

Г. Тенно, Ю. Сорокин

АТЛЕТИЗМ

Здоровье, красота, сила

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Г11

Г11 **Г. Тенно**
Атлетизм: Здоровье, красота, сила / Г. Тенно, Ю. Сорокин – М.: Книга по Требованию, 2024. – 308 с.

ISBN 978-5-458-36890-2

Эта книга поведет читателя в волшебную страну - атлетизм, где слабый может стать сильным, больной - здоровым, где юноши, стесняющиеся своей хилости и неразвитости, превращаются в красивых и могучих парней. Читатель найдет в книге комплексы атлетической гимнастики, узнает об выдающихся атлетах прошлого и настоящего.

ISBN 978-5-458-36890-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

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.

вая статуя — кольесница. И так раз за разом. Но что это? Камень вдруг ожил, и публика, медленно приходя в себя от изумления, разразилась восторженными аплодисментами. Люди вдруг поняли, что видели не прекрасную статую, а человека из плоти и крови.

Так в первые послереволюционные годы атлет Виктор Крылов агитировал за только что начавший становиться на ноги советский спорт. Чтобы придать атлету сходство со статуей, перед выступлением его тело покрывали белилами. Может быть, сейчас это покажется наивным, но в те годы публика, в массе своей равнодушная к неясным разговорам о рекордных метрах и секундах, на язык красоты отзывалась безотказно: тотчас после выступлений в секции приходили записываться десятки людей.

Подружитесь с атлетизмом, и вам не придется быть рабом природы, страдать от ее капризов. Не ждать милости от природы, а брать их своими руками — таков наш лозунг. А это значит быть скульптором своего тела, «лепить» его формы согласно высоким эстетическим образцам. Разве это не чудо — иметь такую удивительную возможность?

Идут тренировки. Подтягивания, жимы, приседания, тяги. Сегодня на воздухе, завтра в спортивном зале Штанга и гантели, плавание и акробатика. Мышцы, словно аккумуляторы, заряжаются силой. Они быстро увеличиваются в объеме. И пусть ты даже не молод, заиграет в тебе кровь, улучшится настроение, сама жизнь станет радостней и полней. Помните, что писал, обращаясь к своим сверстникам, «отец русской атлетики» В. Ф. Краевский? «Их (пожилых людей. — Ред.) веселость, вновь полученный свежий вид и эластичная

походка будут служить живым доказательством пользы этого дела. На улыбку молодого человека, сомневающегося в их силе, ответ старика спортсмена простой: вызов на конкуренцию».

Конечно, лучше поздно, чем никогда. А еще лучше рано, то есть в юности, в том благословенном возрасте, когда мышцы, стоит задать им хорошую работу, крепнут и растут прямо на глазах. Поэтому тем из наших читателей, кому сегодня по 15—16 лет, мы хотим посоветовать: не теряйте время, выходите на спортплощадки, берите в руки атлетические снаряды. Удача покровительствует молодым.

Нет на свете прекрасней одежды,
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.

В этих звонких строчках Владимира Маяковского звучит восхищение красотой человеческого тела. Ее воспевали Гойя и Леонардо да Винчи, ею любовались Джек Лондон и Александр Блок, о ней мечтали Лев Толстой и Антон Чехов. В нашей стране мечта становится явью. Мы живем в то замечательное время, когда изящество, грация, сила и совершенство форм доступны для каждого человека. Свидетельство тому — постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». В этом важном документе, проникнутом духом гуманизма и заботы о благе народа, физкультура и спорт рассматриваются как «одно из важных средств воспитания советского человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство».

В нашей стране каждый имеет возможность получить образование. В этих условиях мы не можем до

конца уважать человека, который по своей лени или недомыслию остался полуграмотным недоучкой. То же самое, видимо, произойдет в ближайшие годы и с физической культурой. Становится все больше свободного времени, все больше возможностей заниматься своим физическим совершенствованием. И мы, очевидно, не погрешим против истины, если скажем, что в дверь стучится время, когда здоровый человек, презревший физическую культуру, обладатель хилой фигуры, дряблой мускулатуры и спичечных конечностей, будет восприниматься нами, как человек абсолютно некультурный. Человек должен быть хозяином своего облика — духовного и физического. Если вы разделяете это убеждение, пусть атлетизм станет вашим верным другом на всю жизнь.

