И. п. — то же, ноги вместе. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. 3 раза. Темп медленный.

8. И. п.: лежа на правом боку, руки вдоль туловища. Отвести прямую левую ногу в тазобедренном суставе и привести. 4—6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

9. Отдых 30—60 с.

10. И. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль туловища. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 6—10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

11. И. п. — то же. Свободное дыхание. 15 с.

12. И. п.: стоя на четвереньках. Переход в вертикальное положение на согнутых в коленных суставах ногах. 2—4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

13. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, расположены у ягодиц. Развести колени — вдох, свести — выдох. 2—4 раза. Темп медленный.

14. И. п. — то же, руки согнуты в локтях в опоре на локти. Поднять таз, затем опустить. 2—4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

15. Отдых 30—60 с.

16. И. п. — то же, ноги прямые. Одновременно выполнять круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах по часовой и против часовой стрелки. 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

17. И. п. — то же. Опустить правую стопу вниз, а кисть левой руки поднять вверх; то же левой стопой и правой кистью без остановки, меняя положение. По 4—6 раз в каждом направлении. Темп средний. Дыхание свободное.

18. И. п. — то же, руки вдоль туловища. Расслабиться — спокойный вдох и выдох. 3 раза. Темп медленный.

Нередкой патологией является и опущение органов брюшной полости (спланхоптоз) в результате чрезмерного физического напряжения, значительного похудения, многократных осложненных родов, врожденного нервно-мышечного истощения и малоподвижного образа жизни. При этой патологии появляются жалобы на боли в подложечной области, в правом подреберье и области пупка, усиливающиеся после длительной ходьбы, физической нагрузки и приема пищи. Чаще всего наблюдается опущение желудка.

Основной задачей лечебной физической культуры при опущении внутренних органов является укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна при помощи специальных упражнений из разных исходных положений: лежа на спине с приподнятым тазом, на животе, боку, стоя на четвереньках и стоя. При постельном режиме (обычно 7—10 дней) занятия ЛФК

проводятся дважды в день по 15—20 мин. При полупостельном режиме — трижды в день по 20—30 мин. В период реабилитации — 30—45 мин в кабинете ЛФК при поликлинике и дважды самостоятельно по 20—25 мин. Помимо этого, рекомендуются занятия лечебным плаванием, двувесельной греблей, полезны также пешеходные прогулки и ходьба на лыжах. Но это по совету и под контролем врача.

При опущении внутренних органов запрещается ношение тяжестей в руках и рюкзаках, выполнение работ в быту и по дому, связанных с большими физическими усилиями.

Рекомендуется выполнять следующие специальные упражнения:

1. И. п.: лежа на спине, обе ноги и нижняя часть туловища подняты вертикально вверх, руки на поясе. Делать одновременные круговые движения ногами и нижней частью туловища по часовой и против часовой стрелки. По 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

2. И. п. — то же. Развести ноги и свести. 6—10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

3. И. п. — то же. Движения прямыми ногами без остановки — правую вперед, левую назад, и наоборот. 6—10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. И. п. — то же. Попеременные движения ногами — правая сверху, левая снизу, и наоборот (ножницы). 6—10 раз, меняя ноги.

5. И. п. — то же. Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, подтянув их к животу; вернуться в и. п. 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

При атонии кишечника (запоры) применяется комплексное лечение. Из медикаментозных средств — слабительные: отвары александрийского листа, крушины, ревеня, брусники, слабительный чай и др. Полезны простокваша, однодневный кефир, дыня, огурцы (свежие и соленые), брусника — моченая, свежая и консервированная, чернослив сушеный и в отваре, сливы, абрикосы, персики. Возбуждает перистальтику кишечника и стакан воды, выпитый натощак. Необходимо также соблюдать режим питания.



Приготовление простокваши в домашних условиях: молоко наливается в стаканы, банки из-под майонеза или чашки, а сверху, по величине краев посуды, кладется кусок черного ржаного хлеба. Съедать надо все — и хлеб и простоквашу утром натощак и на ночь или днем в полдник.

Приготовление брусники: ягода перебирается и тщательно промывается, затем засыпается в стеклянные банки и заливается кипяченой водой — это моче-ная брусника. Хранится в прохладном месте, накрытая бумажной крышкой или полиэтиленовой с одним мы-сиком. Употребление: 1 столовая ложка за час до еды или утром натощак, или на ночь.

Другой рецепт: брусника, перебранная и хорошо промытая, засыпается в стеклянные банки, заливается холодным сахарным сиропом (можно фруктовым сахаром или ксилитом) — это брусника подслащен-ная, хранить ее лучше в холодильнике на нижней полке или в погребе. Употребляют так же, как и без сахара.

А вот как готовят бруснику вареную: 2 стакана брус-ники, 2 стакана яблок (желательно антоновских), тер-тых на крупной терке, очищенных, с вырезанными се-рединками — без семечек, 2 стакана чищенных — без кожи и косточек — слив и 1 стакан сахарного песка. Варить 1 ч на слабом огне (иначе будет пригорать и слишком разбрызгиваться).

Когда все сварится, на дно эмалированной или стеклянной кастрюли наливается немного сваренной массы, затем укладываются свежие, очищенные и без сердцевинки яблоки, но так, чтобы они не касались друг друга, и заливаются слоем сваренной массы: потом, так же не касаясь друг друга, кладутся наколотые с кост-точкой сливы и снова заливаются сваренной массой. И так до верха кастрюли, которую не следует закры-вать крышкой. Спустя сутки пузырьки воздуха прокалы-ваются, и кастрюля накрывается бумажной крышкой, которая обвязывается. Смесь готова к употреблению через 2—3 месяца. Можно хранить в обычном шкафу. Ежедневно употребляется по 1 столовой ложке.

Чернослив готовится следующим образом.

С вечера 1 стакан сухого чернослива тщательно моется холодной водой, а последний раз — горячей. Затем помещается в термос или посуду с плотно прилегающей крышкой, заливается 3 стаканами кипятка и сразу же закрывается. Кастрюлю заворачивают в несколько слоев газетной бумаги и ставят под подушку или в любое теплое укрытие. Утром раскрывается и раскладывается в 4 стакана.

При хронических запорах рекомендуется следующее. Проснувшись утром в 7 часов, не вставая, протянуть руку и взять со стула или столика стакан налитой с вечера кипяченой воды, накрытый только бумажным листом (за ночь в воде разовьется микрофлора, способствующая перистальтике кишечника), выпить. Затем встать, сходить в туалет, умыться, убрать постель (пройдет 15—20 мин) и съесть 150—200 г сырых яблок с кожурой, но без сердцевин, или стакан вышеуказанной простокваши, или же стакан приготовленного чернослива. Позавтракать. В 10—11 часов съесть стакан простокваши, или стакан чернослива, или 1 столовую ложку подсолнечного масла (можно и оливковое) и второй раз позавтракать. В 14 часов съесть винегрет или ложку растительного масла и сразу же пообедать. В 17 часов съесть 1 стакан простокваши или чернослива, в 18 часов 30 минут — винегрет, или ложку растительного масла, или стакан простокваши или чернослива. Затем поужинать, а непосредственно перед сном употребить стакан простокваши или чернослива. Такой режим питания нужно соблюдать в течение одного или даже двух месяцев.

В дополнение к вышеописанному комплексу физических упражнений рекомендуем выполнять ежедневно и упражнения сидя на унитазе:

1. Положив на нос платок или чистую бумажную салфетку, сделать затяжной выдох с одновременным раскрытием заднепроходного отверстия. 4—6 раз.

2. Промассировать мышцы живота от правой паховой складки кверху, выше пупка, затем левую паховую область. 6—10 раз.

3. Повторить упр. № 1.

4. Промассировать сначала нижнюю часть живота,

захватив двумя руками жировую прослойку справа и слева, продвигая ее снизу вверх (правая рука вниз, а левая вверх, и наоборот). 6—10 раз. Затем так же промассировать верхнюю часть живота выше пупка.

5. Повторить упр. № 1.

6. Повторить упр. № 2.

7. Втягивать и расслаблять задний проход. 6—10 раз.

8. Повторить упр. № 1.

Из питания нужно исключить продукты, которые тормозят перистальтику кишечника. К таковым относятся копченые колбасы, яйца, сваренные вкрутую, рисовая каша, а также груши, ягоды черники, плоды черемухи, барбариса. Рекомендуются винегреты, салаты, отварное и тушеное в собственном соку мясо, отварная рыба, пшенная каша, тыква, кабачки, патиссоны и продукты, активизирующие функцию кишечника.

**А. Н. ТРАНКВИЛЛИТАТИ,**  
заслуженный врач РСФСР

### **Комплекс упражнений для предупреждения искривлений позвоночника**

1. Ходьба с выпрямленным туловищем, свободные махи руками; ходьба на носках, руки на поясе. 5—10 мин.

2. И. п. — основная стойка (о. с.). Поднимание прямых рук вверх, потягивание вверх — глубокий вдох, опускание рук — выдох. 5—6 раз. Темп средний.

3. И. п. — о. с., руки на поясе. Попеременное сгибание ног в тазобедренных суставах и разгибание, бедра касаются живота. Туловище прямое. По 3—5 раз каждой ногой.

4. И. п. — о. с., в руках гимнастическая палка. Поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох. Руки в локтевых суставах не сгибать. 5—7 раз.

5. И. п. — о. с. Гимнастическая палка на плечах (прикасается к трапециевидным мышцам). Наклон туловища вперед за счет сгибания в поясничном отделе позвоночного столба. Смотреть прямо перед собой, ноги не сгибать; возвратиться в и. п. При выпрямлении туловища вдох, при наклоне — выдох. 5—7 раз.

6. И. п. — о. с., в руках гимнастическая палка. Приседание — руки прямые вперед параллельно полу, возвращение в и. п. Смотреть прямо перед собой, спина прямая. 10 раз.

7. И. п. — о. с., руки вперед ладонями вниз. Разведение рук в стороны, ладони вверх — вдох, и. п. — выдох. 10 раз.

8. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке; взяться руками за перекладину на уровне плеч. При необходимости (предупреждение или лечение возможного сколиоза) одной рукой делается захват на одну перекладину выше. Приседание и возвращение в и. п. 5—6 раз.

9. И. п. — лежа на спине на наклонной плоскости у гимнастической стенки. Взяться руками за планку гимнастической стенки. Поднимание прямых ног — вдох, и. п. — выдох. 4—5 раз.

10. И. п. — лежа на животе на наклонной плоскости (гимнастическая скамейка), взяться руками за край скамейки. Разгибание — сгибание ног в тазобедренных суставах. Попеременно 5 раз.

11. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу. Ноги согнуты в коленях. Поднимание таза — вдох, опускание — выдох. Плечи от опоры не отрывать. 3—5 раз.

12. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, опереться ладонями о пол. Вытянуться, сгибая носки ног вперед; вытягивая руки максимально вперед — вдох, расслабить все мышцы — выдох. 3—5 раз.

13. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Поднимание туловища от пола с выпрямлением грудного отдела позвоночника — вдох, опускание — выдох. Опора на локти. 2—3 раза.

14. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опора на предплечья. Выпрямить туловище в грудном отделе — вдох, вернуться в и. п. — выдох. 5—6 раз.

15. И. п. — лежа на животе, руки на поясе. Разгибание туловища с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах — вдох, возвращение в и. п. — выдох, 5—6 раз.

16. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, обхватывают гимнастическую палку, прижатую к спине в области лопаток. Разгибание туловища во всех отделах позвоночного столба. 5—7 раз.

### **Для вас, любознательные**

Тем, кто увлекается атлетической гимнастикой, неинтересно, наверное, будет знать, как устроено наше тело, какие движения возможны в том или ином суставе, за счет чего они осуществляются. Это нужно четко представлять, чтобы целенаправленными тренировками совершенствовать двигательный аппарат человека.

Нижеприводимые таблицы отвечают на многие из часто возникающих вопросов у тех, кто решил тренироваться самостоятельно.

### **Гимнастика для работников управленческого труда**

Среди работников умственного труда выделяется большая группа профессий, занятых управленческой деятельностью. Это диспетчеры, операторы, руководители производства, работники административно-хозяйственного аппарата и др. Их труд связан с восприятием и переработкой огромного объема информации, требующей принятия правильного решения, большой ответственностью, высокой плотностью рабочего дня, часто непрерывностью управленческого процесса, дефицитом времени.

С одной стороны, напряженная рабочая обстановка создает повышенный эмоциональный фон, вызывая значительное и быстрое утомление нервной системы; с другой — вынужденное ограничение двигательной активности и отсутствие мышечных напряжений (гиподинамия и гипокинезия) снижают физиологические возможности организма, что непосредственно отражается на умственной работоспособности. Это создает предпосылки к развитию сердечно-сосудистых, нервных и других заболеваний.

