

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ
СЛОВАРЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

В ТРЕХ ТОМАХ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
МОСКВА
1 9 6 1

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

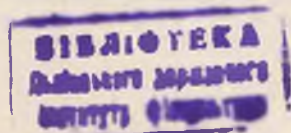
ТОМ I

АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД-КЛИНЧ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

МОСКВА



1 9 6 1

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Г. И. КУКУШКИН

ЧЛЕНЫ ГЛАВНОЙ РЕДАКЦИИ

АКСЕЛЬРОД С. Л., БУНКИН Н. А., ЗИМКИН Н. В., ИВАНИЦКИЙ М. Ф., КАЮРОВ В. С. (ответственный секретарь), ЛЕТУНОВ С. П., НОВИКОВ А. Д., ОЗОЛИН Н. Г., ПЕСЛЯК М. М., ПОЛЬШАН-
СКИЙ И. И. (заместитель главного редактора), РУДИК П. А., САМОУКОВ Ф. И., САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ И. М., СЕМАШКО Н. В., СОБОЛЕВ П. А., ТОРОПОВ Н. И. (заместитель главного редактора), ХОМЕНКОВ Л. С., ЯКОВЛЕВ Н. Н.

ТИТУЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ

Абалаков В. М., заслуженный мастер спорта СССР; Абрамов Л. Я., мастер спорта СССР; Анощенко Н. Д., доктор технических наук, профессор; Бергман Б. И., кандидат педагогических наук, доцент; Богданов Я. М., кандидат педагогических наук, доцент; Брыкин А. Т., кандидат педагогических наук; Бутович Н. А., кандидат педагогических наук, доцент; Васильев И. В.; Васильев С. П., заслуженный мастер спорта СССР; Герман В. Е.; Градополов К. В., кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта СССР; Григорьев Н. В.; Громадский Э. С.; Дешин Д. Ф., доцент; Донской Д. Д., кандидат биологических наук, доцент; Емельянов Ю. В.; Зимкин Н. В., доктор медицинских наук, профессор; Иваницкий М. Ф., заслуженный деятель науки РСФСР, доктор медицинских наук, профессор; Иодко В. В., заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта СССР; Катулин А. З., доцент, заслуженный мастер спорта СССР; Козлов И. П., мастер спорта СССР; Козлов М. С., кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР; Коллегорский В. В.; Красников А. А., мастер спорта СССР; Кудрявцев К. К., заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта СССР; Летунов С. П., доктор медицинских наук, профессор; Лобач-Жученко Б. Б., мастер спорта СССР; Лучкин Н. И., кандидат педагогических наук, доцент; Новиков А. Д., кандидат педагогических наук, доцент; Поликарпов В. П., кандидат технических наук, заслуженный мастер спорта СССР, лауреат Ленинской премии; Пономарев А. Н., мастер спорта СССР; Рудик П. А., член-корреспондент АПН РСФСР, профессор; Смирнов Н. П.; Сабинин А. А.; Самарин Д. А.; Саркизов-Серазини И. М., заслуженный деятель науки РСФСР, доктор медицинских наук, профессор; Самоуков Ф. И., кандидат педагогических наук, доцент; Синицын С. Д., кандидат педагогических наук, доцент; Соболев П. А.; Товаровский М. Д., кандидат педагогических наук, доцент; Ушаков С. С.; Хоменков Л. С., заслуженный тренер СССР, мастер спорта СССР; Эбель Е. И.; Яковлев Н. Н., доктор биологических наук, профессор; Яковлев В. Г., доктор педагогических наук, профессор.

ОТ РЕДАКЦИИ

Наша страна в условиях социалистического строя достигла замечательных успехов во всех областях экономики, науки, культуры и здравоохранения.

«Огромные перемены в жизни нашего народа, — говорит Н. С. Хрущев, — самым тесным образом связаны с успехами культурной революции. Она открыла дорогу для талантов, которых, как говорил Владимир Ильич Ленин, в народе непочатый родник. Советский человек стал образованным, культурным. Это позволяет ему активно овладевать новой техникой, наукой, быстрее двигать вперед развитие производительных сил страны». В росте советского человека немалую роль играет и физическая культура. Она занимает почетное место в жизни нашего общества, прочно входит в повседневный быт советских людей. Физкультурное движение в СССР стало всенародным делом. Спорт стал важным фактором воспитания молодежи.

За годы Советской власти в СССР создана самая прогрессивная в мире система физического воспитания, построено множество стадионов, водных станций, спортивных площадок, гимнастических залов, организовано около 200 тысяч коллективов физической культуры. Физкультурными учебными заведениями подготовлены десятки тысяч специалистов физической культуры и спорта. Массовые спортивные соревнования свидетельствуют об огромных успехах в воспитании советской молодежи. Традиционные спартакиады народов СССР выливаются в ярчайшую демонстрацию успехов социалистической культуры, нерушимой братской дружбы и морально-политического единства всех народов нашей многонациональной Родины. Советские спортсмены успешно выступают в международных состязаниях, одерживают замечательные победы, умножают славу советского спорта.

Руководимый Коммунистической партией, советский народ успешно осуществляет развернутое строительство коммунистического общества. Наряду с развитием экономической базы коммунизма стоит задача воспитания нового человека, в котором должны гармонически сочетаться духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. В осуществление этой задачи должна внести свой вклад и советская физическая культура. Необходимо использовать накопленные научные знания и практический опыт в области физического воспитания и спорта для дальнейшего повышения квалификации физкультурных кадров, подготовки и воспитания новых тысяч специалистов по физической культуре и спорту, улучшения практической деятельности физкультурных организаций. Этой цели служат учебники, учебные пособия, а также предлагаемый читателям энциклопедический словарь по физической культуре и спорту.

Настоящий словарь является первым шагом на пути обобщения достижений науки и практики в области физической культуры и спорта. Он содержит до 150 авторских листов, большое количество иллюстраций. Многие статьи снабжены библиографией. В словаре публикуется ряд теоретических статей, имеющих методологическое значение и показывающих наши научные и практические достижения в развитии физической культуры и спорта. Публикуются в нем статьи и о достижениях в специальных отраслях тех наук, на которые опираются теория и практика физического воспитания и спорта (педагогика, психология, физиология, анатомия, медицина, гигиена, биохимия).