ЗДОРОВЬЕ — ВСЕМУ ГОЛОВА

Иной раз слышишь такой разговор. Мы живем в XX веке. Нам не надо с тяжелой дубиной идти на мамонта или на своих двоих ловить за хвост горного козла. Теперь все делает техника. Дескать, подъемный кран поднимет куда больше, чем целая команда штангистов. А самая обыкновенная «Волга», какие каждый день десятками сходят с конвейера, куда быстрее Армина Хари — мирового рекордсмена на стометровке — и гораздо выносливее Бикилы — победителя марафона на Токийской олимпиаде. Так какой же смысл убивать столько времени на спорт?

Действительно, зачем? Давайте лучше решать научные проблемы, конструировать машины, писать стихи и сочинять музыку. А все прочее — всякие там гимнастики, игры, легкая и тяжелая атлетика — по-
боку.

Окутанные клубами сизого табачного дыма, целыми днями не встают горе-теоретики из-за стола. Мало-помалу их мышцы становятся дряблыми, немощными. Фигура заплывает жиром. Поднимаясь по лестнице, они все чаще хватаются за сердце. Работа не клеится. Побаливает голова. Подступает слабость. А это визитные карточки будущих болезней, которые обычно не заставляют себя долго ждать. И наконец, в приемной врача, робко присев на краешек стула, наш страдалец замыкает очередь своих единомышленников, гордо отринувших физкультуру и спорт. А работа? Она стоит. Ведь для нее требуется здоровье.

— Дорогой мой! — говорит врач. — Вы ведете нездоровый образ жизни. Вам непременно требуется отдых.

— Я и так, доктор, того... — отвечает пациент. — Чуть что — на бочок, на кушеточку. Сдавать, понимаете ли, начал.

— Я прописываю вам не простой отдых, а активный. Утренней гимнастикой занимаетесь? Нет?! Очень плохо! Разве так можно! Вы себя убиваете. Обязательно занимайтесь. Плавание, гимнастика, ходьба, туризм — вот ваши лекарства. Уяснили?

— Но позвольте, доктор!

— Не позволю. Идите и лечитесь!

— Может, мне лучше отлежаться?

— А знаете, дорогой мой, что говорил греческий историк Плутарх? «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос». Будьте здоровы!

Наш пациент — человек дисциплинированный. Нисколько не веря в успех, он утром все же выходит на балкон, делает зарядку. В выходной день, надев на

плечи рюкзак, бодро отправляется в поход. Отважно примыкает к играющим в волейбол. В разгар игры, спохватившись, хватается за сердце. Но что это? Его словно нет. Так неслышно и ритмично оно стучит. Легко дышится. Хочется работать. И дело спорится. Как жаль, что так много времени было потеряно напрасно! «Каким я был чудаком!»

Сколько замечательных начинаний осталось незавершенными только потому, что у людей не хватило на то здоровья. И наоборот. Как много есть примеров тому, как физическая культура служила людям доброй помощницей в больших свершениях и делах. Вспомните. Философ Платон участвовал в соревнованиях по борьбе. Академик Иван Павлов регулярно играл в городки. Лев Толстой пахал землю и катался на велосипеде. Подобных примеров — неисчислимое множество.

У всех нас на памяти разговоры о том, что, дескать, развитие техники превратит человека в хилое создание на тонких паучьих ножках и с огромной головой. Насчет головы пророчество в некотором смысле сбылось. Хотя по размерам она не стала заметно больше, интеллект современного человека, несомненно, растет. А вот разговоры о «хилом» будущем на поверку оказались явно несостоятельными. Люди с течением времени отнюдь не становятся хлипкими и немощными. Наоборот. С каждым десятком лет человечество прибавляет в росте, весе и силе.