## Подвижность в крупнейших суставах тела

Части скелета	Суставы	Форма	Характеристика движений
Череп	Височно-нижнечелюстной Атланта-затылочный	Блоковидно-шаровидный	Основное движение вокруг фронтальной оси
Пояс верхней конечности Верхняя конечность	Грудино-ключичный	Седловидный	Функционирует как шаровидный, движение возможно вокруг всех трех осей
	Акромиально-ключичный	Плоский	Движение очень ограничено
	Плечевой	Шаровидный	Движение возможно вокруг всех трех осей
	Локтевой (состоит из трех суставов: плечелоктевого, плечелучевого, проксимального лучелоктевого)	В целом блоковидный	Движение вокруг фронтальной оси
	Дистальный лучелоктевой	Цилиндрический	Движение вокруг вертикальной оси
	Лучезапястный	Эллипсоидный	Движение вокруг переднезадней и поперечной осей
	Запястно-пястный	Плоский	Малоподвижны
	Пястно-фаланговый	Шаровидный	Движение ограничено, возможно вокруг всех трех осей
	Межфаланговые кисти	Шаровидный (ограничен связками)	Движение вертикальное вокруг поперечной оси
		Плоские,	Малоподвижны
Грудная	Головки реб-		

Части скелета	Суставы	Форма	Характеристика движений
клетка	ра	укреплены связками	
	Реберно-поперечный	Плоские, укреплены связками	Малоподвижны
Пояс нижней конечности	Крестцово-подвздошный	Плоские	Малоподвижен
Нижняя конечность	Тазобедренный	Шаровидный	Движение возможно вокруг всех трех осей
	Коленный	Блоковидно-шаровидный, спиралевидный	Движение возможно вокруг поперечной оси, а по мере сгибания вокруг всех трех осей
	Голеностопный	Блоковидный	Движение возможно вокруг поперечной оси
	Таранно-пяточно-ладьевидный	Шаровидный укрепленный связками	Движение возможно вокруг переднезадней оси
	Пяточно-кубовидный	Плоскоседловидный	Малоподвижен
	Передплюснеплюсневый	Плоские	Малоподвижен
	Плюснефаланговые	Шаровидные, укреплены связками	Движение возможно вокруг поперечной оси
	Межфаланговые стопы	Блоковидные	Движение возможно вокруг поперечной оси

## Участие мышц в движениях частей тела

Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
Пояс верхней конечности	Вперед	Большая грудная, малая грудная, передняя зубчатая
	Назад	Трапецевидная, большая и малая ромбовидные, широчайшая спины
	Вверх	Верхние пучки трапецевидной, большая и малая мышцы, поднимающие лопатку, ромбовидные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная
	Движение вниз	Малая грудная, подключичная, нижние пучки трапецевидной, нижние зубцы передней зубчатой
	Вращение лопатки (внутрь) нижним углом	Малая грудная, нижняя часть большой ромбовидной мышцы
	Вращение лопатки (кнаружи) нижним углом Круговое движение	Передняя зубчатая своими нижними и средними зубцами, большая круглая  Поочередное сокращение всех перечисленных мышц
Плечевой сустав, плечо, верхняя конечность	Отведение (до горизонтального положения руки)	Дельтовидная, надостная, а выше линии горизонтали руки отводятся при участии мышц, поворачивающих лопатку нижним углом кнаружи
	Приведение	Большая грудная, широчайшая мышца спины, подостная, малая круглая, большая круглая, подлопаточная, длинная, круг-



Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
	Сгибание	лая, длинная головка трехглавой плеча, клювовидно-плечевая
	Разгибание	Передняя часть дельтовидной, большая грудная, клювовидно-плечевая, двуглавая плеча
	Вращение вовнутрь	Задняя часть дельтовидной, широчайшая спины, подостная, малая круглая большая круглая, трехглавая плеча
	Вращение наружу	Подлопаточная, большая грудная, передняя часть дельтовидной, широчайшая спины, большая круглая, клювовидно-плечевая
	Круговое движение	Подостная, малая круглая, задняя часть дельтовидной
Локтевой сустав, предплечье	Сгибание	При поочередном сокращении всех перечисленных выше мышц
	Разгибание	Двуглавая плеча, плечевая, плечелучевая, круглый пронатор и передняя группа мышц предплечья
	Вращение внутрь	Трехглавая плеча, локтевая и задняя группа мышц предплечья
	Вращение наружу	Круглый пронатор, квадратный пронатор, частично плечелучевая
Лучезапястный сустав, сустав кисти, кисть	Сгибание	Двуглавая плеча, супинатор, плечелучевая
		Длинная ладонная, поверхностный двигатель пальцев, лучевой сгибатель запястья, локтевой сгибатель запястья, глубокий сгибатель пальцев,

Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
Сустав кисти, межфаланговые суставы, сустав большого пальца, пальцы	Разгибание	длинный сгибатель большого пальца кисти Длинный лучевой разгибатель запястья, короткий лучевой разгибатель запястья, локтевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев, разгибатель мизинца, разгибатель указательного пальца, длинный разгибатель большого пальца кисти
	Приведение	Одновременно участвуют локтевой сгибатель запястья, локтевой разгибатель запястья
	Отведение	Лучевой сгибатель запястья, длинный лучевой разгибатель запястья, короткий лучевой разгибатель запястья, длинная мышца, отводящая большой палец кисти и короткий разгибатель большого пальца кисти
	Сгибание	Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев, длинный сгибатель большого пальца кисти
	Разгибание	Разгибатель пальцев, длинный и короткий разгибатели большого пальца, разгибатели указательного пальца и мизинца
	Противопоставление большого пальца	Короткий сгибатель большого пальца кисти, противопоставляющая большой палец кисти, приводящая большой палец кисти
Туловище,	Разгиба-	Трапециевидная, над-

Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
позвоночный столб	ние	кожная мышца, выпрямляющая позвоночник, поперечно-остистая
	Сгибание	Передняя, средняя и задняя грудино-ключично-сосцевидная, лестничные, длиннейшие головы и шеи, прямая живота, косые живота, подвздошно-поясничная
	Движение в сторону	Подниматель лопатки при закрепленной лопатке, подвздошно-реберная поясницы, межреберные, межпоперечные
	Скручивание	При условии, что они сокращаются с одной стороны: грудино-ключично-сосцевидная, шилоподъязычная, верхняя часть трапециевидной, лестничные, наружная косая живота совместно с внутренней косой другой стороны тела, вращатели, подвздошно-поясничная
Туловище, грудная клетка	Круговое движение	Происходит при поочередном сокращении всех мышечных групп туловища
	Вдох	Диафрагма, наружные и внутренние межреберные, поднимающие ребра, задняя верхняя и задняя нижняя зубчатая, подвздошно-реберная поясницы, лестничные, грудино-ключично-сосцевидная, малая грудная, подключичная, большая грудная, нижние пучки передней зубчатой, передние мышцы шеи

Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
Нижняя конечность, тазобедренный сустав, бедро	Расширение грудной клетки	Верхняя часть трапециевидной, ромбовидные, поднимающие лопатку, ключичная головка грудино-ключично-сосцевидной
	Выдох	Прямая живота, поперечная живота, наружная косая живота, внутренняя косая живота, внутренние и наружные межреберные (как антагонисты диафрагмы), подреберные, поперечная груди
	Опускание ребер	Задняя нижняя зубчатая, подвздошно-реберная поясницы, подвздошно-реберная
	Сгибание	Подвздошно-поясничная, портняжная, напрягатель широкой фасции, гребенчатая, прямая бедра
	Разгибание	Большая ягодичная, двуглавая бедра, полусухожильная, полуперепончатая, большая приводящая
	Отведение	Средняя ягодичная, малая ягодичная, грушевидная, внутренняя запирательная, верхняя и нижняя близнецовые, напрягатель широкой фасции бедра
	Приведение	Гребенчатая, длинная приводящая, короткая приводящая, большая приводящая, тонкая
	Поворот кнаружи	Подвздошно-поясничная, квадратная бедра, ягодичные, портняжная, внутренняя и наружная запирательные, грушевидная, верхняя и нижняя близнецовые
	Поворот внутрь	Напрягатель широкой фасции, передние пучки сред-

Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
Коленный сустав	Круговые движения	ней ягодичной, передние пучки малой ягодичной. полусухожильная, полуперепончатая, тонкая
	Сгибание	Поочередно все мышцы, окружающие сустав
		Двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая, портняжная, тонкая, подколенная, икроножная, подошвенная
	Разгибание	Четырехглавая бедра
Голеностопный сустав, стопа	Вращение внутрь в согнутом положении Вращение наружу в согнутом положении Сгибание	Полусухожильная, полуперепончатая, портняжная, тонкая, внутренняя головка икроножной, подколенная Двуглавая бедра, наружная, головка икроножной
	Разгибание	Трехглавая голени, подошвенная, задняя большеберцовая, длинный сгибатель большого пальца стопы, длинный сгибатель пальцев, длинная малоберцовая, короткая малоберцовая
	Приведение	Передняя большеберцовая, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца стопы
	Отведение	Передняя большеберцовая, задняя большеберцовая Короткая малоберцовая, длинная малоберцовая
Подтаранный и таранно-пяточно-ладьевидный суставы, стопа Межфаланговые суставы	Вращение внутрь	Длинная малоберцовая, короткая малоберцовая, третья малоберцовая
	Вращение наружу	Передняя большеберцовая, длинный разгибатель большого пальца стопы
	Сгибание, отведение	Короткий сгибатель большого пальца стопы, отво-

Части тела, суставы	Возможные движения	Мышцы
пальцев	Разгибание	<p>дьящая большой палец стопы, длинный сгибатель большого пальца стопы, длинный сгибатель пальцев, приводящая большой палец стопы, отводящая мизинец стопы, короткий сгибатель пальцев, квадратная мышца подошвы, червеобразные</p> <p>Длинный разгибатель пальцев стопы, длинный разгибатель большого пальца, передняя большеберцовая, короткий разгибатель пальцев, короткий разгибатель большого пальца стопы</p>

Нередко у таких работников наблюдается состояние неполного восстановления за время ночного отдыха и работа начинается на фоне повышенного артериального давления, учащенного пульса, чрезмерной возбудимости. В таких случаях успокаивающая вводная гимнастика по типу аутотренинга оправдана.

Деятельность большинства работников управленческого труда практически непрерывна. У них нет регламентированных пауз для активного отдыха, но они крайне нуждаются в этом. Для поддержания устойчивой работоспособности в течение всего дежурства, которое может длиться до 12 ч, как, например, у поездных диспетчеров, рекомендуются преимущественно малые формы производственной гимнастики — физкультурные минутки и физкультурные микропаузы. В случае же стрессовых или конфликтных ситуаций, срочно требующих снятия нервно-эмоционального возбуждения, следует выполнить физкультурную минутку в виде двигательной разрядки, а при возможности — специальный восстановительно-профилактический комплекс, который рекомендуется и после работы (рис. 1).

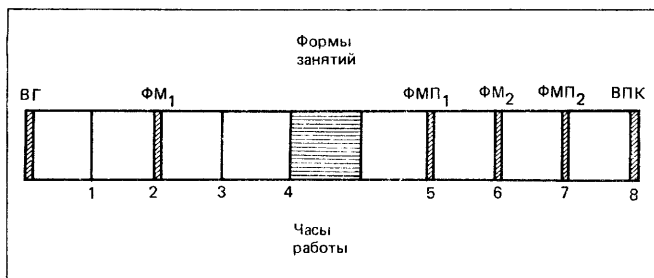


Рис. 1

Поскольку рабочие места работников управленческого труда разобщены, занятия проводятся самостоятельно. Это дает возможность каждому определить свою программу занятий и придать ей сугубо индивидуальный характер.

Некоторые учреждения оборудованы специальными креслами, удобными для работы и для проведения нетрадиционных упражнений с использованием спинки и подлокотников. Кроме того, такие кресла снабжены ручными и ножными эспандерами. Это позволяет, например, диспетчеру, не покидая рабочего места, выполнить физкультурные минутки и получить крайне необходимую физическую нагрузку, а в ряде случаев и двигательную разрядку.

#### Программа производственной гимнастики для работников управленческого труда (рис. 2—2, в)

Физкультурная минутка динамическая (ФМ1). 1. И. п. — о. с. 1 — правую ногу на шаг вперед, руки к плечам, вдох; 2 — руки вверх, потянуться, вдох; 3—4 — приставить правую ногу, руки и голову опустить вниз, плечи расслабить, удлиненный выдох. То же с левой. По 4—6 раз. Т. м.

2. И. п. — о. с. 1 — присесть, руки вперед; 2 — встать; 3 — с поворотом туловища вправо круг рука-

ми справа; 4 — и. п. То же влево. По 3—4 раза. Дыхание свободное. Т. с.

3. И. п. — о. с., руки вперед. 1 — мах руками назад, правую ногу согнуть вперед; 2 — и. п. То же левой. По 3—4 раза. Т. с.