В словаре помещены статьи по истории и организации физической культуры, по истории, методике, технике, тактике отдельных видов спорта, статьи о физическом воспитании детей дошкольного и школьного возрастов, о физической культуре в пожилом возрасте, о физической культуре на производстве. В отдельных статьях даются сведения о развитии физической культуры и спорта в союзных республиках, о национальных видах спорта и играх народов СССР, о физической культуре в социалистических странах и в ряде капиталистических стран.

В словаре раскрывается содержание терминов и понятий, встречающихся в богатой и многообразной практике работы по физической культуре и спорту, даются справочные материалы о крупнейших соревнованиях, спартакиадах народов СССР, олимпийских играх, международных спортивных организациях, о спортивных сооружениях, инвентаре для занятий физической культурой и спортом, о спортивной одежде и т. п.

Словарь содержит материалы, полезные для учителей физического воспитания школ, родителей, преподавателей высших и средних учебных заведений, спортивных школ, тренеров, работников спортивных обществ и советов Союза спортивных обществ и организаций СССР. Вместе с тем, словарь доступен для студентов, физкультурного актива, широкого круга любителей спорта.

Работа над содержанием словаря способствовала объединению творческих усилий большой группы научных и практических работников физической культуры и спорта. В написании рукописей участвовало несколько сот авторов, к обсуждению статей были привлечены коллективы сотрудников кафедр и лабораторий институтов физической культуры, актив федераций по видам спорта. Опыт подготовки словаря показал, что многие вопросы требуют более глубокого исследования, широкого творческого обсуждения и проверки на практике. В настоящем издании многие научные проблемы освещены неполно, не достигнуто желаемой стройности и соразмерности статей, недостаточно раскрыта история, спортивная техника и методика некоторых видов спорта.

Претворение в жизнь величественных задач построения коммунизма, выдвинутых новой Программой КПСС, требует небывалого роста массовости физкультурного движения, широкого внедрения физической культуры в быт народа. Необходимо обеспечить гармоническое развитие физических и духовных сил молодого поколения, начиная с самого раннего детства, вовлечение в физкультурное движение более широких слоев населения, особенно молодежи. Физическая культура должна сыграть важную роль в борьбе за увеличение продолжительности жизни. Все это требует более быстрого развития научной мысли, обобщения и распространения лучшего практического опыта работников физкультурного движения, широкого внедрения в практику новейших научных достижений.

Более полное изложение основных вопросов физической культуры и спорта будет сделано в намеченной к изданию многотомной энциклопедии физической культуры, которая станет сводом научных знаний и передового опыта работы по физической культуре и спорту.

Главная редакция и многочисленный авторский коллектив энциклопедического словаря с благодарностью примет критические замечания и пожелания читателей по содержанию данного словаря и учтут их при создании энциклопедии физической культуры, которая должна стать достойной великой эпохи развернутого строительства коммунистического общества.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИМ СЛОВАРЕМ

Статьи в энциклопедическом словаре расположены в алфавитном порядке. Название каждой статьи (то, что в энциклопедиях обычно называется «термином», или «словом») дается более крупным черным шрифтом, с новой строки. Если термин имеет несколько значений, относящихся к разным областям, то каждому из них, как правило, посвящается отдельная статья.

Если после слова (слов), набранного черным шрифтом, следует другое слово (слова), набранное в разрядку, то это означает, что первое слово объяснено в связи с видом спорта, отраслью науки, предметом, названными вторым термином (например, в статье «Амортизатор» в автомобиле, мотоцикле) речь идет только об амортизаторах, применяемых в автомобилях и мотоциклах).

В статьях биографического характера набирается черным шрифтом фамилия, а имя и отчество — в разрядку.

Если после слова, набранного черным шрифтом, дается в скобках (в разрядку) другое слово, то это означает, что наряду с первым, основным, термином, или названием, существует другой, также употребительный, но менее распространенный в спортивной литературе и печати или же являющийся синонимом первого.

Слово в скобках (не в разрядку), идущее после определяемого термина (набранного черным шрифтом), дополняет этот термин или указывает на местоположение предмета, названного им. Например, в статье «Азербайджанский государственный институт физической культуры им. С. М. Кирова (Баку)» последнее (в скобках) слово называется город, в котором находится институт.

Большинство названий статей состоит из одного слова — существительного в именительном падеже единственного числа (например, «Автомобиль» «Футбол» и т. п.). Если же читатель не находит названия статьи в единственном числе, надо искать соответствующий термин во множественном числе (например, в словаре будет дана статья «Площадки спортивные», поскольку в этой статье дается описание разнообразных спортивных площадок). В некоторых случаях название статьи состоит из двух или более слов. Если оно состоит из прилагательного и существительного, надо искать статью или на прилагательное (например, «Абсолютный рекорд»), или на существительное (например, «Палки лыжные»). Если прилагательное образует вместе с существительным одно понятие, то статью нужно искать, как правило, именно на прилагательное (например, «Велосипедный спорт», а не «Спорт велосипедный»).

Так как многие термины взаимосвязаны, а в одной короткой статье нельзя полно изложить содержание вопроса, то в словаре применяется система ссылок на другие статьи, дополняющие и разъясняющие данный вопрос. Название статьи, на которую дается ссылка, набирается особым шрифтом — курсивом.

С целью экономии места в словаре применяется система сокращений как отдельных слов, так и их сочетаний. Например: «к-рый» (который), «физич. культура» (физическая культура) и др. Список сокращений помещен ниже.

К числам, обозначающим годы, слово «год» или «г.» не прибавляется (например, «1 янв. 1960»).

В статьях биографического характера цифры, указанные в скобках после фамилии и имени, означают годы рождения и смерти, например: Павлов И в а н П е т р о в и ч (1849—1936).

Четырехзначное число в скобках после тех или иных статистических данных означает, что эти данные относятся к такому-то году, например: «1 млн. чел. (1956)» означает, что население 1 миллион человек было по переписи (или другим данным) 1956 г.

Для наглядности изложения к некоторым статьям дается иллюстративный материал: рисунки, портреты, монтажи. Однако небольшой объем словаря вынуждает давать иллюстрации небольших размеров, без деталей.

