

Толмачев Юрий Иванович

Искусство быстрой ходьбы

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Ю70

Ю70 **Юрий Иванович Т.**
Искусство быстрой ходьбы / Толмачев Юрий Иванович – М.: Книга по Требо-
ванию, 2022. – 40 с.

ISBN 978-5-519-77000-2

ISBN 978-5-519-77000-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

„При расчетѣ движенія необходимо брать скорость движенія пѣхоты *отъ 3-хъ до 4-хъ верстъ въ часъ*, къ чему приходитъ и нашъ уставъ“.

Въ общемъ авторъ, при настоящихъ физическихъ качествахъ нашей арміи, считаетъ возможнымъ дать для движенія Корпуса норму суточного перехода въ *25 верстъ въ сутки*, и *„30—35 верстъ для меньшихъ соединеній*, на время до 2—3 дней марша, послѣ чего дневка необходима“.

Почти къ такому же выводу пришелъ я самостоятельно, на основаніи личного опыта, въ своей небольшой замѣткѣ, напечатанной въ „Развѣдчикъ“^{*)}: „Вообще надо сказать, что для мелкихъ боевыхъ единицъ эта норма (уставная норма суточного перехода въ 20—25 верстъ) — мала. Для хорошо втянутой въ ходьбу роты за *среднюю цифру суточного перехода можно свободно взять 30 верстъ*“.

Для достиженія полного возможнаго успѣха передвиженій авторъ обстоятельно намѣчаетъ имѣющіяся у начальника въ рукахъ средства улучшенія *техники выполненія походнаго марша*, составными элементами которой явятся:

1) подготовка къ движенію (въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ),

2) порядокъ марша,

3) маршевая дисциплина

и 4) связь.

Но, помимо техники движенія, имѣется еще одно условіе успѣшности походныхъ передвиженій, упоминаемое цитируемымъ авторомъ, — *состояніе самыхъ войскъ*, которое только отчасти находится въ рукахъ начальника, т. к. ему приходится считаться съ готовыми уже качествами того бое-

^{*)} № 1052. 28 Дек. 1910 г.

вого матеріала, который находится въ данный моментъ у него въ рукахъ, и физическія достоинства котораго онъ можетъ повысить въ короткій срокъ только въ очень ограниченныхъ предѣлахъ.

Физическія достоинства того живого боевого матеріала, который представляетъ изъ себя личный составъ арміи, являются результатомъ:

1) работы войсковыхъ кадровъ мирнаго времени и

2) сознательной работы всей націи, пополняющей какъ контингенты новобранцевъ, такъ и контингенты запасныхъ.

Въ настоящее время всѣ націи, обладающія здоровымъ инстинктомъ самосохраненія, озабочены возможно болѣе тщательной физической подготовкой *вооруженнаго народа*, что у насъ въ Россіи выразилось въ возрожденіи потѣшныхъ войскъ; въ то же время и войсковые кадры ставятъ себѣ вполнѣ опредѣленную задачу „получить *подвижнаго, крѣпкаго, выносливаго ходока* и стрѣлка изъ той разнородной массы, которую полки получаютъ въ видѣ новобранцевъ“. *)

Для той и другой цѣли предлагаемая мною система ходьбы и бѣга, при правильномъ ея усвоеніи, способна сослужить большую службу; да и каждый *любитель спорта*, провѣривъ ее на себѣ, используетъ ее пріемы *съ цѣлью правильной тренировки въ ходьбѣ и бѣгѣ, которымъ надо удѣлить самое видное мѣсто во всѣхъ атлетическихъ спортахъ*. **)

*) Лекціи по тактикѣ пѣхоты. Подп. В. В. Марушевскій.

**) Вспомнимъ, на какомъ почетномъ мѣстѣ стоялъ *бѣгъ* въ состязаніяхъ древнихъ грековъ, физическое развитіе которыхъ мы до сихъ поръ считаемъ для насъ недостижимымъ идеаломъ.

II.

Умѣнье проходить большія разстоянія съ возможно большимъ сохраненіемъ силъ, несомнѣнно, пріобрѣтается путемъ упражненій; — нужно втягиваться въ ходьбу правильной, непрерываемой тренировкой, слѣдуетъ во-время давать себѣ отдыхъ, возстановливающий силы — въ теченіе отдѣльныхъ упражненій, избѣгая переутомленія; внимательно относиться къ работѣ внутреннихъ органовъ — сердца и легкихъ — вотъ основные принципы, общіе всѣмъ физическимъ упражненіямъ.