Физкультурная минутка изометрическая (ФМ2). 1. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — наклонить голову назад, сильно напрягая мышцы шеи, вдох. Напряжение удерживать 6—10 с; 2 — опустить голову на грудь, расслабить мышцы, выдох. Отдых 6—10 с. 2—3 раза.

2. И. п. — сидя, руки на бедрах. 1 — крепко сжав кулаки, напрячь мышцы рук, вытянув позвоночник, стараться макушкой достать потолок, вдох. Удерживать напряжение 6—10 с; 2 — расслабить мышцы, выдох. Отдых 6—10 с. 2—3 раза.

3. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — медленно напрячь ягодичные мышцы, вдох. Удерживать напряжение 6—10 с; 2 — расслабить мышцы, выдох. Отдых 6—10 с. 3—4 раза.

Физкультурная микропауза успокаивающая (ФМП). Сидя, руки вверх, напряжены — вдох. Последовательно расслабляя, уронить кисти, предплечья, опустить плечи, голову — выдох. 4—5 раз. Т. м.

Физкультурная минутка, улучшающая мозговое кровообращение (ФМ3). 1. И. п. — сидя, руки внизу. 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться, голову вверх, вдох; 3—4 — и. п., плечи расслабить, голову опустить, выдох. 4—6 раз. Т. с.

2. И. п. — сидя, захватив руками сиденье снизу, вытянуть позвоночник. 1 — перекатом голову вправо, подбородок поднять; 2 — то же влево. Повторить непрерывно 4—6 раз. Дыхание свободное. Т. м.

3. И. п. — сидя, руки в стороны. 1—3 — отвести медленно руки назад, голову назад, вдох; 4 — резко скрестить прямые руки перед грудью, голову наклонить вперед, выдох. 4—6 раз. Т. м.

Физкультурная микропауза «двигательная разрядка» (ФМП2). Стойка боксера. Энергично побоксируйте с воображаемым противни-



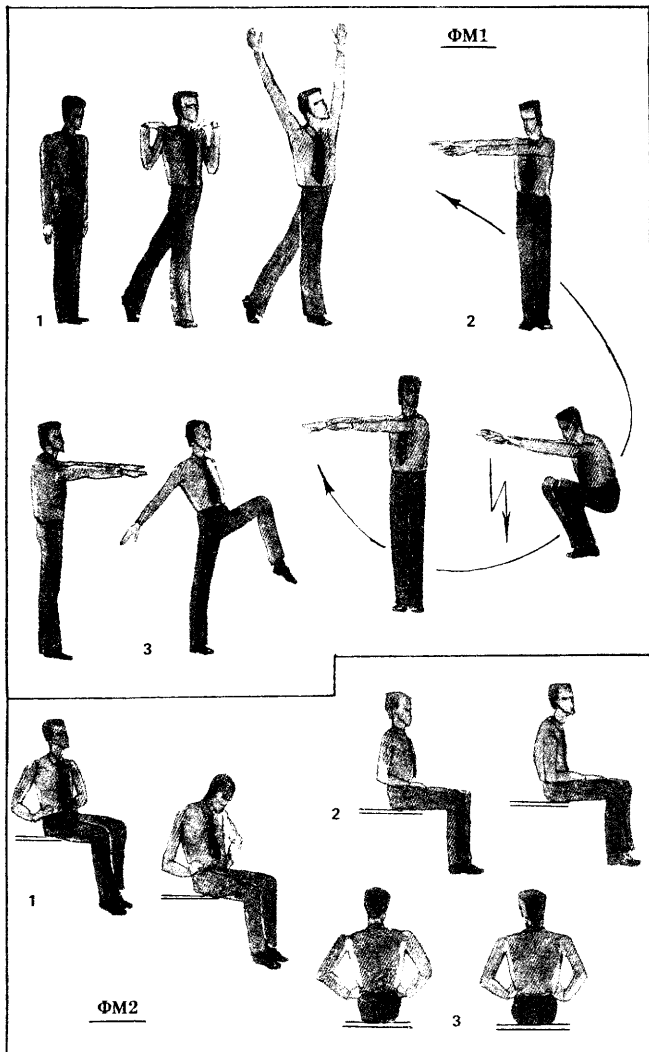


Рис. 2

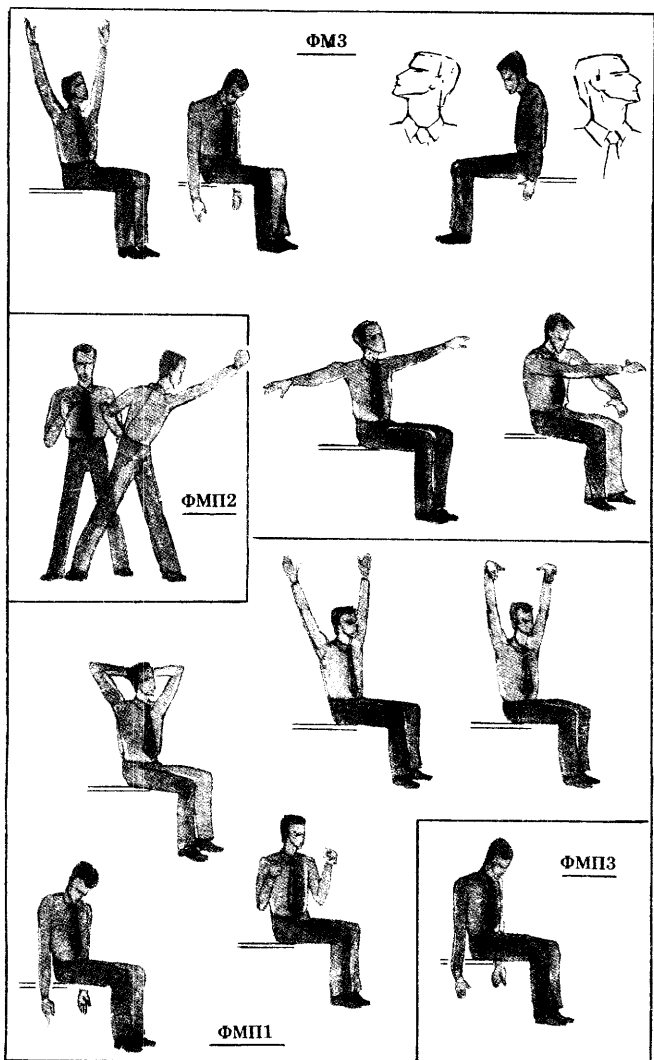


Рис. 2, а

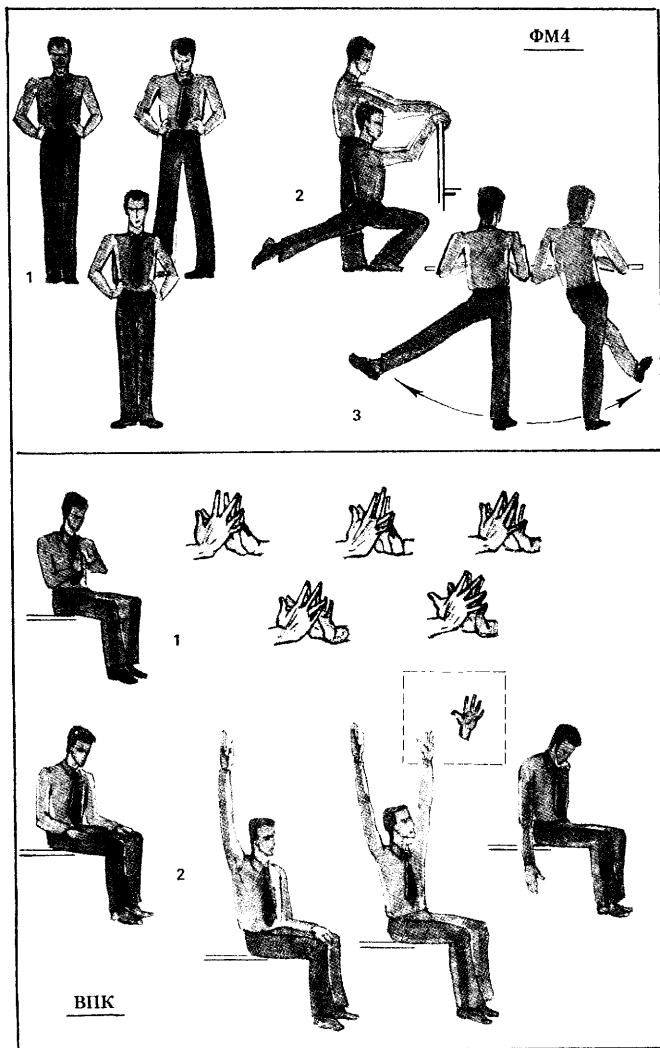


Рис. 2,6

ВПК

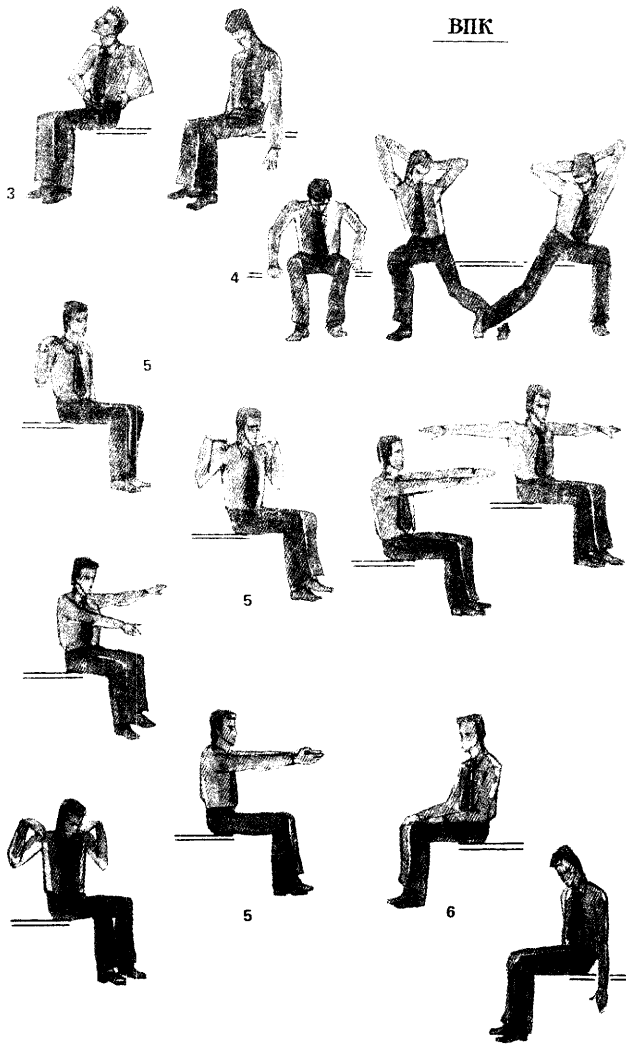


Рис. 2, в

ком 15—20 с. Затем сядьте, расслабьтесь и спокойно подышите 5—6 раз. Повторите еще раз.

Физкультурная минутка, улучшающая кровообращение в ногах и нижней части туловища (ФМ4). 1. И. п. — стойка носки сомкнуты, руки на поясе. 1 — развести носки; 2 — и. п.; 3 — развести пятки; 4 — и. п. Дышать свободно. 6—8 раз. Т. с.

2. И. п. — стоя лицом к опоре, придерживаясь руками. 1 — полуприсед на правой, левую на носок назад подальше; 2 — и. п. То же на левой. 8—12 раз. Дыхание произвольное. Т. с.

3. И. п. — стоя лицом к опоре, придерживаясь руками. 1—3 — махи левой ногой в сторону, внутрь, в сторону; 4 — и. п. То же правой. Дыхание не задерживать. По 6—8 раз. Т. с.

Третья физкультурная микропауза (ФМПЗ). Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте короткий вдох. Затем медленно выдохните на 4—8 счетов. 4—5 раз.

Восстановительно - профилактический комплекс (ВПК). 1. И. п. — сидя, руки перед грудью, ладони соединены. Четко соблюдая последовательность, развести и соединить: указательные пальцы, мизинцы, средние, большие, безымянные. То же повторить в обратном порядке. Затем опустить руки на бедра, расслабить плечи. Повторить 3 раза. Дышать свободно. Т. м.

2. И. п. — сидя, руки на бедрах. 1 — правую руку вверх, левую на пояс; 2 — левую руку вверх; 3—5 выпрямить и развести пальцы левой, напрячь мышцы всего тела; 6 — уронить руки вниз, расслабиться, отдых 10—15 с. То же с левой. По 3—5 раз. Дыхание свободное. Т. м.

3. И. п. — сидя, руки на поясе. 1—2 — голову медленно наклонить назад, вдох; 3—4 — уронить голову на грудь, руки вниз, выдох. 4—6 раз. Т. м.

4. И. п. — сидя, ноги на ширине плеч, плечи расслаблены. 1—2 — руки за голову, надавливая носком правой, поворот влево, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же вправо. По 2—4 раза. Т. м.