СПИСОК ОСНОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

авг. — август	явр. — январь
акад. — академик	нас. — население
апр. — апрель	нек-рый — некоторый
атм. — атмосфера	нояб. — ноябрь
г — грамм	об-во — общество
гл. — главный	ок. — около
гл. обр. — главным образом	окт. — октябрь
дек. — декабрь	плош. — площадь
др. — другой	проф. — профессор
ДСО — добровольное спортивное общество	сек. — секунда
ДССО — добровольное сельское спортивное общество	сент. — сентябрь
ДСШ — детская спортивная школа	см — сантиметр
им. — имени	см ² — квадратный сантиметр
инж. — инженер	см ³ — кубический сантиметр
кг — килограмм	срешнов. — соревнование
к.-л. — какой-либо	т. наз. — так называемый
км — километр	т. обр. — таким образом
колич. — количество	т. к. — так как
к-рый — который	тактич. — тактический
л. с. — лошадиная сила	технич. — технический
м — метр	февр. — февраль
м ² — квадратный метр	физич. — физический
м ³ — кубический метр	ФСО — физкультурно-спортивное общество
междунар. — международный	час. — часон
мин. — минута	чел. — человек
наз. — называется	явр. — январь

А

АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД — наивысшее достижение в нек-рых видах спорта. В авиационных видах спорта А. р. регистрируется по наибольшей высоте и скорости, достигнутым на летательном аппарате вне зависимости от его категории (по мощности моторов и весу). В автомобильном, мотоциклетном и водно-моторном спорте А. р. регистрируется по достигнутой максимальной скорости, вне зависимости от класса машины.

АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН. В нек-рых видах спорта, как, напр., в спортивной и художественной гимнастике, акробатике, скоростном беге на коньках и др., где при проведении первенств определяются победители по отдельным видам многоборья и по всему многоборью в целом, звание А. ч. присваивается спортсмену, занявшему 1-е место по многоборью.

«АВАНГАРД» — добровольное спортивное об-во профессиональных союзов Украинской ССР. Создано в 1958. Оно объединило деятельность всех ранее существовавших на территории Украинской ССР отраслевых ДСО профсоюзов. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 8148 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 1443,1 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «А.» было подготовлено 88 мастеров спорта, 2332 спортсмена I разряда, 11 877—II разряда, 48 721—III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «А.» состояло 477 мастеров спорта, 10 562 спортсмена I разряда, 38 277—II разряда, 124 306—III разряда, ок. 380 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

АВИАМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ Включает в себя конструирование, постройку и запуск различных моделей летательных аппаратов (самолетов, планеров, вертолетов, птицеплетов, воздушных тепловых шаров, воздушных змеев и т. п.). А. с. возник в начале XX в. в связи с бурным развитием авиации. Первые состязания летающих моделей, в к-рых участвовали лишь модели планеров, были проведены в 1905 во Франции. В России А. с. начал распространяться среди учащейся молодежи в 1909. Первые публичные состязания лета-

ющих моделей были организованы отцом русской авиации проф. Н. Е. Жуковским и его сподвижником инж. П. К. Энгельмейером в Москве в 1910. Лучшая модель самолета пролетела тогда всего 17 м. В том же году в Московском манеже состоялись самые крупные в дореволюционной России состязания авиамodelистов, в к-рых участвовали 36 чел., представивших на суд жюри 50 моделей. В 1910 вышло в свет первое оригинальное русское руководство по А. с., написанное Н. Анощенко.

В советское время А. с. стал возрождаться в начале 20-х гг. после окончания гражданской войны. Начало массовому А. с. было положено летом 1923 после создания у нас Общества друзей воздушного флота (ОДВФ), в спортсекции к-рого был создан Центр авиамodelного спорта. Начиная с 1926, в нашей стране регулярно проводятся всесоюзные состязания летающих моделей. С 1936, когда Центральный аэроклуб СССР вступил в ФАИ (Международную авиационную федерацию), советские авиамodelисты вышли на мировую арену.

После Великой Отечественной войны наши авиамodelисты установили непосредственный контакт с иностранными строителями летающих моделей, выезжая на междунар. соревнов. и мировые чемпионаты и принимая у себя зарубежных спортсменов «малой авиации» (так очень часто наз. А. с.). В 1956 в Швеции на мировом чемпионате по классу моделей самолетов с резиновыми моторами, на к-ром разыгрывался известный в А. с. Кубок Уэйкфильда, команда СССР заняла 2-е место. В том же году на соревнов. в Югославии наши авиамodelисты стали чемпионами Европы по классу моделей самолетов с поршневыми двигателями. В 1957 на мировом чемпионате по классу моделей планеров в Чехословакии команда СССР заняла 1-е место. В 1958 в Румынии снова были завоеваны почетные звания чемпионов Европы (в личном и в командном первенстве) по классу моделей самолетов с поршневыми двигателями.

На 1 янв. 1959 авиамodelисты СССР занимали в таблице ФАИ 3 места из 4 в разделе «абсолютные мировые рекорды» и 11 мест из 28 в разделе «мировые рекорды».

А. с. сильно развит за рубежом, особенно в Чехословакии, Венгрии, Польше, США, Англии, Франции, Италии. Во всех странах он в той или иной мере субсидируется государственными властями.

Летающие модели строятся обычно из реек (сосновых, липовых), различных трав (камыш, чий—вид ковыля) и тонкой фанеры, соединяемых при помощи авиационного лака (*эмалита*). Для подмоторных рам и воздушных винтов (пропеллеров) употребляются твердые породы дерева (бук, ясень и т. п.). Каркас модели обтягивается легкой прочной бумагой (папирсной, конденсаторной и др.). Обтяжка в целях создания дополнительной прочности и влагоустойчивости лакируется. При постройке моделей для установления рекордов или для участия в крупных соревнованиях употребляется легкое дерево — бальза.

Советские авиамodelисты, как правило, являются конструкторами и строителями своих летающих моделей, чем и объясняется тот факт, что из их среды вышли многие работники «большой авиации», такие, напр., как прославленный конструктор дважды Герой Социалистического Труда А. С. Яковлев, лауреаты Сталинской премии О. К. Антонов, М. Л. Миль, Н. С. Трунченков и многие др. Первый в мире космонавт Герой Советского Союза Ю. А. Гагарин тоже начинал с А. с., к-рым занимался еще школьником в Гжатске.