В наше время — время удивительных машин и механизмов — сила, выносливость, ловкость, быстрота не только не потеряли своего значения, но в соединении с возможностями могучей и умной техники приобрели гораздо большую весомость и смысл. В самом деле, вместо того чтобы губить физические качества чело-

века. техника сплошь и рядом стимулирует развитие этих качеств. Вот вам пример. Маневры, которые может совершать самолет-истребитель, неизбежно вступают в противоречие со способностью человека переносить нагрузки. В общем наступает момент, когда физическая крепость пилота становится мерилom того, что можно взять от самолета. Стало быть, чем сильнее, закаденнее, выносливее летчик, тем грознее машина в его руках.

Поэтому, друзья, если вы не хотите, чтобы при выборе будущей профессии — летчика, моряка, геолога, шахтера, космонавта — хилость и неразвитость преградили вам путь, укрепляйте здоровье, развивайте мускулатуру. Ведь даже дома и то без сна и дров не наколоть, мебель с места на место не передвинуть, бак с плиты не снять.

А помните, как в сказках богатыри, готовясь к свершению удивительных подвигов, и так и сяк испытывали свою силу? Сказка — ложь, но в ней намек, добрым молодцам урок. Хотите задавать тон в работе, жить полнокровной, радостной жизнью — заботьтесь о своем здоровье.

Не единых мышц ради стоит заниматься атлетизмом, а чтобы являть собой образец настоящего человека, стремиться к совершенству, звать своим примером других.

«Долг каждого человека, — писал выдающийся русский атлет Георг Лурих, — всячески заботиться о том, чтобы не стать бессильным, немощным и слабовольным. следить за тем, чтобы его тело было достойно его духа!»

Замечательные слова! Достойные того, чтобы следовать им всю жизнь!



В. БАБКИН, Днепропетровск

«Мне 40 лет. На войне я получил тяжелое ранение. Потом добрых 20 лет меня мучила тяжелая болезнь — тиреотоксикоз, отразившаяся на сердце, почках и нервной системе. Артериальное давление намного превысило норму, пульс был 110—120 ударов в минуту. В 1964 году после операции мне на глаза случайно попались материалы по атлетизму. Тогда-то я и начал занятия с гантелями. Сначала в 3 кг, а потом 5 кг. Через три месяца мое самочувствие значительно улучшилось и я стал подумывать о штанге. Глядя на меня, атлетизмом увлеклись два моих товарища по институту. Заниматься стало веселей.

Поначалу мои силовые показатели были очень скромны: жим лежа — 35 кг, приседания — 30 кг, подъем на бицепсы — 20 кг. Минуло два года. Ранее больные, мы теперь (я и мои двое товарищей) и думать забыли про больницы. Ходим лишь на профилактические осмотры. Работа стала гораздо производительнее. В результате партийная и профсоюзная организации института пошли нам навстречу: купили штангу, приобрели подставки, скамейку, разборные гантели. Видя пользу от занятий, помощник директора института тов. С. Т. Евтеев даже разрешил нам заниматься прямо на рабочем месте, так как в институте нет своего спортивного зала.

Сейчас нас уже не три человека, а тринадцать. Результаты у всех замечательные. Сам я изменился до неузнаваемости. Лежа выжимаю 100 кг, приседаю с весом 130 кг, подъем на бицепсы—45 кг, окружность плеча с 31 см увеличилась до 39 см, объем груди — с 103 см до 120 и т. д. Короче говоря, я на собственном примере убедился в том, что атлетизм — замечательное средство физического воспитания, сохранения трудоспособности и здоровья. Спасибо ему!»

...ИЕТ ТОМУ НАЗАД

Еще в далекие времена поднятие тяжестей, борьба и кулачные поединки были любимой народной забавой россиян. Праздник не праздник, если отсутствовали на нем охотники померяться силой. Всем на удивление показывали они такие вещи, что сто лет проживешь, а не забудешь. Засучив рукава, поднимали мельничные жернова, мешки с зерном и телеги, разгибали подковы, в узел завязывали кочергу. Подсев под лошадь, взваливали ее на плечи и всем на потеху носили по двору. Шутки шутили: срывали с соседа шапку и клали под край сруба недостроенной избы. А ну-ка, любезный, возьми назад! А иной молодец, рассердив свирепого быка, хватал его затем за рога и валил на землю. Уж дальше, кажется, и ехать некуда! Ан нет. Распалась, хлопал парень шапкой о землю, выскакивал на дорогу и, ухватив за колесо, останавливал на всем скаку тройку коней. Куда, путник, путь держишь, в какие земли, где еще найдешь такой красивый и могучий народ?