Кромѣ того, играющій въ данномъ случаѣ особенное значеніе *принципъ экономіи силъ* требуетъ, насколько допускаетъ самый характеръ рассматриваемыхъ нами движеній, *разнообразить движенія своихъ мускуловъ.*

Это послѣднее весьма важное требованіе вытекаетъ изъ того соображенія, что при длительной работѣ утомляетъ не только абсолютное количество труда, общая сумма затраченной человѣческой энергіи, — но и однообразіе работы, заключающейся въ безсмѣнномъ, непрерывномъ повтореніи одинаковыхъ напряженій однихъ и тѣхъ же мускуловъ.

Запасъ человѣческой энергіи, правда, ограниченъ, но, при разумномъ его использованіи, этого запаса хватаетъ на значительно большее время, чѣмъ при израсходованіи безпорядочномъ, безсистемномъ.

Примѣненіемъ однообразныхъ движеній и напряженій однихъ и тѣхъ же мускуловъ, можно истощить свой запасъ жизненной энергіи и довести

себя до полного общаго переутомленія сравнительно въ короткій срокъ. И напротивъ, во-время замѣчая начало утомленія и смѣняя работу однихъ мышцъ другой работой, требующей напряженія новыхъ мышцъ, можно значительно отсрочить наступленіе общаго утомленія; когда же всѣ допустимыя въ данномъ случаѣ разнообразныя движенія использованы, слѣдуетъ дать временный отдыхъ всему организму.

Такимъ образомъ, если мы путемъ предварительныхъ упражненій научимся разнообразить свой шагъ, примѣняя при этомъ только тѣ приемы ходьбы, которые не требуютъ слишкомъ большихъ и рѣзкихъ напряженій, которые, словомъ, являются достаточно экономичными, — такое умѣнье позволитъ намъ сберечь силы даже при совершеніи переходовъ, значительно превышающихъ установленныя нормы.

Это упомянутое разнообразіе движенія не является чѣмъ-либо искусственнымъ; напротивъ того, совершенно естественно, произвольно, руководствуясь только однимъ инстинктомъ сбереженія силъ, человѣкъ, совершающій продолжительный путь, прибѣгаетъ къ подобному приему. Въ этомъ можетъ убѣдиться каждый.

Слѣдовательно, остается только урегулировать эту смѣну движеній во время ходьбы, *систематизировать ее.*

Я не претендую на то, что предлагаемая мною классификація шага является единственно возможной, но привожу въ данномъ случаѣ именно эту, а не другую потому, что провѣрилъ ее полную цѣлесообразность на самомъ себѣ и на небольшихъ командахъ.

Такимъ образомъ, я предлагаю слѣдующую классификацію шага, изложенную въ томъ порядкѣ, въ какомъ ее, при нѣкоторомъ навыкѣ,*) слѣдуетъ использовать:

1) **Учебный шагъ — съ носка;** нога, вся сильно напрягаясь, вытягивается прямая впередъ, не сгибаясь, съ возможно ниже опущеннымъ но-

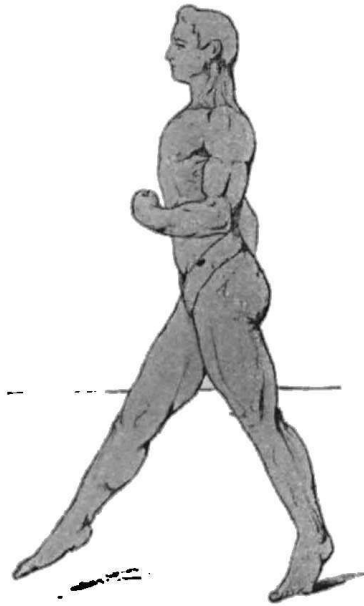


Рис. 1. Учебный шагъ съ носка.

скомъ; въ такомъ вытянутомъ положеніи нога, приподнятая не болѣе четверти аршина надъ землею, быстро опускается, пружинясь на носокъ; слѣдуетъ выработать способность гибкаго *педаль-* *рованія ступнею* путемъ такихъ подготовитель- v ныхъ упражненій, какъ вытягиваніе ноги впередъ

*) См. Приложение—таблица для старослужащихъ (тренированныхъ).