В современном А. с. различают 3 основных вида летающих моделей: модели свободного полета, кордовые модели и телеуправляемые модели. Модели каждого вида в зависимости от их целевого назначения разбиваются на классы. К моделям свободного полета, к-рые после взлета совершенно не управляются авиамodelистами, относятся модели планеров, самолетов и вертолетов. На моделях самолетов допускаются 3 вида двигателей: резиновый мотор (пучок резиновых нитей), поршневый двигатель (объемом 2,5; 5,0 и 10,0 см³) и реактивный двигатель, — а на моделях вертолетов — только резиновый мотор и поршневый двигатель. Не каждая модель летательного аппарата может участвовать в соревнованиях или устанавливать рекорды. Для каждого класса моделей имеются утвержденные правилами ограничения по полетному весу (см. *Летающая модель*, в е с), площади несущих поверхностей (см. *Летающая модель*, р а з м е р ы) и пр. Соревнов. по всем классам моделей свободного полета проводятся с ограничителями (таймерами), т. к. по условиям соревнов. хронометраж полета модели производится максимум 3 мин. На модели ставятся специальные приспособления (выключатели работы поршневого двигателя, приспособления для снижения модели для того, чтобы они далеко не улетали. Зачет производится по сумме результатов 5 полетов модели. Каждая секунда полета оценивается 1 очк. (если, напр., 180 очк. за полет, то за 5 полетов $180 \times 5 = 900$ очк.).

Кордовые модели летают по кругу на привязи и управляются авиамodelистом в полете при помощи одной или нескольких специальных тяг (корд). Кордовые летающие модели делаются на скоростные, гоночные (модели типа «Тим Рэйсинг»), пилотажные (см. *Пилотажные соревнования летающих моделей*) и для воздушного боя (см. *Воздушный бой летающих моделей*). Для кордовых моделей установлены ограничения в весе, размерах, в миделе фюзеляжа и пр. На них ставятся поршневые двигатели определенной кубатуры (см. выше) или реактивные двигатели. Скоростные состязания проводятся на дистанции 1 км, гонки летающих моделей — на дистанции 10 км. Кордовые модели устроены так, что могут совершать в полете целый комплекс фигур сложного пилотажа, вот почему и проводятся состязания на лучшего авиамodelиста-пилотажника (по определенному комплексу) и по воздушному бою.

Телеуправляемые модели — это модели планеров, самолетов и вертолетов, управляемые в полете при помощи радио, световых или звуковых волн. Обычно на соревнов. эти классы моделей обязаны выполнять в полете заранее определенные комплексы фигур и совершить после этого посадку вблизи места своего взлета.

Организацию и руководство А. с. в Советском Союзе осуществляют Всесоюзная авиамodelьная секция Федерации авиационного спорта СССР и ДОСААФ в тесном контакте с комсомольскими и профсоюзными организациями и органами народного образования. Практическую работу по А. с. проводят авиационные кружки при ДОСААФ, в Домах пионеров, в рабочих клубах, Домах культуры и т. п. Технич. центром А. с. является *Центральная авиамodelьная лаборатория ДОСААФ (ЦАМЛ)*. Регламентация А. с. в СССР возложена на Авиационную спортивную комиссию Центрального аэроклуба СССР им. В. П. Чкалова.

АВИАЦИОННЫЙ СПОРТ — см. *Воздушный спорт*.

АВИТАМИНОЗ — см. *Витамины*.

АВИЦЕННА о ф и з и ч е с к о м в о с п и т а н и и. Абу-Али Ибн-Сина, известный под латинизированным именем Авиценна (ок. 980—1037), — знаменитый таджикский философ, врач, естествоиспытатель и поэт. А. стремился создать интерес к изучению природы, оживить придавленную религией творческую мысль народа. Известность приобрели его сочинения «Книга исцеления» (философский трактат), «Книга знания» и «Канон медицины» (перевод «Канона» издан Академией медицинских наук СССР). В 5 томах «Канона медицины» содержится описание строения человеческого тела, этиология болезней, учение о здоровом образе жизни, указания о лечении болезней силами природы, применении физич. упражнений и медикаментов. Важными средствами поддержания и сохранения здоровья человека и его долголетия А. считал

правильное по содержанию и умеренное по колич. питание, чистоту жилища и тела, физич. упражнения, многие из к-рых (длительная, умеренная и быстрая ходьба, борьба, верховая езда) он считал средствами предупреждения и лечения болезней. А. дал и теоретическое обоснование необходимости упражнений тела. Главная их цель — улучшение кровообращения, дыхания и обмена веществ («равновесие трех жидкостей») в организме. Его указания получили широкое признание не только на Востоке, но и на Западе. На Руси в XV в. он был известен под именем Ависьен; его медицинские указания использовались в «травниках» и «лечебниках».

АВСТРАЛИЙСКИЙ СОЮЗ — государство, расположенное на Австралийском материке, острове Тасмания и др., более мелких, островах. Площ. 7,7 млн. км². Нас. ок. 9,5 млн. чел.

Нек-рые виды спорта, завезенные европейцами, культивировались в А. С. уже в XIX в. Так, в 1862 состоялся матч по крикету Англия — Виктория. Однако наиболее интенсивное развитие спорта началось в последней четверти прошлого столетия.

Известно, что коренные жители — аборигены — использовали при воспитании молодежи отдельные виды физич. упражнений, элементы закалывания. Были популярны игры на воздухе, метание бумеранга, дротика и т. д., охота и рыбная ловля. Колонизаторы почти полностью истребили коренное население А. С. Теперь в А. С. лишь несколько десятков тысяч аборигенов, живущих в резервациях (в конце XVIII в. их было свыше 350 тыс.).

Как во всякой капиталистической стране, ценность спорта в А. С. определяется степенью его доходности. Наиболее прибыльным спортивным предприятием являются матчи по австралийскому футболу (один из вариантов регби). Европейский футбол популярностью у австралийцев не пользуется и распространен слабо. Немалые доходы дают соревнов. конников, представляющие сложный и доходный тотализатор.