Спорт в дореволюционной России вниманием не жаловали. Царское правительство и впрямь смотрело на него как на забаву. В том смысле, что никакой существенной поддержки ему не оказывало. Однако народная традиция была так сильна, что даже в этих неблагоприятных условиях атлетика имела очень многих (по тем временам) приверженцев. Атлетизмом занималось, пожалуй, больше людей, чем футболом. Любопытный факт: до революции в России вышло в свет больше десяти книг специально по атлетическому развитию, а по футболу, лыжам, легкой атлетике — только по одной-две.

С особенной силой интерес к атлетике проявился

в последние десятилетия XIX века Пожилые люди, паверное, помнят, каким успехом пользовались в русских цирках атлетические номера — конкурсы красоты телосложения, поднимание тяжестей, игра мышц, «мраморные фигуры» и т. д. В Библиотеке имени Лепина каждый может получить номера дореволюционных атлетических журналов «Стадион» и «Геркулес». Между прочим, девизом последнего были замечательные слова: *«Каждый человек может и должен быть сильным»*. (К сожалению, уйдя в развитии спорта неизмеримо далеко от тех лет, мы тем не менее не издаем сейчас ни одного такого журнала.)

Атлетический бум, начавшийся в конце прошлого столетия, был тесно связан с именем доктора В. Ф. Краевского. Многих русских атлетов собрал вокруг себя этот страстный поклонник «железной игры», заслуживший почетное прозвище «отца русской атлетики». С кружка любителей, основанного им в Петербурге в 1885 году, ведет свое летосчисление отечественный атлетизм.

Летом этого года Краевский познакомился с цирковым силачом Шарлем Эрнестом, с участием которого на квартире доктора состоялся атлетический вечер. На нем присутствовали спортсмены, врачи и журналисты. Тогда и родилась идея создать кружок любителей упражняться с тяжестями. Вскоре после этого Краевский оборудовал у себя дома небольшой атлетический зал, и идея начала жить. Из этого кружка вышли богатыри, которые уже в преддверии XX века основательно потеснили на спортивных аренах заезжих силачей. И по сей день не забыты в нашей стране имена С. Елисеева, И. Лебедева («Дядя Ваия»), Г. Гаккеншмидта, И. Шемякина, Г. Мейера и др. Подобные кружки любителей атлетизма возникли вскоре в Москве, Риге, потом в Ца-

рицыне. Киеве, Нижнем Новгороде, Ревеле и других городах.

С легкой руки Краевского атлетическая лихорадка охватила всю Россию. Даже в заштатных городках стали открываться атлетические кабинеты, арены, студии и кружки. Столицы Петербург и Москва похваляются друг перед другом своими атлетами. Большими тиражами печатаются открытки с изображениями знаменитых атлетов. (Почему бы, кстати, и сейчас не организовать выпуск таких открыток? Пропаганда силы великолепная!)

В те времена в печати нередко можно было встретить объявления такого рода: *«Общество физического развития «Санитас».*

СПБ. НЕВСКИЙ ПР., 98.

АТЛЕТИКА, БОРЬБА, ГИМНАСТИКА, ЗА-
НЯТИЯ КОРРЕКТИВОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕЛА
С ГАРАНТИЕЙ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА ГРУ-
ДИ 5—15 СМ. ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ — 500 —
1000 СМ³, БИЦЕПСА, ШЕИ — 3—5 СМ.

ВРАЧЕБНЫЙ ОСМОТР.

ДЛЯ ДАМ ОСОБЫЕ ЧАСЫ».

Понятие «тяжелая атлетика» в то время было гораздо шире, чем сейчас. Помимо поднятия тяжестей, спортсмены сплошь и рядом участвовали в соревнованиях по борьбе, которая достигла необычайного расцвета. Цирки ломались от публики. Купцы, мастеровые, приказчики, аристократы готовы были часами смотреть на поединки богатырей. В программы чемпионатов включались и силовые номера. Современного классического троеборья (жим, рывок, толчок) тогда не было еще и в помине, и каждый старался как мог на свой лад удивить народ.