5. И. п. — сидя, руки внизу. 1 — правую руку к плечу; 2 — левую руку к плечу; 3 — руки вперед; 4 — руки в стороны; 5 — правую руку вперед; 6 — левую руку вперед; 7 — руки к плечам; 8 — и. п. То же с левой. По 2—3 раза. Дыхание произвольное. Т. с.

6. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула, руки на бедрах. 1—5 — сильно напрячь сразу все мышцы тела, закрыть глаза; 6 — быстро расслабить все мышцы, руки опустить; 7—15 — сидеть в расслабленном состоянии. 3—4 раза. Дыхание произвольное. Т. м.

### **Осторожно: высота**

Работа монтажников-высотников, монтажников строительных конструкций, линий электропередач, электромонтеров контактной сети и других специалистов этой группы профессий, выполняемая на высоте, связана с большим риском, способным вызвать стрессовые реакции в организме. Эта работа требует повышенного внимания, напряжения зрительного и двигательного анализаторов, высокой точности и особенно хорошей координации движений. Выполняется она на различной высоте и ограниченной площади опоры, на открытом воздухе в любое время года, зачастую в неудобной рабочей позе и поэтому быстрее обычного вызывает утомление общего и локального характера.

Высота как производственный фактор оказывает существенное влияние на профессиональную деятельность специалиста. Чем она больше, тем выше нервно-эмоциональное напряжение, которое приводит к резко выраженным изменениям физиологических функций: учащению пульса, дыхания, повышению артериального кровяного давления, ухудшению физического состояния человека — снижению физической силы, нарушению координации и замедлению темпа движений.

Динамика работоспособности монтажников-высотников своеобразна: короткий период вработывания и быстрое развитие утомления. Для этой группы профессий, исходя из специфики условий их труда, реко-

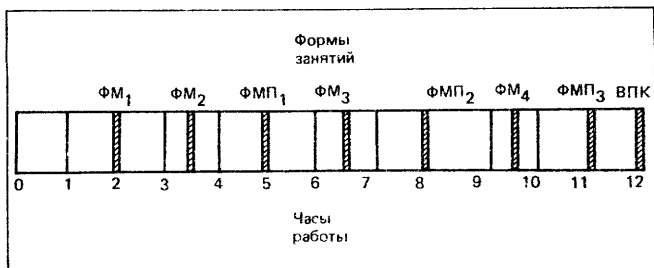


Рис. 3

мендуются как наиболее приемлемые такие формы занятий: вводная гимнастика (перед выходом на рабочее место) и малые формы производственной гимнастики — физкультурные минутки ежечасно и физкультурные микропаузы сразу же после выполнения сложных операций. А завершить рабочий день следует восстановительно-профилактическим комплексом, нормализующим эмоциональное состояние.

Рабочие места высотников рассредоточены, поэтому физические упражнения выполняются индивидуально.

Вводная гимнастика высотника решает особо важную задачу специальной подготовки организма к предстоящей работе на высоте, обеспечивая оптимальное состояние таких профессионально важных функций, как внимание, равновесие и др., способствующие хорошей ориентировке тела в пространстве и удержанию устойчивой рабочей позы на высоте, четкости и точности движений. В комплекс включаются специальные упражнения, подготавливающие вестибулярный аппарат, концентрирующие внимание, совершенствующие ловкость и координацию сложными движениями (рис. 3).

Физкультурные минутки быстро снимают общее и локальное утомление. ФМ общего воздействия преимущественно восстанавливает оптимальное функциональное состояние организма, связанное с нервно-

эмоциональным напряжением. ФМ локальные снижают местное утомление отдельных мышечных групп, возникающее во время работы в неудобных рабочих позах, устраняют статическое напряжение мышц. Содержание ФМ различно, последовательность и количество их определяет сам работающий в зависимости от состояния.

Физкультурные микропаузы также оказывают быстрое действие, снижая эмоциональное возбуждение и мышечное напряжение непосредственно на высоте. Включают ритмичные дыхательные упражнения, активные расслабления и др.

Восстановительно-профилактический комплекс предназначается в основном для улучшения нервно-психического состояния, особенно если во время работы были стрессовые ситуации. После выполнения его в специально оборудованном помещении ускоряется восстановление организма в домашних условиях.

Такова ориентировочная структура рационального режима труда и отдыха высотников. Но могут быть и другие варианты. Если есть возможность, комплексы лучше выполнять сидя, используя для этого любые приспособления.

### Программа производственной физкультуры, рекомендуемая для высотников (рис. 4—4, в)

Вводная гимнастика (ВГ). 1. И. п. — о. с. 1 — левую на шаг в сторону, руки с силой к плечам; 2 — стать на носки, руки вверх, потянуться, вдох; 3 — удерживать положение равновесия; 4 — и. п., плечи расслабить, выдох. То же с правой. По 3—4 раза. Т. м.

2. И. п. — о. с. 1—3 — руки согнуть перед грудью, три рывка согнутыми руками назад, выдох порциями; 4 — и. п., плечи расслабить, выдох. 4—6 раз. Т. с.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, кисти сплетены ладонями кверху. 1—3 — три пружинящих наклона влево; 4 — и. п. То же вправо. По 2—3 раза. Дыхание свободное. Т. с.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поя-



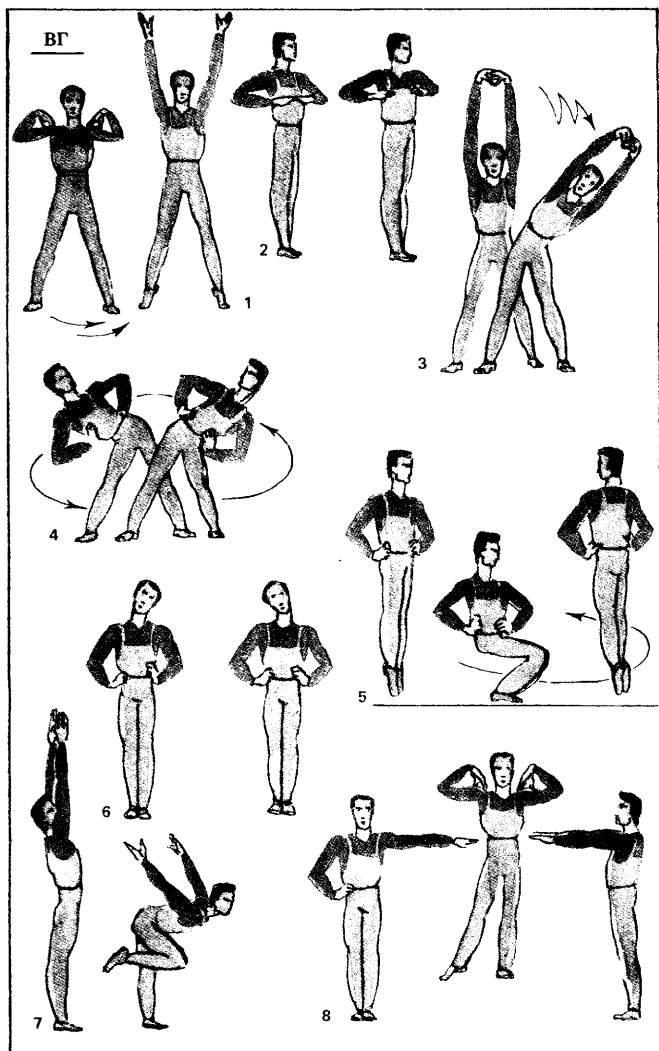
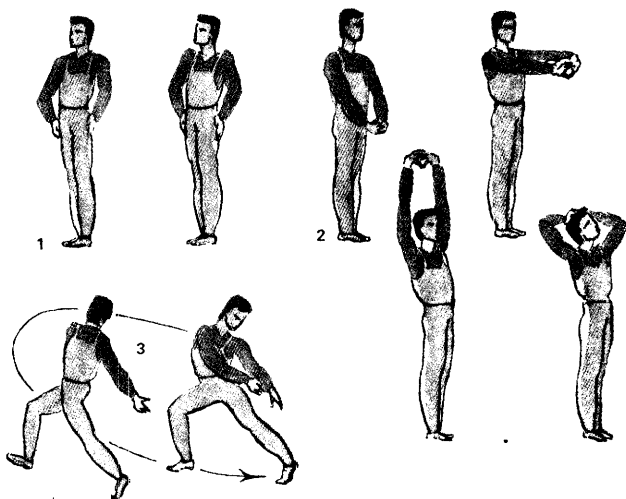


Рис. 4

ФМ1



ФМ2

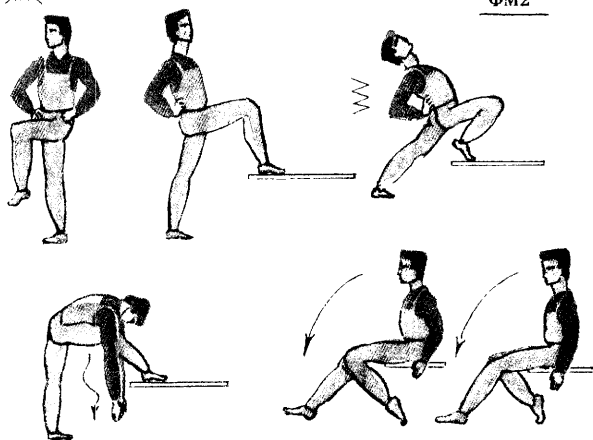


Рис. 4, а

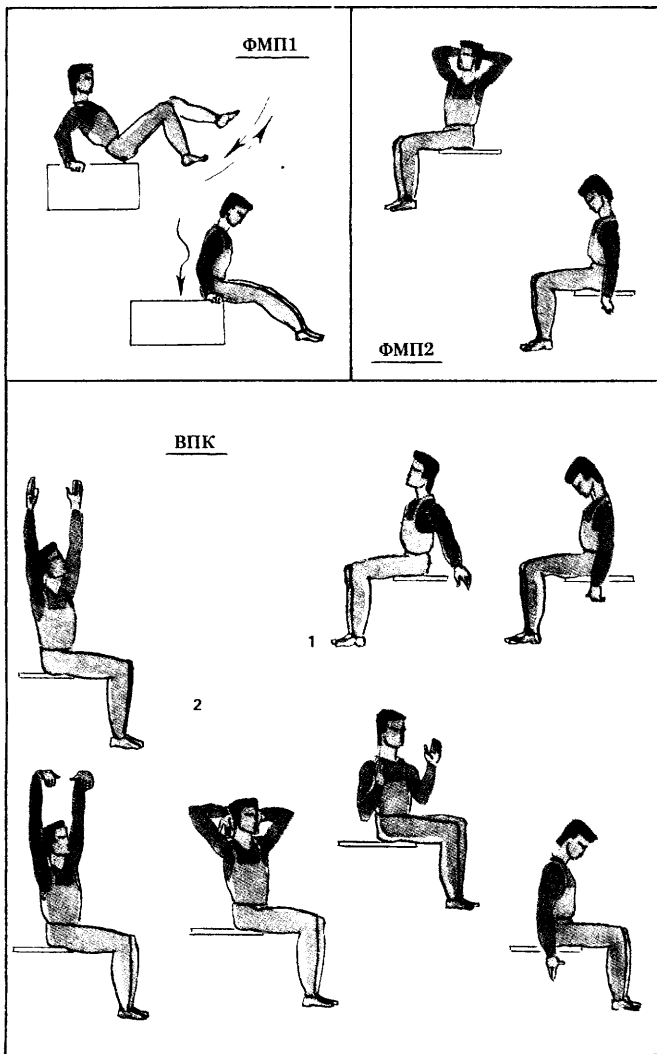


Рис. 4, б

ВПК

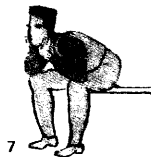
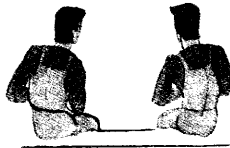
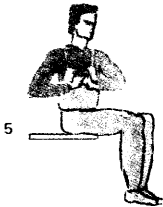
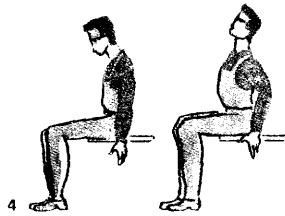


Рис. 4, в

се. 1—4 — круговое движение туловищем влево. То же вправо. По 2—3 раза. Дыхание не задерживать. Т. с.

5. И. п. — о. с., руки на поясе. 1—3 — три прыжка на двух ногах; 4 — прыжок с поворотом направо на 180°. То же с поворотом налево. По 3—4 раза. Ходьба на месте 15—20 с. Дыхание свободное.

6. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — наклон головы влево; 2 — и. п.; 3 — наклон головы вправо; 4 — и. п.; 5 — наклон головы назад; 6 — и. п.; 7 — наклон головы вперед; 8 — и. п. 2—3 раза. Дыхание свободное. Т. м.