В А. С. нет массового, народного спорта. Несмотря на популярность спорта в стране, абсолютное большинство австралийцев выступает в роли болельщиков, а не участников. Общественность А. С. борется за реорганизацию структуры руководства спортом в стране, за установление контроля государства за развитием спортивного движения.

В А. С. нет единого центра, руководящего спортивным движением. Имеющаяся олимпийская ассоциация занимается гл. обр. вопросами подготовки команд к олимпийским и британским играм. Развитием отдельных видов спорта занимаются спортивные клубы, объединения соответствующими федерациями штатов А. С. В спортивных клубах установлены высокие членские взносы, к-рые и ограничивают доступ в них трудящихся.

Физич. воспитанием в школах занимаются департаменты образования штатов, поэтому программы сильно отличаются одна от др. Обычно в неделю бывает один урок физич. воспитания и один — спорта. Как правило, в школе один преподаватель физич. воспитания, а под его руководством уроки физкультуры проводят преподаватели др. дисциплин. Подготовка преподавателей физвоспитания осуществляется в университетах. В 1936 был открыт первый факультет физич. воспитания в Мельбурнском университете, а теперь такие факультеты есть во всех университетах. В высших учебных заведениях А. С. нет обязательных уроков физкультуры — студенты факультативно посещают уроки физвоспитания или же занимаются в спортивных клубах, к-рые охватывают от 10 до 50% студентов (в разных университетах по-разному).

В школах наибольшей популярностью пользуются крикет, теннис, баскетбол, плавание. Большое внимание уделяется обучению школьников плаванию. В летние месяцы (с дек. по март) в школах проводится кампания под лозунгом «Учись плавать!». Школьники, выполнившие определенные нормативы, получают удостоверения спасателей на воде. Пресса поддерживает увеличение детей плаванием.

Во многих видах спорта австралийцы добились неплохих результатов. Одними из сильнейших в мире признаны пловцы. В крупнейших командных соревнов. теннисистов мира, розыгрыше Кубка Дэвиса, австралийские спортсмены выходили победителями более 15 раз. Особое распространение в А. С. имеют плавание, теннис, академическая гребля, велосипедный спорт, австралийский футбол (на юге страны), конный спорт, стрельба, регби (на севере страны). Очень популярен в А. С. крикет. В стране существует много полей для крикета. Даже стадион в Мельбурне, где проходили XVI Олимпийские игры, — крикетный стадион.

Спортсмены А. С. участвовали уже в I Олимпиаде 1896 и в большинстве олимпийских игр завоевывали золотые медали. Так, в 1896 двукратным олимпийским чемпионом стал Эдвин Флэк (бег на 800 и 1500 м). Дважды — в 1928 и 1932 — олимпийские соревнов. по гребле на одиночке выиграл Хенри Пирс.

Олимпийскими чемпионами были Марджори Джексон (1952 — бег на 100 и 200 м), Ширлей Стрикленд (1952 и 1956 — барьерный бег на 80 м), велосипедист Рассел Мокридж (1952), конник Л. Морган, пловец Джон Хенрикс; побеждали на Олимпиаде легкоатлетка Бетти Катберт (1956), пловцы Мюррей Роуз и Даун Фрэйзер (1956 и 1960). Из австралийских спортсменов на олимпийских играх наибольших успехов добились пловцы — 19 золотых медалей — и легкоатлеты — 12 золотых медалей. Особенно успешно выступали команды А. С. на послевоенных Олимпийских играх (1956—3-е место в неофициальном зачете, 13 золотых медалей, в 1960—8-е место, 8 золотых медалей).

АВСТРАЛИЙСКИЙ ФУТБОЛ — популярная в Австралии игра с мячом. Впервые была проведена в Мельбурне в 1858. Вначале с каждой стороны выступало более 40 чел. Полем служил парк площадью несколько квадратных миль. Первые правила были установлены в 1866. Поле для игры в А. ф. не имеет стандартных размеров, но лучшими считаются поля 180×150 и 190×170 ярдов (163,8 \times 136,5 и 177,9 \times 127,4 м). Мяч — овалный, весом от 16,5 до 17 унций (662—677 г). Длина большей окружности мяча — 29,5 дюйма (74,53 см), длина меньшей окружности — 22,5 дюйма (32,25 см). Длина мяча — 11,12 дюйма (28,24 см).

Игра делится на 4 периода по 25 мин. каждый. Игру судят трое: судья на поле и двое помощников на боковых линиях. В обоих концах поля устанавливается по 4 стойки. Две внутренние стойки образуют ворота, их высота 20 футов (6 м). Поперечный штанг ворот для А. ф. не имеют. Цель игры — послать мяч за линию ворот. Если мяч проходит между двумя внутренними стойками, то нападающая команда получает 6 очк., если между внутренней и наружной стойками, — 1 очк. Игроку разрешается вести мяч, каждые 10 ярдов ударяя его о землю. Основная форма продвижения мяча — сильные передачи вперед.

АВСТРАЛИЙСКОЕ ПОСТРОЕНИЕ в теннисе — своеобразное размещение теннисистов в парной игре, широко применяемое в Австралии. При подаче в первое поле подачи партнер подающего находится у сетки не слева от средней линии, как обычно, а справа от нее, защищая площадку от косых ударов и от свеч (см. *Удары*), летящих на правую половину площадки. Подающий в этом случае встает для подачи близко к середине задней линии и бежит после подачи к сетке на левую половину площадки. При подаче во второе поле подачи партнер подающего становится у сетки слева от средней линии, а подающий бежит к сетке, защищая правую сторону. Такое одностороннее построение выгодно против теннисистов, хорошо владеющих косыми ударами.

АВСТРИЯ — государство в Центральной Европе. Площ. ок. 84 тыс. км². Нас. ок. 7 млн. чел.

Правительство А. оказывает развитию спорта недостаточное содействие. Различные политические партий А. всячески стараются подчинить спорт своему влиянию, в результате чего возникают постоянные конфликты между спортивными организациями. Аренда гимнастических залов, плавательных бассейнов, катков, площадок для игр и пр. стоит дорого. Не хватает тренеров и преподавателей физвоспитания. Спортивные клубы облагаются высокими налогами. Спорт все больше превращается в средство коммерческой наживы.