и назадъ, развивающихъ голене-стопный шарниръ ноги. Въ этомъ случаѣ особенно желательно имѣть на ногахъ обувь изъ достаточно эластичнаго, хорошо облегающаго ступню и голень, матеріала. Кромѣ напряженія мускуловъ лѣжки, здѣсь сильно работаютъ и *мускулы икръ*, что служитъ типичною особенностью этого шага.

Затѣмъ слѣдуетъ — .

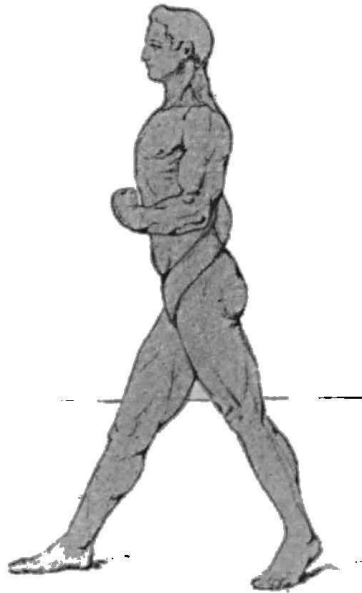


Рис. 2. Учебный шагъ на всю ступню.

2) тотъ же учебный шагъ, но безъ старательнаго вытягиванія носка; ступня не напрягается и остается все время по отношенію къ голени подъ нѣкоторымъ произвольнымъ угломъ, близкимъ къ прямому; нога опускается на всю ступню. Назовемъ этотъ шагъ —

Учебнымъ шагомъ на всю ступню.

Въ данномъ случаѣ, слѣдовательно, ступня не педалируетъ (голене-стопный шарниръ не работаетъ) и икры почти не напрягаются; работаютъ преимущественно ляжки. Словомъ это есть нашъ *установой шагъ* (Наст. для об. в. гим. § 36; Стр. пѣх. уст. ст. 23), при его обычномъ исполненіи.



Рис. 3. Английская ходьба.

3) Постепенно учащая предыдущій шагъ, согнувъ руки, сжатые въ кулаки, и стараясь работать преимущественно *бедрами*, помогая мѣрнымъ покачиваніемъ и легкимъ вращеніемъ корпуса въ плечахъ и опуская ступню все болѣе съ каблука, мы переходимъ на, такъ называемую, **Английскую ходьбу**, правильное усвоеніе которой представляетъ, сравнительно съ другими видами ходьбы, наибольшую трудность, почему и при-

ведемъ здѣсь выдержку изъ спеціальнаго руководства: *)

„Исходное положеніе, изъ котораго начинаютъ ходьбу — вертикальное. Встать прямо, руки согнуть въ локтяхъ подъ прямымъ угломъ, при чемъ пальцы сложить въ кулакъ. Вынести впередъ лѣвую ногу прямою изъ паха съ высоко поднятымъ къ верху носкомъ и опущенной внизъ пяткой. Когда лѣвая нога достигнетъ земли, то вынести въ свою очередь и такимъ же образомъ правую ногу. *Величина шага отъ — 14 до 20 вершковъ.* При каждомъ шагѣ слѣдуетъ выдвигать бедро и ляжку**) (соотвѣтственныя выставляемой впередъ ноги) возможно дальше впередъ. Это облегчаетъ идущаго, онъ можетъ дѣлать шагъ шире, а также ставить одну ногу передъ другой *всегда по одной линіи.*

„Колѣни должны оставаться во все время ходьбы *вытянутыми.* Голова держится прямо, что содѣйствуетъ правильному дыханію. Грудь выдается впередъ. Корпусъ держится прямо: центръ тяжести тѣла долженъ проходить черезъ пятку задней ноги, но не черезъ переднюю часть стопы ея; такимъ образомъ корпусъ покоится на задней ногѣ. При каждомъ шагѣ слѣдуетъ размахъ рукъ. Здѣсь движеніе рукъ играетъ роль крыльевъ, оказывая энергичную помощь въ несеніи корпуса, уменьшая его тяжесть и поэтому значительно облегчая работу ногъ. Взмахъ производится руками, *согнутыми въ локтяхъ*, при чемъ

*) Англійская ходьба «Walking» — руководство барона М. Кистера.