7. И. п. — о. с. 1 — руки вверх; 2 — правую ногу согнуть вперед, наклониться вперед, руки назад, голову не опускать, смотреть вперед. Стоять 5—10 с. То же на правой. По 2—3 раза. Дыхание свободное.

8. И. п. — о. с. 1 — левую руку в сторону, правую на пояс; 2 — правую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 3 — приставить правую, руки вправо; 4 — и. п. То же с правой. По 2—3 раза. Дыхание свободное. Т. с.

**Физкультурная минутка, снижающая утомление мышц рук и плечевого пояса (ФМ1).** 1. И. п. — о. с., руки на поясе большими пальцами вперед. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и. п.; 3 — плечи назад; 4 — и. п. 4—6 раз. Дыхание свободное. Т. м.

2. И. п. — о. с., кисти сплести. 1 — руки вперед, ладони вперед, потянуться, вдох; 2 — руки вверх, слегка прогнуться, вдох; 3 — руки за голову, прогнуться, вдох; 4 — и. п., плечи расслабить, выдох. 3—4 раза. Выдох порциями. Т. м.

3. И. п. — о. с. 1 — небольшой выпад правой ногой вперед с поворотом туловища направо, забросить ослабленные руки вправо; 2 — руки влево; 3 — руки вправо; 4 — и. п. То же с левой. По 3—4 раза. Дыхание свободное. Т. с.

**Физкультурная микропауза, снижающая утомление мышц ног (ФМП1).** Сидя, упор сзади, подняв согнутые ноги. Поболтать голеньями 10—12 раз, расслабляя их. Затем опустить ноги, посидеть расслабившись 10—15 с.

**Физкультурная минутка, снижающая**

утомление мышц туловища и ног (ФМ2).

1. И. п. — о. с. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. На каждый первый счет хлопок ладонями над головой. 25—30 с. Дыхание произвольное. Т. с.

2. И. п. — стойка на левой ноге, правая на опоре, руки на поясе. 1—2 — сгибая правую ногу и ставя ее на носок, прогнуться, встряхнуть плечами; 3—4 — наклон вперед, грудью лечь на колено, руки вниз, расслабить спину, плечевой пояс. 3—4 раза. То же на правой. Дыхание свободное. Т. м.

3. И. п. — сидя, руки внизу. 1 — выпрямляя правую ногу, слегка стукнуть пяткой об пол, левую согнуть под сиденье; 2 — сменить положение ног, наклоня туловище вперед. 6—8 раз. Дыхание ритмичное. Т. с.

Физкультурная микропауза, дыхательная (ФМП2). Сидя, короткий вдох 1 с и удлиненный выдох 4 с. Постепенно довести выдох до 8—10 с. 3—5 раз.

Восстановительно - профилактический комплекс, снижающий эмоциональное возбуждение (ВПК). 1. И. п. — сядьте поудобнее, закройте глаза. Прерывистое дыхание: 1 — вдох; 2 — выдох; 3—4 — пауза; 4—6 раз. Т. м.

2. И. п. — то же. 1 — напряженные руки поднять вверх; 2 — уронить кисти; 3 — уронить предплечья; 4 — уронить руки, голову на грудь; 5—8 — закрыть глаза, расслабиться. 4—6 раз. Дыхание свободное.

3. И. п. — сидя, руки за голову, вдох. 1—3 — легким пружинящим движением поворот туловища влево, выдох порциями; 4 — и. п., вдох. То же вправо. По 3—4 раза. Т. м.

4. И. п. — сидя, расслабиться. 1 — резкий вдох; 2—4 — выдох. Повторить 3—5 раз, с каждым разом удлиняя выдох до 8—10 с.

5. И. п. — сидя, руки согнуты перед грудью, ладони соединены, пальцы разведены. Последовательно разъединять и соединять пальцы указательные, мизинцы, средние, безымянные. То же в обратном порядке, строго соблюдая последовательность. 3—4 раза. Дыхание свободное.

6. И. п. — сидя. Напрячь и сразу расслабить мышцы

правого предплечья, затем левого, правого бедра, затем левого, мышцы спины, брюшного пресса, ягодиц. Повторить еще раз. Дыхание не задерживать. Затем сесть, руки вниз, расслабиться.

7. И. п. — сидя, руками опереться на колени и подпереть голову. Закрывать глаза, расслабиться — отдых 15—30 с.

Н. И. КОСИЛИНА,  
кандидат педагогических наук

## **В женщине все должно быть прекрасно**

Современная женщина должна быть олицетворением нежности, пластики, гармонии, сочетать в себе духовное и физическое совершенство. Весь облик женщины, начиная от прически и кончая ее одеждой, — это сама элегантность, грациозность и в то же время то неповторимое, что присуще только женщинам.

Многие женщины хотят быть привлекательными, однако не всем это удается. Часто можно видеть молодых женщин, красиво и со вкусом одетых, но совершенно не умеющих красиво и правильно ходить, сидеть, разговаривать и т. п.

С чего же начинать? Прежде всего, очень сильно захотеть сделать свою походку красивой и элегантной. Кроме того, необходимо научиться правильно использовать обувь на каблуках разной высоты.

Некоторые женщины, стремясь быть привлекательными, не в меру используют обувь на высоком каблуке. А ведь давно доказано, что постоянная ходьба на высоких каблуках приводит к заметному укорочению икроножной мышцы, уменьшаются ее эластичность и растяжимость. Форма ноги приобретает не очень привлекательный вид.

Кроме того, высокий каблук является причиной частого травматизма, так как происходит деформация таранной кости стопы, вследствие чего лодыжки не могут надежно фиксировать сустав, появляется его разболтанность. Любая неровность может вызвать подвертывание стопы и травму. Поэтому в повседневной жизни

ни лучше использовать обувь на низком и среднем каблуке.

Правильно поступают те, кто, приходя домой, снимает обувь и ходит босиком, так как даже обувь на низком каблуке утомляет ногу, не говоря уже об обуви на высоком. Старайтесь больше ходить, бегать босиком по земле, траве, песку. Это полезно не только для ног, но и для всего организма.

Ну а как сделать походку элегантной и красивой? Вот что рекомендует известная польская ценительница женской красоты и элегантности София Вендровска: «Ставь стопу прямо, почти не выворачивая пальцев наружу. Сначала земли касается пятка или каблук, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только слегка приподнимать. Идти надо средним шагом, не маленьким, не большим, соответственно росту. При ходьбе бедра двигаются незначительно вверх-вниз. Бедро должно несколько подниматься в тот момент, когда минуешь опорную ногу, и опускаться, когда при следующем шаге пяткой коснешься земли».

Необходимо еще добавить, что при ходьбе не следует размахивать руками, они должны быть немного полусогнуты и выполнять естественные движения. Спина выпрямлена, голова приподнята, взгляд направлен прямо. Шаг должен быть легким и пружинистым.

Модная обувь на высоком каблуке должна использоваться для торжественных случаев. Однако некоторые женщины надевают ее, отправляясь на работу. В таком случае необходимо иметь сменную обувь. Помните, находясь ежедневно в неестественном положении, ноги сильно утомляются, деформируются и приобретают постепенно незстетичный вид. Ну и, конечно, вы подвергаете себя постоянной опасности травматизма.

Вот некоторые упражнения, которые необходимо выполнять для выработки правильной походки, а также советы для гигиенического ухода за ногами.



## Упражнения для увеличения подвижности

в голеностопном, коленном  
и тазобедренном суставах

1. И. п. — руки на поясе. Разведение носков стоп в стороны, не отрывая пяток от пола. 20—30 повторений.

2. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — не отрывая пяток, свести носки ног вовнутрь; 2 — развести как можно больше в стороны. 20—30 повторений.

3. И. п. — пятки вместе, носки стоп развести как можно больше в стороны, руки на поясе. 1—2 присесть; 3—4 — встать. Корпус и голову держать прямо. 8—10 повторений.

4. И. п. — то же, но пятки отстоят друг от друга на расстоянии стопы. Приседания. 8—10 повторений.

5. И. п. — стопы поставить параллельно и вплотную друг к другу. Приседание. 6—8 повторений.

6. И. п. — о. с. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 30—45 с.

7. Ходьба с грузом на голове (например, пластмассовый стакан с водой). Спина прямая, голова приподнята, взгляд прямо.

8. Ходьба обычная — 30 с; на носках — 15 с; на пятках — 15 с; на внешнем своде стопы — 10 с; на внутреннем своде стопы — 10 с; перекатом с пятки на носок — 15 с.

9. И. п. — руки на поясе. При ходьбе дотронуться пяткой левой ноги до пола и сразу же поднять ее (на 6—10 см), затем дотронуться носком ноги и поставить левую ногу на всю ступню. При переносе веса тела на другую ногу, левую выпрямить.

10. И. п. — руки на поясе. Ходьба в шаге вальса-бостона 1 мин.

Советы по уходу за ногами:

перед сном обязательно совершить пешую прогулку (20—25 мин) в спортивной обуви, что весьма полезно как для здоровья в целом, так и для мышц и суставов ног;

в течение дня стараться ходить в разной обуви — с высоким, средним и низким каблуком и босиком;

в утреннюю гимнастику обязательно включить упражнения, рекомендуемые ранее;

после хождения на высоких каблуках проделать 4—5 различных упражнений: приседания на всей ступне; пружинистые покачивания на носках на возвышенности так, чтобы пятки опускались ниже носков; сидя на стуле, круговые движения носками ног вправо и влево и т. п.;

перед сном сделать ванну для ног со средней температурой воды (5—10 мин), затем насухо вытереть ноги и сделать несколько массажных движений;

с профилактической целью периодически смазывают стопы ног противогрибковыми мазями (микосептин и др.).

### Час здоровья

Хорошим примером для детей могут служить совместные занятия физическими упражнениями родителей. Глядя на них, малыши без принуждения начинают им подражать. Лучшее время для этого — после работы. В течение одного часа можно получить необходимый минимум двигательной активности.

Совместные занятия (мама и папа) проводятся в предварительно проветренной комнате при температуре 17—15°С. Освобождается место, расстилается коврик, включается бодрая музыка. Одежда для занятий не должна стеснять движений.

Для мамы это красивый одно-, двух- или трехцветный купальник. На ноги надеваются длинные, достигающие до паха, шерстяные чулки. Они также должны иметь эстетический вид. Волосы убираются в прическу, которая не мешает выполнять упражнения.

Экипировка папы — это хорошо подогнанные, ярко-цветные спортивные трусы, красивая майка, шерстяные носки и легкие тапочки. Цвета подбираются таким образом, чтобы было наилучшее их сочетание.

Приятная на вид, со вкусом и по размеру подобранная спортивная одежда может служить одним из факторов взаимоприятного общения молодых родителей и проведения занятий.

Тренировка, как правило, начинается с разминки (продолжительность 10—15 мин). Сначала ходьба, затем бег, потом упражнение на восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения (10—12) должны последовательно охватывать все группы мышц. Необходимо половину всех упражнений подбирать для совместного их выполнения, оказывая помощь друг другу.

При выполнении упражнений можно разговаривать, обмениваться последними новостями, однако не забывать следить за правильным дыханием. Музыка, сопровождающая занятия, должна по восприятию устраивать обоих родителей.

После разминки 40—45 мин отводится на выполнение упражнений, запланированных в основной части. Для женщин это упражнения на развитие гибкости, совершенствование осанки, а также для развития и укрепления мышц брюшного пресса и спины. Особое внимание необходимо уделять женщине укреплению мышц шеи, ибо со временем мышцы, удерживающие голову, слабеют, кожа становится дряблой, появляется второй подбородок. В качестве профилактики надо ежедневно выполнять 3—4 упражнения. Это позволит поддерживать упругость и тонус мышц шеи не только в молодом, но и в более старшем возрасте.

Многие женщины хотят быть стройными, подтянутыми, нравиться мужчинам. Для этого часть упражнений необходимо отвести на выработку красивой походки и правильной осанки.

Напомним, что характерными признаками неправильной осанки являются: выдвинутая за продольную ось тела голова, увеличенный поясничный изгиб, выпяченный живот, отставленный назад таз, сведенные вперед плечи, круглая спина и запавшая грудная клетка. А если молодая женщина еще и обладает излишним весом, то фигура ее приобретает массивный, тяжелый и бесформенный вид. Как правило, жир концентрируется в области живота, бедер, делает фигуру неуклюжей, тяжелой. Одышка и сердечная слабость — постоянные спутники тучности.

Ежедневные физические упражнения в сочетании

с диетой помогут вам избавиться от ожирения. Эффективным средством для устранения жира в области живота, бедер и спины является использование напольного тренажера «Здоровье» и гимнастического обруча; различные наклоны, повороты, поднимание и опускание ног, скрестные и продольные движения ногами в положении лежа и сидя в упоре сзади тоже способствуют этому.