Всего в А. культивируют 36 видов спорта. Организация спорта весьма сложна и своеобразна по сравнению с др. капиталистическими странами, в к-рых

спортом ведают исключительно спортивные союзы, состоящие членами междунар. спортивных федераций.

В А. наряду с союзами по видам спорта существуют еще 3 крупных спортивных объединения, не состоящих членами междунар. спортивных федераций; это — АСКЕ, АСВЕ и УНИОН. АСКЕ (Рабочее спортивное объединение А.) насчитывает 1953 клуба и 313 145 членов. АСКЕ основано в 1892 и находится под влиянием социалистической партии. АСВЕ (Всеобщее спортивное объединение А.) насчитывает 1287 клубов и 226 тыс. членов. АСВЕ основано в 1949. Оно считает себя внепартийной организацией, преследующей чисто спортивные цели. Туда входят представители буржуазии, рабочих, католической спортивной организации «Рейхсбунд» и коллективы Спортивно-гимнастического союза А. Находится под влиянием неонацистов, пытающихся использовать физкультуру и спорт в своих целях. УНИОН (Спортивно-гимнастический союз А., колич. членов 163 284) всецело находится под влиянием народной партии А. и христианской церкви.

Олимпийский комитет А. представляет 21 спортивный союз (федерацию). В его состав входят по одному представителю от АСКЕ, АСВЕ и УНИОНА. Всего в А. 36 любительских спортивных федераций, 5 профессиональных спортивных федераций, 3 федерации служащих армии и государственных учреждений.

Самым массовым и популярным видом спорта в А. остается футбол. Однако А. утратила свое бывшее ведущее положение в этом виде спорта. В 30-х гг. австрийские футболисты неоднократно завоевывали Кубок Центральной Европы. В Футбольный союз А. входит 1353 клуба, членами к-рых состоят 160 тыс. спортсменов. Крупнейшие клубы: «Рапид», «Аустрия», «Спортклуб», «Вакер» и «Виенна». Последний основан в 1894 и считается старейшим в стране. Первенство А. по футболу разыгрывается с 1911. В первенстве мира 1954 А. заняла 3-е место. Горнолыжный спорт по своему значению и массовости занимает в стране 2-е место. В А. 600 клубов, членами к-рых состоят 36 тыс. чел. Австрийские горнолыжники — одни из сильнейших в мире. Первый в А. клуб по этому виду спорта основан в 1892. Центрами горнолыжного спорта в А. являются Тироль, Зальцбург и предгорье Арльберга. В Зимних олимпийских играх 1956 австрийские горнолыжники завоевали 4 золотые, 4 серебряные и 2 бронзовые медали, в 1960 соответственно 1, 2, 2. Фигурное катание на коньках — один из старейших видов спорта в А. Им занимаются в А. с 1881. Крупнейший клуб А. «Клуб венских конькобежцев» создан в 1897. В Федерацию фигурного катания на коньках А. входит 56 клубов, членами к-рых состоят ок. 8 тыс. чел. Число фигуристов в стране невелико. Это объясняется тем, что фигурное катание на коньках — дорогостоящий вид спорта и доступен

лишь состоятельным слоям населения. Австрийские фигуристы — неоднократные чемпионы Европы, мира и зимних олимпийских игр. Х. Энгельман — чемпион Европы 1892, Г. Хюгель, Ф. Кахлер и К. Шефер — чемпионы мира 1899, 1912 и 1930, К. Шефер — чемпион Зимних олимпийских игр 1932 и 1936, Х. Планк-Сабо — чемпионка мира 1922 и Зимних олимпийских игр 1924, И. Вендль — чемпионка Европы 1956 и 1958 и обладательница бронзовой медали XVI Олимпийских игр, Х. Вальтер — чемпионка Европы 1959 и обладательница серебряной медали первенства мира 1959. Австрийские альпинисты совершили ряд выдающихся восхождений в Альпах и Гималаях. Из 13 до сих пор покоренных горных вершин высотой свыше 8000 м четыре взяты австрийскими альпинистами. Крупные клубы: «Альпенферейн» («Альпинистическое объединение») и «Друзья природы» (туристский).

Многолетние традиции имеет в А. тяжелая атлетика. В конце XIX и начале XX вв. Вена слыла городом силачей. Первый в А. клуб тяжелой атлетики основан в 1880 в Вене. В 1912 организован Национальный союз тяжелой атлетики.

Физвоспитание в австрийских школах поставлено довольно плохо. Это объясняется тем, что в А. недостаточно преподавателей физич. культуры и мало спортивных залов и площадок. В средних учебных заведениях в качестве обязательного предмета введено легкоатлетическое троеборье — бег, прыжки и метания. Кроме того, там культивируют баскетбол, футбол, гимнастику, легкую атлетику, плавание и игру в мяч по национальным правилам. В А. три факультета физич. воспитания — в Вене, Граце и Инсбруке. Они готовят преподавателей физвоспитания для средних школ, гимназий, реальных училищ, а также для учительских семинарий и профессиональных технич. училищ. Для поступления на факультет физвоспитания необходим аттестат зрелости. Срок обучения 4 года. Каждый студент должен выбрать еще вторую специальность: немецкий язык, математику или географию. Окончившие отделение физвоспитания получают диплом преподавателя физич. культуры. В высших учебных заведениях А. студентам предоставлена возможность заниматься гимнастикой, боксом, конькобежным спортом, фехтованием, дзю-до, легкой атлетикой, греблей, плаванием, баскетболом, футболом, теннисом и парусным спортом. Наибольшей популярностью пользуются: гимнастика, баскетбол, конькобежный спорт, плавание. Ежегодно курс обучения лыжному спорту проходят ок. 4,5 тыс. студентов.

Организованного медицинского контроля в спорте не существует, т. к. спортивные федерации не имеют на это средств. В А. имеется федерация спортивных врачей.