**) Терминологія, какъ и раньше, общежитейская — не научная.

руки слѣдуетъ держать ближе къ тѣлу. Взмахъ рукъ производится съ каждымъ шагомъ: правая рука съ лѣвой ногой и лѣвая рука съ правой. При движеніи руками, кулаки, попеременно, при каждомъ шагѣ, перекрещиваютъ грудь. Размахъ рукъ сопровождается *приподниманіемъ соотвѣтствующаго плеча.* Это приподниманіе плечъ вмѣстѣ съ размахомъ рукъ вызываетъ приподниманіе корпуса и поэтому имѣетъ огромное значеніе. Съ приподниманіемъ корпуса работа ногъ значительно облегчается и тѣмъ болѣе, чѣмъ скорѣе шагъ. Никогда не слѣдуетъ при ходьбѣ эксплуатировать однѣ только ноги; при употребленіи же въ дѣло, кромѣ ногъ, — рукъ, плечъ и всей верхней части тѣла, пріобрѣтается наивысшая скорость“. *)

Эта ходьба является особымъ самостоятельнымъ видомъ спорта, дающимъ замѣчательные результаты на скорость и выносливость. Какъ я сказалъ, здѣсь работаютъ преимущественно *бедра*; нога вся нѣсколько напрягается и выносится быстро впередъ, не сгибаясь, „какъ палка“, служа только какъ бы подпоркой, не работающей на шарнирное сгибаніе; работаетъ здѣсь *торсъ съ мускулами живота*, играющими, вообще говоря, такое важное значеніе, что извѣстный авторъ „Моей системы“ — Миллеръ называлъ ихъ „носителями жизни“.

4) Ускореніемъ темпа этого шага мы незамѣтно переходимъ въ *бѣгъ*, для чего корпусъ подается нѣсколько впередъ, *какъ бы валится.* Отличительнымъ свойствомъ бѣга является нахож-

*) До 10-и верстъ въ часъ и даже болѣе. Ю. Т.

деніе всего тѣла въ нѣкоторые моменты цѣликомъ въ воздухѣ, не имѣя ни одной точки соприкосновенія съ землею. Собственно и бѣгъ имѣетъ нѣсколько подраздѣленій, нѣсколько различныхъ манеръ выполненія. За нормальный бѣгъ будемъ считать *мирный* бѣгъ, описанный въ наставленіи для об. в. гим.

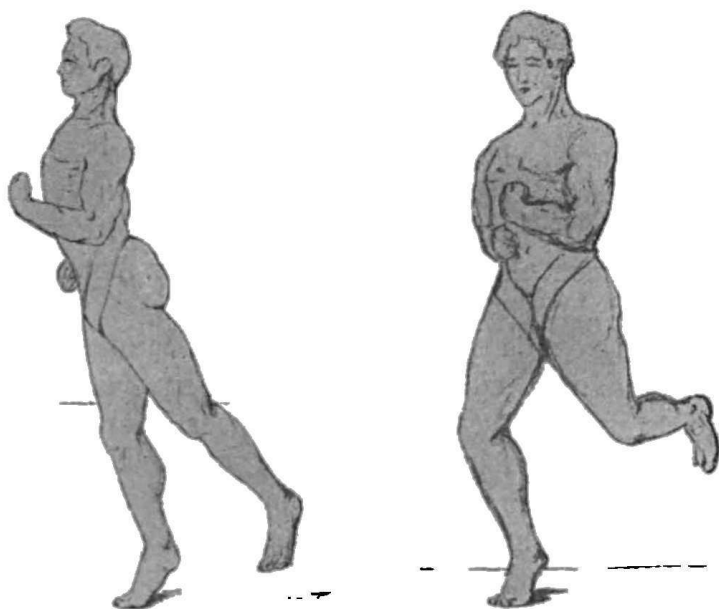


Рис. 4. Бѣгъ.

Добавимъ только отъ себя слѣдующее практическое указаніе: въ началѣ бѣга, пока еще силы совершенно свѣжи, слѣдуетъ бѣжать съ носка такъ, чтобы нога въ колѣнѣ почти не сгибалась, а ступня сильно пружинилась въ своихъ сгибахъ. Постепенно, по мѣрѣ развитія усталости, этотъ бѣгъ дѣлается менѣ чистымъ, — теряетъ свой стиль, нога начинаетъ становиться на всю ступню и бѣгушій переходитъ на