Не огорчайтесь, если в первую и вторую неделю вам будет тяжело, появятся болезненные ощущения, а масса останется прежней. Только систематическое выполнение физических упражнений и умеренность в питании, ограничение потребления сахара, соли, острых и соленых блюд, значительное уменьшение в рационе мучных и сладких изделий дает должный эффект.

Если у вас хорошие отношения с мужем, если он любит и понимает вас, можете посоветоваться с ним: что нехорошо в вашей фигуре, какие недостатки, что можно исправить. Понимающий муж своим взглядом всегда подметит огрехи в осанке, походке. Если это не является врожденными особенностями строения вашего тела, их можно исправить. Тогда необходимо посоветоваться со специалистом и решительно браться за дело.

#### У п р а ж н е н и я   д л я   м ы ш ц   ш е и

1. И. п. — сидя на полу, согнув ноги, руки на коленях, спина прямая. 1 — голову отклонить назад; 2 — и. п. 10—15 повторений.

2. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. 1 — отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук; 2 — и. п. При выполнении упражнения локти должны быть разведены в стороны, лопатки соединены. 6—8 повторений.

3. И. п. — сед по-турецки, руки на голеностопах, спина совершенно прямая. 1 — повернуть голову вправо; 2 — и. п.; 3—4 — в другую сторону. 10—12 повторений.

4. И. п. — руки на поясе. Напрягая мышцы шеи,

круговые вращения головы вправо и влево на 4 счета поочередно.

### Упражнения для основных мышц спины и живота

1. И. п. — лежа на животе, руки вверх. 1 — прогнуться; 2 — и. п. 10—12 повторений.

2. И. п. — лежа на спине, ноги закреплены. 1 — принять положение седа; 2 — и. п. 6—8 повторений. По мере освоения данного упражнения и укрепления мышц живота можно его усложнить, положив руки за голову или вытянув их вверх.

3. И. п. — лежа на спине, руки под головой. Скрестные и продольные движения ногами. 20—30 повторений.

4. И. п. — стоя согнувшись с опорой о спинку стула. 1 — голову опустить, спина круглая; 2 — голову поднять, сильно прогнуться в позвоночнике. 8—10 повторений.

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1—2 — наклон вперед с одновременным сгибанием в коленном и тазобедренном суставах, голова сильно отводится назад; 3 — и. п. 6—8 повторений.

### Упражнения у стенки

1. И. п. — прямая стойка у стены, руки вперед. 1—4 — медленное приседание, руки вверх; 5—8 — вернуться в и. п. 6—8 повторений.

2. И. п. — руки в стороны. 1—2 — наклон вправо, коснуться рукой голеностопа; 3—4 — и. п.; 5—8 — в другую сторону. При наклонах следить, чтобы лопатки не отходили от стены. 8—10 повторений.

3. И. п. — о. с. 1—2 — поднять правую ногу, согнув ее в колене и сильно прижать руками к груди; 3—4 — и. п. Следите, чтобы голова не опускалась и спина оставалась прямой. По 5 повторений каждой ногой.

4. И. п. — руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу в колене; 2 — отвести ее в сторону; 3 — вперед; 4 —

и. п.; 5—8 — другой ногой. По 5 повторений каждой ногой.

При выполнении всех упражнений следите, чтобы взгляд постоянно был направлен прямо, то есть не опускайте голову. Пятки, икры, ягодичы, лопатки все время должны касаться стены. Не задерживайте дыхания, живот подтяните.

### Упражнения с грузом на голове

В качестве груза возьмите обычную книгу и положите ее себе на голову. Взгляд при этом должен быть направлен прямо. Старайтесь все упражнения выполнять плавно, грациозно.

1. Ходьба на месте. 30 с.
2. Ходьба по комнате. 30 с.
3. Ходьба по комнате, высоко поднимая колени. 30 с.
4. И. п. — руки на поясе. 1 — присед; 2 — и. п. 8—10 повторений.
5. И. п. — то же. 1 — опуститься на левое колено; 2 — стоя на коленях; 3 — стоя на левом колене; 4 — и. п. 4—6 повторений.
6. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — в другую сторону. 8—12 повторений.

Для молодых пап основная часть занятия, как правило, должна быть направлена на формирование и совершенствование форм телосложения, укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса. К сожалению, многие молодые мужчины, как и женщины, имеют лишнюю массу. И если у женщин это бывает вызвано различными, свойственными только женщинам факторами, то совершенно неоправданно возникновение тучности у мужчин. Отвислый живот, дряблые мышцы верхнего плечевого пояса, сутулость — все это не украшает фигуру молодого мужчины, а, наоборот, вызывает у женщины негативное восприятие.

В арсенале средств молодого папы должен быть набор простейших тренажеров, с помощью которых

он может исправить свои недостатки. Если мужчина никогда не занимался спортом, то для начала полезно будет выполнять комплекс различных упражнений с гантелями по 1 кг каждая. Пять-шесть месяцев достаточно, чтобы несколько укрепить мышечный аппарат и выработать привычку заниматься систематически.

Упражнения подбираются на все группы мышц и выполняются в равномерном темпе, без задержки дыхания. Особое внимание необходимо обратить на упражнение мышц живота. Как правило, это самое уязвимое место у мужчин. Ежедневно надо выполнять 6—8 упражнений для мышц живота, только тогда можно надеяться на постепенное уменьшение его. Первые признаки этого вы заметите спустя лишь месяц-два после начала занятий, а на полное укрепление его мышц может потребоваться год.

Многие молодые папы в силу своей производственной деятельности имеют недостаточную двигательную активность, не испытывают достаточной физической нагрузки, особенно на мышцы верхнего плечевого пояса. Поэтому после полугода занятий с гантелями можно начинать использовать другие простейшие тренажеры: эспандер (ручной, ножной), эластичный резиновый бинт, упругий мячик (для развития мышц кисти), тренажер «Грация». Но сначала лучше воспользуйтесь эластичным резиновым бинтом, который дает постепенно возрастающую умеренную нагрузку на мышцы. Упражнения с ним необходимо сочетать с различного рода отжиманиями в упоре лежа, подтягиваниями и другими естественными упражнениями. Затем перейти к использованию эспандера.

В заключительной части занятия (5—10 мин) выполняются упражнения на растягивание и восстановление дыхания. В конце можно лечь на коврик и полностью расслабиться.

После занятия необходимо принять душ. Лучше, если он будет теплым, расслабляющим. После душа можно 10—15 мин отдохнуть, лежа на диване, послушать приятную и спокойную музыку. А затем вы можете продолжать обычную свою домашнюю или творческую работу.

Так же, как и маме, папе нужно больше внимания уделить осанке, ибо сутулость, недостаточно развитые мышцы — все это не украшает мужчину. Для исправления осанки прежде всего необходимо осознать и зрительно оценить неэстетичность своей фигуры. И только потом приступить к исправлению ее при помощи физических упражнений, на что может потребоваться не один год.

Ж. К. ХОЛОДОВ,  
кандидат педагогических наук

### **Босиком ходить — здоровым быть**

На человека, ходящего босиком, тем более зимой, чаще всего смотрят как на «чудака». А между тем это один из древних, но незаслуженно забытых в последнее время способов сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма.

Так, в Древней Греции, где физическая культура стояла на большой для того времени высоте, хождение босиком являлось своего рода культом. Оно было обязательно для воинов и входило в их систему закаливания. По данным древнегреческих историков Павзания и Филострата, в спартанских и афинских учебных заведениях воспитанники круглый год ходили босиком: право на ношение обуви они получали только с 18 лет. (Кстати, эта традиция нашла свое продолжение во владивостокской школе-интернате № 2: здесь учащиеся занимаются за конторками, стоя босиком на резиновых гофрированных ковриках, благодаря чему одновременно происходит и массаж стоп).

По свидетельству древнегреческого писателя Плу-тарха, философ Сократ «в целях обострения мысли» сам постоянно ходил босиком и того же требовал от своих учеников. Тех же правил придерживался и римский философ Сенека, принципиально никогда не носивший обуви. Рассказывают, что древнеримский врач Антоний Муза вылечил от тяжелой болезни поэта Горация тем, что заставлял его ходить босыми ногами по острым камням.



Известный педагог-гуманист XVII в. Джон Локк одним из основных средств закаливания, особенно молодежи, считал ходьбу босиком. Отличавшийся отменным здоровьем французский король Генрих IV в детские и даже юношеские годы ходил босиком. Обувь он надевал только в часы придворных приемов. В XVIII—XIX вв. этой процедуре закаливания также уделялось большое внимание. Тогда же и родилось крылатое выражение: «Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни».

В России хождение босиком, особенно в деревнях, тоже было широко распространено. Это можно объяснить, пожалуй, двумя основными причинами: крайней нищетой крестьян царской России и любовью русского народа к закаливанию холодом. (Вспомните купания в ледяной воде и обтирания снегом после бани, которые так изумляли иностранцев.)

По свидетельству современников, прославленный русский полководец А. В. Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой. Его дочь Суворочка, как любовно называл ее отец, несмотря на протесты графини Суворовой, по настоянию отца с ранней весны и до поздней осени вместе с крестьянскими девушками бегала босиком. Как известно, и отец и дочь отличались отменным здоровьем.

Любителями походить босиком, в том числе и по снегу, были А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов, Г. И. Котовский и многие другие известные люди. Инесса Арманд в своих воспоминаниях о школе, работавшей во французской эмиграции в местечке Лонжюмо, под Парижем, писала, что многие слушатели часто ходили босиком — готовили себя к суровым испытаниям.

Не перевелись энтузиасты босохождения и в наши дни. Вот, например, что говорит инженер из Санкт-Петербурга А. С. Андреева:

— Со «стопотерапией» впервые познакомилась на курорте Друскининкай. Очень понравилось! Теперь дома и на даче хожу только босиком. Это помогло мне избавиться от некоторых заболеваний, укрепить

здоровье. Как походишь босиком — сразу ощущаешь бодрость во всем теле, какую-то приподнятость, словно свежих сил набрался...

А москвичке Е. В. Козицкой удалось «заразить» босохождением всю свою многочисленную семью — мужа и семерых детей. Поскольку этот опыт весьма поучительный, то предоставим слово самой Елене Васильевне:

— В молодости у меня была мысль, что для женщины немаловажно утвердиться в своем деле, работать наравне, а то и лучше мужчин. С рождением же детей у меня словно глаза раскрылись: самое главное, если хотите, святое предназначение женщины — растить детей, хранить тепло семейного очага, заботиться о здоровье семьи.

Стыдно вспомнить себя несколько лет назад: чуть что — простуда за простудой. А вместе со мной чихали и кашляли дети. С недоверием смотрели мы по телевизору, как мамы с папами и детьми вольготно купались в ледяной воде, бегали босиком по снегу. Думали, что это для других, а для нашей семьи недоступно и сверхсложно. Однако такое закаливание оказалось и нашей семье по плечу. Только ради бога не подумайте, что это вопрос одной недели или месяца. Потребовались серьезные усилия, длительная подготовка. Но все окупилось сторицей — нашим крепким здоровьем.

Да, теперь всю семью Козицких, включая и малолетних детей, часто можно видеть прогуливающимися босиком... по снегу. Им неведомы стали так называемые простудные заболевания, которыми страдают миллионы людей и которые причиняют обществу огромный экономический ущерб.

Чем же объясняется благотворное влияние босохождения на организм человека? Сравнительно недавно было установлено, что на подошве стоп находится множество биологически активных точек. Их раздражение во время хождения босиком активизирует защитные силы организма, повышает его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе и переохлаждению.

Вот наглядный тому пример. Под наблюдением ученых во главе с профессором И. Д. Боенко находилась многочисленная группа людей в возрасте от 17 до 70 лет, мужчин и женщин. Они проходили круглогодичный курс закаливания: ходили босиком дважды в неделю во время выполнения физических упражнений, а также во время загородных прогулок и в домашних условиях по специальным рекомендациям. Уже на второй год занятий в общую систему закаливания включались такие сильнодействующие процедуры, как 15-минутные пробежки босиком по льду и снегу в любую погоду. В результате у людей, прошедших курс закаливания ног, выработалась невосприимчивость к сильному охлаждению и к простудным заболеваниям, а также к гриппу.

Легко простуживающимся рекомендуется первоначально ходить по комнате в чулках или носках, а потом уж босиком. В первую неделю по 5—10 мин, утром и вечером. Затем, ежедневно увеличивая время на 2—3 мин, можете довести продолжительность босохождения до 40 и более минут в зависимости от того, каким свободным временем вы располагаете. Только не забудьте после каждой такой «прогулки» обмыть ноги теплой водой и растереть жестким полотенцем. Вечером можно использовать и контрастный способ закаливания, для чего ступни нужно попеременно опускать в таз с горячей (45°C) и холодной (15—20°C) водой, а закончить процедуру, погрузив ноги на 30 с в тазик с горячей водой. После этого вытрите конечности и промассируйте их. Постепенно температуру холодной воды можно довести до 3—5°C, которую можно оставить на ночь в холодильнике.