Развитие спорта в А. финансируется Министерством просвещения, к-рое отпускает на спорт всего лишь 0,5%

из своего годового бюджета, а также за счет доходов, получаемых от спортивного тотализатора. С 1921 проводится сдача норм на спортивно-гимнастический значок. Австрийские спортсмены участвовали во всех олимпийских играх нашего времени. Они обладатели 20 золотых, 36 серебряных и 32 бронзовых медалей. На Летней олимпиаде 1960 австрийцы получили 1 золотую и 1 серебряную медали.

АВТОДРОМ — сооружение для проведения скоростных автомобильных соревнований или испытаний автомобилей. Основная часть А. — скоростной трек, представляющий собой замкнутую трассу, состоящую из поворотов с виражами, соединенных между собой прямыми участками. Поверхность трека имеет ровное усовершенствованное покрытие. Длина его обычно 1—4 км, ширина 10—18 м. Виражи, как правило, выполнены из железобетона, а в отдельных случаях — в виде земляной насыпи или выемки. Большой поперечный уклон виражей позволяет гоночникам проходить повороты с большой скоростью. Наибольшая средняя скорость движения (256 км/час) возможна на А. Монза (Италия). Современный А., кроме скоростного трека, имеет обычно дорожное кольцо с большим числом поворотов, подъемов и спусков, к-рые часто используются для проведения скоростных соревнований. Длина такого кольца 8—15 км. А. оборудуется постоянными трибунами для зрителей, боксами для технич. обслуживания и заправки автомобилей. Наиболее крупные А. Европы — Монтлери (близ Парижа) и Монза (близ Турина). Имеется спортивный А. в США — в Индианополисе, построенный в 1911. Конструкция его трека с четырьмя скругленными углами устарела и часто служит причиной серьезных аварий. В США на побережье Атлантического океана в Дайтоне-Бич построен новый большой автодром. В СССР строится испытательный автодром с дорожкой для скоростных заездов.

АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ — процесс большего или меньшего высвобождения мышечных движений человека от непосредственного участия сознания. Автоматизированными наз. движения, к-рые выполняются без специально фиксированного на них внимания. «Бессознательность», машинальность автоматизированных движений имеет относительный и переменный характер, поэтому крайнее противопоставление автоматизированных движений сознательным нельзя считать правильным. По мнению И. П. Павлова, автоматизированные («бессознательные») акты осуществляются корковыми центрами мозга, временно находящимися в состоянии пониженной возбудимости, т. е. некой заторможенности, сознательная же деятельность связана с функцией корковых центров, в данный момент находящихся в состоянии оптимальной возбудимости. Процесс автоматизации органически связан с образованием динамического стереотипа (см.

требование к ней — уменьшение отрыва колес от дороги, т. к. подсакивание задних, ведущих, колес приводит к пробуксовке и потере скорости, а подсакивание передних колес затрудняет управление А. Улучшение подвески достигается совершенствованием конструкции, уменьшением веса неподрессоренных частей введением амортизаторов. В последнее время особенно широкое распространение получили телескопические амортизаторы. В большинстве случаев подвеска передних колес имеет поперечные качающиеся рычаги со спиральными пружинами или поперечной рессорой. Применение поддрессоренного заднего моста в значительной мере определяет тип задней подвески, для к-рого характерно наличие тонкостенной стальной изогнутой трубы, соединяющей оба колеса. Жесткость трубы гарантирует сохранение ширины колеи. В системе подвески используются различные упругие элементы.

Тормоза применяются гл. обр. колодочные с гидравлическим приводом, с отдельными гл. тормозными цилиндрами для передних и задних колес. Диаметр и ширина тормозных барабанов увеличены, передние барабаны часто больше задних (в связи с перераспределением веса при торможении). Снижение веса тормозных барабанов и колодок достигается применением легких сплавов — алюминиевых и магниевых. Для жесткости тормозного барабана и прочности его рабочей поверхности внутрь запрессовывается стальное кольцо. Для лучшего охлаждения наружную поверхность тормозных барабанов делают ребристой.

В рулевом управлении применяются механизмы типов винт—гайка, шестерня — рейка и червяк—ролик. Чтобы гонщик хорошо «чувствовал» дорогу, рулевые механизмы делают обратимыми. Передаточное число ограничивают величиной 1:15, чтобы обеспечить быстрое маневрирование.

Раму делают гл. обр. в виде пространственной фермы из тонкостенных стальных труб. Иногда ее совмещают с трубчатым каркасом кузова, что значительно снижает вес А.

Кузова гоночных А. бывают двух типов: охватывающие и не охватывающие колеса. Кузова, охватывающие колеса или выполненные как одно целое с их обтекателями, имеют большую лобовую поверхность (1,0—1,2 м²), но отличаются хорошей обтекаемостью. Больше распространены кузова второго типа: гонщику легче ориентироваться по открытым колесам.

Шины для гоночных А. изготавливаются из натурального каучука и обладают повышенной прочностью. Диаметр обода в большинстве случаев 15—16 дюймов, ширина профиля шин передних колес 5—6, задних 6—7 дюймов. Для предотвращения сильного нагрева уменьшают массу протектора, снижая его толщину. В качестве корда применяют ткани типа капрон и нейлон. Рисунок протектора шин передних колес — обычно

продольные канавки на беговой дорожке, задних — мелкая пашка. Давление в шинах передних колес 4—5 кг/см², задних до 6 кг/см². Максимальная скорость гоночных А. (двигатели рабочим объемом 1500 см³) достигает 250 км/час.

Гоночные А. классов свыше 1500 см³ строят гл. обр. для установления рекордов. Наиболее интересна конструкция рекордно-гоночных А., предназначенных для установления абсолютного рекорда скорости (класс свыше 8000 см³). На них применяют авиационные двигатели мощностью в несколько тысяч л. с. с *нагнетателями*. Для лучшего использования сдвоенного веса привод делают на обе пары колес. Кузову придают наиболее выгодную аэродинамическую форму (см. *Обтекаемость*), к-рой подчиняется вся компоновка А. В последние годы для рекордно-гоночных А. начали применять газотурбинные двигатели. Два класса газотурбинных гоночных автомобилей внесены в международную спортивную классификацию А. Опытные образцы А. с газотурбинными двигателями показали скорость более 500 км/час.