Рекомендуется во время утреннего туалета в ванной постоять босыми ногами на резиновом коврике с пупырышками (продается в хозяйственных магазинах), а также обзавестись специальными комнатными тапочками, массирующими стопу (это только первое время в них неудобно!). Регулярный массаж биологически активных точек на стопе поможет избавиться от целого ряда недугов, окажет целебное воздействие на определенные органы.

Однако хотелось бы предупредить: ни в коем случае нельзя ходить босиком при повышенной температуре тела, насморке, ангине, катаре верхних дыхательных путей, бронхите, воспалении легких, заболеваниях почек, радикулитах, воспалительных заболеваниях женских половых органов и ряде других недугов. В таких случаях обязательна консультация с лечащим врачом.

Всем же остальным вместе с поэтом Александром Яшиным хочется пожелать:

Ступи... попробуй  
И ты в холодок росы,  
Сорви надоевшую обувь,  
Пройдись по земле босым.

Н. В. СВОБОДИН,  
врач

## Любителям восточных единоборств

В основе физической подготовки спортсменов, увлекающихся восточными единоборствами, лежат разогревающие и растягивающие упражнения. Традиционные восточные методы неразрывно связаны с особым настроением сознания и целенаправленной координацией движений с дыханием.

Предлагаемый ниже комплекс разогревающих и растягивающих динамических упражнений состоит из наиболее простых и доступных вариантов. Однако они имеют ключевое значение для освоения более сложных разновидностей и комплексов. Выполнение данного комплекса не требует много времени, каких-то особых условий или пространства (спортзала, стадиона и т. п.), наличия какого-либо специального оборудования или помощи партнера. Тренироваться можно как дома, так и на свежем воздухе. Но дышать надо в любом случае через нос.

Суть действия комплекса состоит в постепенном равномерном разогревании основных мышечных групп, суставов, растягивании связок. Его можно делать даже без предварительной беговой или прыжковой разминки, варьируя число повторений упражнений (и соответственно объем нагрузки) в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач.

После освоения всех упражнений комплекса их нужно выполнять одно за другим, с минимальными паузами, как бы «на одном дыхании», то есть не как набор отдельных элементов, а как ритмически организованное единое целое, как своеобразную «хореографическую» композицию, которая имеет свой «сценарий», свою логику. Количество повторений, указанное в описании, минимально требуемое для достижения ощутимого эффекта.

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи и грудь чуть опущены, чтобы верхняя часть тела через мягко собранную диафрагму составляла единое целое с нижней частью. Это общий принцип «объединения» тела в разных боевых

искусствах, которое предусматривает преобладающее дыхание животом.

Упражнение имеет две фазы. В первой — два быстрых скрестных движения перед грудью чуть согнутыми ненапряженными руками («ножницы»): вначале правая рука скрещивается сверху, затем снизу. При этом важно расслабить мышцы, особенно грудные. Движения в первой фазе выполняются на вдохе. Дыхание — неглубокое, спокойное, происходит естественное «впускание» воздуха. Вторая фаза — активное растягивание освобожденных мышц при разведении рук в стороны (сближая лопатки) выполняется на выдохе. Здесь важно сохранить нижнее дыхание, объединяющее верхнюю и нижнюю части тела, не допуская подъема грудной клетки и перехода на среднее дыхание (при интенсивном выполнении это может вызвать головокружение). 10 раз.

Упражнение 2. И. п. — то же. В первой фазе на вдохе — разведение согнутых рук перед грудью, сближая лопатки. Во второй фазе на выдохе — более активное разведение прямых рук в стороны с поворотом влево, а при повторении упражнения — вправо. 8 раз.

Упражнение 3. И. п. — то же. Поочередные двойные пружинистые наклоны корпуса вбок (вначале влево, затем вправо и т. д.). Первый наклон мягкий, второй более энергичный. При наклоне одна рука согнута над головой, чтобы лучше растянуть широкие мышцы спины. Пружинистые наклоны в одну сторону выполняются на один выдох. Вдох естественный (рефлекторный), неглубокий — в промежуточной фазе, когда тело выпрямляется. 8 раз.

Упражнение 4. И. п. — то же. На один выдох — три пружинистых наклона вниз, стараясь руками коснуться пола. На последующий вдох выпрямление корпуса с пружинистым прогибом назад в пояснице. 8 раз.

Упражнение 5. И. п. — то же, но ноги на двойной ширине плеч. Вначале сделать три двойных пружинистых наклона: к левой ноге (стараясь лечь грудью на бедро), вперед, затем так же к правой ноге. Завершение — двойной пружинистый прогиб назад в пояснице.

це. Каждое двойное движение (и наклон и прогиб назад) выполняется на один выдох. Вдох — в промежуточных фазах естественный (рефлекторный) и неглубокий. После выполнения упражнения оно повторяется в другую сторону, начиная с наклона к правой ноге и т. д. 8 раз.

**Упражнение 6.** И. п. — как в упр. 5. Сделать двойные пружинистые приседания к каждой ноге в трех положениях: 1) опустив таз к пятке правой ноги — левая прямая нога опирается на пятку; 2) приподняв таз и толкая его вперед, скручивая бедра — левая прямая нога опирается на всю ступню; 3) скручивая бедра еще дальше и толкая таз вниз — пятка левой ноги отрывается от земли, колено чуть согнуто и опущено вниз. Далее, не поднимая таза, перенести вес тела на левую ногу и повторить весь цикл приседаний. Каждое двойное пружинистое приседание выполняется на один выдох; вдох в промежуточных фазах. 8 раз.

**Упражнение 7.** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Вращение бедрами по 5 раз в одну, затем другую сторону. Это особенно важно после растягивания ног и нагрузки на тазобедренный сустав. Дыхание может быть произвольным, с плавным переходом от выдоха к вдоху. Но оно может быть и ритмизованным. В таком случае цикл вращений в одну сторону выполняется на один выдох, а неглубокий вдох делается перед сменой направления. 4 раза, поочередно меняя направления.

**Упражнение 8.** Это вариант упр. 5. В исходном положении ноги раздвинуты еще шире и вместо двойных пружинистых наклонов делается по одному наклону. Ритм дыхания, как в упр. 4, то есть все три наклона (вперед, к ноге и к другой ноге) выполняются на один выдох, а прогиб назад — на вдох. 8 раз, постепенно раздвигая ноги все шире и шире.

**Упражнение 9.** Это вариант упр. 6. В исходном положении ноги раздвинуты еще шире и вместо двойных приседаний к каждой ноге делается по одному приседанию в трех положениях. Все они делаются на один выдох. Вдох — в момент перехода на другую ногу.

**Упражнение 10.** И. п. — ноги раздвинуты макси-

мально широко. Придерживаясь руками за пол и скручивая таз и корпус к левой прямой ноге, сделать два пружинистых опускания, стараясь постепенно приближаться к боковому «шпагату». При этом, естественно, другую ногу не сразу удастся выпрямить. Затем скрутить таз и корпус к правой прямой ноге и повторить то же самое. Пружинистые опускания выполняются на один выдох. Вдох — в промежуточной фазе при смене направления в скручивании таза и корпуса. 8 раз, постепенно раздвигая ноги все шире и шире и осторожно садясь в боковой «шпагат».

**Упражнение 11.** И. п. — ноги раздвинуты максимально широко после предыдущего упражнения (то есть в идеале близко к прямому «шпагату»). Из этого положения надо опустить ладони на пол и на выдохе сделать 5 пружинистых наклонов, стараясь коснуться пола локтями. После вдоха в положении наклона с опорой на руки сделать еще 5 пружинистых наклонов.

**Упражнение 12.** И. п. — ноги расставлены максимально широко после предыдущего упражнения. Сделать на выдохе 5 пружинистых качаний тазом вперед, стараясь немного прогнуться в пояснице. После вдоха сделать еще 5 качаний тазом. Затем, оперевшись руками о пол, медленно соединить ноги и встать.

**Упражнение 13.** И. п. — как в упр. 7. Двойные пружинистые качания тазом вперед, сначала смещая опору на правую ногу и отрывая пятку левой ноги от пола, затем на левую ногу, действуя аналогичным образом. Каждое двойное качание тазом делается на один выдох. Вдох — в промежуточной фазе. 8 раз.

**Упражнение 14.** Повторить упр. 7 с произвольным или ритмизованным дыханием.

**Упражнение 15.** И. п. — стоя, ноги вместе в полуприседе, руки на коленях. Вращение коленями по 5 раз в одну и другую сторону. Дыхание произвольное или ритмизованное. 4 раза, поочередно меняя направление.

**Упражнение 16.** И. п. — стоя, ноги вместе. На один вдох делается три движения: приседание с наложением ладоней на колени, выпрямление ног, не поднимая туловища, с давлением ладонями на колени и глубокий



наклон туловища, стараясь, не сгибая ног, согнуться по полам. После промежуточного вдоха в положении естественного наклона повторить весь цикл движений. 8 раз.

Упражнение 17. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кулаки неплотно сжаты. Вращение кистями по 5 раз в обе стороны. Дыхание произвольное или ритмизованное. 4 раза, поочередно меняя направление.

Упражнение 18. И. п. — то же. Аналогичные вращения предплечьями.

Упражнение 19. И. п. — то же. Аналогичные вращения руками.

Упражнение 20. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены или на бедрах. Умеренно энергичные наклоны головы вперед-назад. На один выдох 5 движений. После промежуточного вдоха снова 5 движений.

Упражнение 21. Аналогично упр. 18, но головой выполняются повороты влево-вправо.

Упражнение 22. И. п. — то же, но плечи чуть приподняты. Вращение головой по 5 раз в одну и другую сторону.

Упражнение 23. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Легкие подскоки с минимальным отрывом ступни от пола; по 2 подскока на каждой ноге поочередно. На первое подпрыгивание на левой ноге правая освобождающаяся нога чуть сгибается в колене с отводом голени назад; на второе подпрыгивание — она легко встряхивается (полностью расслабляясь) вперед. Затем выполняется подпрыгивание на правой ноге с расслаблением левой ноги. 4 подпрыгивания (то есть 2 на левой и 2 на правой ноге) выполняются на один выдох, вдох короткий промежуточный. Таких парных встряхиваний нужно сделать минимум 4 (то есть на 4 выдоха).

Упражнение 24. И. п. — то же. Имеет две фазы. На вдох прямые руки поднимаются через стороны вверх. На один вдох поочередно расслабляются и как бы «падают», свободно свисая вниз, кисти (руки вверх), затем предплечья (локти вверх), затем руки от плеч вместе с корпусом (положение свободно свисающего в наклоне тела).

Описанный комплекс динамических разогревающих и растягивающих упражнений имеет свою структуру. Упражнения 1—3 — это начальная фаза разогрева. Упражнения 4—6 — предварительная фаза растягивания. Упражнение 7 — первая передышка в растягивании. Упражнения 8—12 — основная фаза растягивания. Упражнения 13—16 — вторая передышка в растягивании. Упражнения 17—22 — завершающая фаза общего разогрева. Упражнения 23—24 — общий сброс напряжения, расслабление основных мышечных групп.

Выполнение всего комплекса в быстром темпе как одного целого («на одном дыхании») с сохранением ритмической координации движений с дыханием при сохранении рекомендуемого числа повторений отдельных упражнений должно занять около 10 мин.

Если с непривычки после выполнения комплекса в динамичном режиме нужно восстановить дыхание, то это можно сделать с помощью специальных дыхательных упражнений.

Предложенный комплекс можно выполнять в качестве утренней зарядки для настроя организма на активную деятельность. Его можно выполнять также (целиком или в сокращенном виде, но с сохранением функциональной структуры) для «перезарядки» — в качестве производственной гимнастики, особенно после напряженной умственной, сидячей работы. Это хороший активный отдых, позволяющий восстановить общенергетическое и психоэмоциональное равновесие, оказать на организм умеренно тонизирующее воздействие. Комплекс можно выполнять в восстановительных целях и после рабочего дня, в том числе даже после физической нагрузки.

Если, кроме этого комплекса, нет возможности заниматься спортом, то его можно выполнять 2—3 раза в день, меняя объем нагрузки в зависимости от самочувствия и конкретных задач, либо сочетать с комплексами статических и иных упражнений. Упражнения данного комплекса хорошо сочетаются со многими общими физическими упражнениями и могут включаться в более сложные тренировочные циклы.

Общая физическая подготовка — такое же необходимое условие для занятий восточными единоборствами, как и для занятий любыми другими видами спорта. Задача формирования атлетически развитого тела встает на самом начальном этапе обучения. Правда, традиционные представления об атлетизме восточных мастеров, так же как внешние его признаки, заметно отличаются от привычных западных представлений. В частности, вместо распространенного на Западе трапециевидного тела, расширяющегося к плечам, для восточных атлетов цилиндрические очертания корпуса.

Это связано с той огромной ролью, которую играет в боевых искусствах Востока нижнее дыхание животом. Он как бы связывает верхнюю и нижнюю части тела в единое целое. Развитой живот вообще рассматривается на Востоке как средоточие жизненной энергии и духовной сущности человека. Он олицетворяет единство тела и духа, достижение которого является целью боевых искусств. Не случайно работе живота в восточных единоборствах уделяется большое внимание, даже традиционная одежда рассчитана на то, чтобы живот не был стеснен. Так, восточные мастера всегда повязывают пояс ниже пупка, чтобы иметь возможность выполнять правильное дыхание и координировать его с движением.

Разумеется, любая физическая активность как в восточных единоборствах, так и в западных видах спорта имеет общие основания. Они проявляются в том числе и в области физической подготовки. Однако порой за внешним сходством кроются и существенные отличия внутреннего содержания: психоэмоциональных представлений, методов, целей и задач обучения. Это важно учитывать, приступая к практическому освоению тех или иных сторон традиций дальневосточных боевых искусств.

Из необозримого запаса общих физических упражнений для последующего описания выбраны те, которые, будучи объединены в комплекс, оказывают воздействие на наиболее важные части тела. Они являются ключевыми для освоения более сложных движений, для комбинирования данных упражнений с упраж-

нениями другого типа, в частности, с ранее описанными разогревающими и растягивающими.

Предлагаемый комплекс состоит из упражнений трех основных типов. Для нижней части тела (бедро и ноги) даются приседания, для верхней части тела (руки и плечевой пояс) — отжимания, для связи верхней и нижней частей тела — упражнения для мышц живота. Перед третьей группой вводится промежуточная фаза — упражнения, позволяющие освободиться от избыточного напряжения в руках и ногах и одновременно поддерживать разогрев всего тела, увеличивая растягивающий эффект.

Из множества разновидностей приседаний рекомендуется такое упражнение. В исходном положении пятки на ширине плеч, ступни разведены в стороны под углом  $45^\circ$ , спина прямая, согнутые руки подняты к голове и без напряжения сжаты в кулаки, предплечья расположены вертикально, грудь чуть опущена (не выпячивается). В таком положении верхняя и нижняя части тела как бы составляют одно целое. Эту связь основных частей тела необходимо сохранять и во время приседаний.

Для контроля правильного положения тела можно раскрыть руки так, чтобы ладони перед лицом как бы поддерживали воображаемую чашу с водой (вертикальные предплечья с поднятыми кверху ладонями образуют как бы подставку для «чаши»). Во время приседаний «чаша» не должна наклоняться, чтобы «вода» не «расплескалась». При такой позе вся нагрузка во время приседаний равномерно распределяется на ноги и бедра. Это и должно на начальном этапе фиксироваться сознанием.

При выполнении отжиманий на руках тело и слегка расставленные ноги должны быть в одной горизонтальной плоскости. Можно ограничиться только отжиманиями на ладонях. Однако желающим укрепить запястья, пальцы, а также включить в работу другие группы мышц можно рекомендовать варианты отжиманий с опорой на плотно сжатые кулаки (точнее, на суставы указательного и среднего пальцев), на все пальцы, на три пальца (большой, указательный и сред-

ний), на два пальца (большой и указательный), на тыльные стороны ладоней.

После отжиманий для передышки выполняется упражнение, которое условно можно назвать «прокачкой тазом». Остается опора на прямые руки (на ладони, кулаки, пальцы), но прямые ноги разводятся как можно шире в стороны. Из этого исходного положения (не сгибая рук и ног) таз вначале опускается как можно ближе к полу с прогибом в пояснице, а затем поднимается как можно выше.

Упражнения для мышц живота завершают комплекс. Существуют разнообразные варианты подобных упражнений. Предлагается одно из самых простых, которое не требует снарядов, тренажеров или посторонней помощи. Исходное положение — лежа на полу, руки за головой, пальцы сцеплены на затылке, полусогнутые ноги упираются ступнями в пол. Из этого положения выполняются подъемы и опускания корпуса, что и создает нагрузку на мышцы живота (руки и ноги должны сохранять исходное положение).

Такова форма выполнения основных упражнений комплекса. Теперь необходимые пояснения к способу их выполнения и принципам наращивания нагрузки. И то и другое связано с решением разных задач и с их совмещением в тренировочном процессе.

В основе всего комплекса — принцип убывающей с у п е р с е р и и, при котором число последующих повторений упражнений того или иного типа пропорционально сокращается, поскольку чем дальше, тем больше возрастает утомляемость мышц. При слабой физической подготовке можно организовать весь цикл следующим образом: сделать 10 приседаний, 10 отжиманий на ладонях, 10 «прокачек тазом» и 10 подъемов корпуса, а затем повторить всю серию, выполняя упражнения каждого типа по 5 раз. Между сериями по необходимости можно выполнять восстановительные дыхательные упражнения. Увеличение объема нагрузки может проводиться через пропорциональное увеличение числа повторений упражнений каждого типа и введение дополнительной третьей серии, то есть в следующем режиме: 15 приседаний, 15 отжи-

маний, 15 «прокачек», 15 подъемов корпуса, затем те же группы упражнений выполняются по 10 раз, а затем еще по 5 раз.

Впоследствии число повторений в каждой группе упражнений в той же очередности может возрастать и далее, например, в таких соотношениях между тремя сериями: 20—15—10, затем 30—20—10, затем 40—30—20—10. В последнем случае общее число повторений упражнений в каждой группе достигает 100. Это уже неплохой показатель физической подготовки.

Нужно, однако, учитывать, что от природы разные группы мышц развиты неодинаково: ноги сильнее рук, а живот может оказаться самым слабым. Поэтому описанное равномерное наращивание повторений в каждой серии возможно лишь до определенных пределов либо если способ выполнения тех или иных упражнений будет облегчен. Например, приседания и особенно отжимания можно выполнять с неполной амплитудой. Но и это можно обратить на пользу, если упражнения выполнять в скоростном режиме, например, объединяя два приседания или два отжимания на один выдох. В таком темповом и дыхательном режиме вырабатывается мышечная реактивность и скоростная выносливость, хотя прирост мышечной массы небольшой. Постепенно суперсерия на приседания может быть доведена до следующих пропорций: 200—120—80 (всего 400 приседаний), а на отжимания — может иметь следующий вид: 100—60—40 (всего 200 отжиманий). Скоростная «прокачка тазом» (два движения на один выдох) может точно соответствовать числу повторений отжиманий, за которыми она следует. А вот нагрузка на мышцы живота (подъемы корпуса) обычно пропорционально отстает по числу повторений (и соответственно по сумме движений в суперсерии). Хорошая подготовка позволяет делать 80—60—40 подъемов корпуса (всего 180 повторений). В результате вся суперсерия будет выглядеть так:  
1-я серия: 200 приседаний — 100 отжиманий — 100 «прокачек тазом» — 80 упражнений для мышц живота;

2-я серия: 120 приседаний — 60 отжиманий — 60 «прокачек тазом» — 60 упражнений для мышц живота;

3-я серия: 80 приседаний — 40 отжиманий — 40 «прокачек тазом» — 40 упражнений для мышц живота.

Такая суперсерия обеспечивает значительную нагрузку, на ее выполнение потребуется около 20 мин. Для восстановления между сериями можно делать по несколько дыхательных упражнений. Если усталость в мышцах начинает накапливаться («забивание» мышц), то лучше делать одно- или двухдневные перерывы, переключаясь в это время на другие виды тренировок.

В зависимости от уровня индивидуальной подготовки и конкретных задач можно наращивать физическую нагрузку и другими способами. Например, в суперсерию можно вместо скоростных приседаний и отжиманий с неполной амплитудой вводить медленные движения, выполняемые с полной амплитудой. Они больше способствуют увеличению силы и формированию развитой мускулатуры. При этом одно полное движение (приседание или отжимание) можно выполнять на один выдох, контролируя правильное положение тела и работу соответствующих мышечных групп. В таком случае в первой серии максимальное число приседаний может не превышать 100, а отжиманий — 40.

После освоения приседаний и отжиманий в скоростном и медленном режимах можно переходить к их выполнению в умеренном темпе с полной амплитудой. При этом два движения лучше объединять таким способом: первое сделать на выдох и затем, сделав короткий подвдох, на выдохе же сделать второе движение. После этого сделать более полный спокойный вдох (сохраняется нижнее дыхание) и связать два последующих движения таким же способом.

Во всех случаях увеличение нагрузки должно быть постепенным и соответствовать физическому развитию. В целом же описанные упражнения и способы их вы-

полнения позволяют довольно быстро приобрести хорошую физическую форму, силу, выносливость, а координация движений с дыханием закладывает основу для разного рода интенсивной физической работы.

(Из книги: В. Фомин, И. Линдер. Диалог о боевых искусствах Востока. — М.: Молодая гвардия, 1990. — Стр. 159—175.)



**Пеганов Ю. А.**

- П23**    **Создай себя.** — М.: Знание, 1991. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 6).

ISBN 5-07-002179-6

Стать сильным, иметь красивое телосложение, быть гибким — мечта каждого молодого человека. Она вполне осуществима, если последовать советам, которые содержатся в этой книжке. В ней приводятся комплексы атлетической гимнастики, которые способствуют формированию пропорциональной фигуры, а также упражнения на растяжение (стретчинг), которые развивают гибкость в дополнение к силе.

Рассчитана на широкие круги читателей.

**4204000000**

**ББК 75.6**

---

**Плеханов Ю. А.**

- П38**    **На веслах за здоровьем.** — М.: Знание, 1991. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 6).

ISBN 5-07-002179-6

Автор подробно рассказывает о благотворном воздействии гребли на организм человека, дает советы новичкам, решившим приобщиться к гребному спорту, а также туристам, которые отправляются в поход на веслах. Специальный раздел посвящен лечебной гребле.

Адресуется любителям водных видов спорта.

**4204000000**

**ББК 75.717.7**

---

Научно-популярное издание

---

**Пеганов Юрий Александрович**

**СОЗДАЙ СЕБЯ**

**Плеханов Юрий Александрович**

**НА ВЕСЛАХ ЗА ЗДОРОВЬЕМ**

Редактор *В. Р. Николаев*

Младший редактор *З. В. Сенкевич*

Художественный редактор *М. А. Гусева*

Технический редактор *И. Е. Белкина*

Корректоры *В. В. Каночкина, С. П. Ткаченко*

ИБ № 11846

Сдано в набор 13.09.91. Подписано к печати 15.11.91. Формат бумаги 70×100<sup>1/32</sup>. Бумага книжно-журнальная. Печать офсетная. Гарнитура журнально-рубленая. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отг. 8,12. Уч.-изд. л. 8,54. Тираж 144 515 экз. Заказ 2529. Цена 55 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 912512. Ордена Трудового Красного Знамени Тверской полиграфический комбинат Министерства печати и массовой информации РСФСР. 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

## К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

С 1992 года серия **«Физкультура и спорт»** будет называться **«Физкультура для всех»**. Это значит, книжки серии по тематике и содержанию будут отражать интересы самых широких кругов читателей в области физической культуры и массового спорта. Планируется больше выпускать книжек для тех, кто желает при помощи физических упражнений, закаливания, массажа, простейших тренажеров сохранить и укрепить здоровье, сделать свое тело более совершенным. В течение года подписчики получат 6 сдвоенных номеров.

В розничную продажу книжки серии не поступают.

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении. Подписной индекс прежний — **70072**. Стоимость подписки на год **6 р.**, на полугодие — **3 р.**

В СЕРИИ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
В 1991 ГОДУ ВЫШЛИ В СВЕТ:

1. А. Ф. Синяков. **Гимнастика дыхания.**  
О. Ю. Ермолаев, В. П. Сергиенко. **Ос-  
новы трехфазного дыхания.**

2. В. И. Бондин. **Игры с мячом для здо-  
ровья.** Д. Р. Смирнов. **Тренажеры в доме.**

3. Е. А. Крапивина. **Физические упраж-  
нения йогов.** В. А. Заикин, В. В. Зайцева.  
**Быстрее! Выше! Сильнее!**

4. М. Ф. Гриненко. **Целебная сила дви-  
жений.** Курт Вильке. **Плавание для начи-  
нающих.**

5. Л. С. Зайцева. **На корт за здоровьем.**  
Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. **Игра, до-  
ступная всем.**

6. Ю. А. Пеганов. **Создай себя.** Ю. А.  
Плеханов. **На веслах за здоровьем.**

**В СЕРИИ «ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВСЕХ»  
В 1992 ГОДУ БУДУТ ОСВЕЩЕНЫ  
ТАКИЕ ТЕМЫ:**

**Борьба самбо**

**Гимнастика цигун**

**Гиревой спорт**

**Точечный самомассаж**

**Оздоровительный бег**

**Борьба руками**

**Путь к долголетию**

**Гимнастика суставов**

**Советы по выбору вида спорта**

**Олимпийские игры в Барселоне**

**Спортивные забавы**

55 коп

Индекс 70072

СССР - 56