Новый тип гоночного А. — «Го-карт» (карликовый автомобиль). На нем разрешается устанавливать только двухтактный двигатель с рабочим объемом не более 200 см³. Запрещается применение к.-л. кузова и подвески колес. Обязательны жесткий пол и перегородка, отделяющая двигатель и топливный бак от сиденья водителя. Задние колеса должны быть снабжены тормозами, управляемыми ножной педалью. Ограничены габаритная длина (1950 мм), база (1010—1400 мм) и др. размеры.

В СССР для А. «Го-карт» установлены два класса: с рабочим объемом двигателя до 125 см³ и до 175 см³.

Появление А. «Го-карт» способствует массовому развитию автомобильного спорта благодаря их дешевизне, простоте конструкции и возможности проведения соревнований на ограниченных площадках.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ И МОТОЦИКЛЕТНЫЙ ТУРИЗМ — путешествия с туристскими целями, совершаемые на автомобилях и мотоциклах. Использование этих быстроходных средств передвижения дает возможность в короткое время преодолевать большие расстояния. Ввиду необходимости пользоваться проезжими дорогами требуется при выборе маршрута учитывать состояние покрытия дорог, погоду и время года, в какое совершается путешествие, напр. в ряде южных районов СССР в период дождей проселочные дороги становятся труднопроходимыми.

Для группового путешествия обычно подбирают однотипные автомобили и мотоциклы, чтобы сократить колич. одинаковых запасных частей, к-рые нужно брать с собой. Туристские группы для автомобильных и мотоциклетных путешествий состоят из 2—3 автомобилей или мотоциклов, а иногда бывают и смешанными: автомобили и мотоциклы в одной группе. В даль-

них путешествиях число участников на каждом автомобиле или мотоцикле обычно меньше колич. имеющихся мест: на «Волге» и «Москвиче», вместо пяти-четырёх пассажиров, едут четыре-три, на мотоцикле с коляской, вместо трех,— два.

Как правило, каждый участник такого путешествия должен иметь удостоверение на право вождения автомобиля или мотоцикла, хотя в отдельных случаях в подобные группы допускаются туристы и не умеющие управлять машиной. Автомобили и мотоциклы, к-рые включаются в группу, должны быть в хорошем состоянии: если новые,— то прошедшие обкатку, если уже эксплуатировавшиеся,— то после специального технич. осмотра. Перед путешествием каждую машину тщательно осматривают, регулируют и устанавливают приспособления для перевозки багажа, горючего, смазочных материалов, запасных частей. Автомобиль обычно оборудуют багажником на крыше, куда привязывают основной багаж, предварительно сложенный в специально спитые непромокаемые мешки. Одежду, чтобы не мялась, складывают в специальный багажник, устроенный под крышей автомобиля по всей ее длине.

На мотоцикле (одиночке, с коляской) делают особый багажник. Если маршрут проходит по хорошим дорогам, багаж помещают на специальных двухколесных прицепах. Для мотоциклов-одиночек делают дополнительный прицеп на одном колесе. Такой прицеп выгоднее коляски, т. к. мотоцикл остается одноколесным и не снижает своей проходимости.

В путешествие по плохим дорогам берут с собой оборудование для самовытаскивания, лопаты, цепи.

Для движения составляется график, к-рый, в зависимости от условий движения, предусматривает протяженность суточного пробега и дневки, устраиваемые каждые три-четыре дня.

Л и т е р а т у р а

Автомобильный и мотоциклетный туризм. М., 1956.
Спутник туриста. М., 1956.

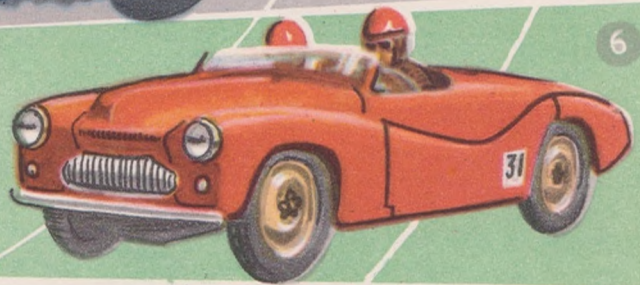
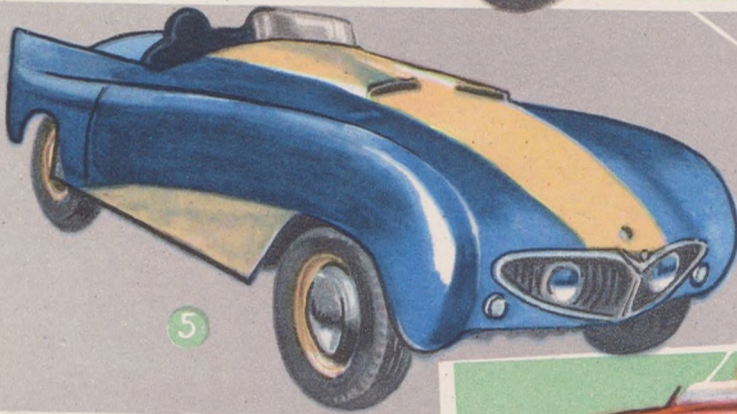
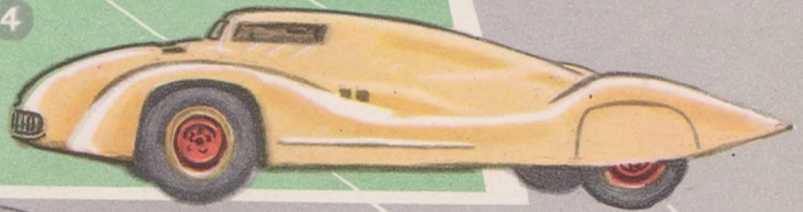
АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ — вид спорта, включающий различные соровнов. на гоночных, спортивных и серийных автомобилях. Основные виды соровнов.: скоростные на шоссе и автодроме (гонки), по пересеченной местности (кроссы), рекордные заезды, соровнов. на регулярность движения и выносливость (ралли), по вождению в искусственно ограниченных проездах (фигурному вождению), на наименьший расход топлива.

А. с. зародился в конце прошлого столетия. Первые автомобильные соровнов. были проведены в 1894 во Франции по маршруту Париж — Руан — Париж. В них оценивались надежность автомобилей, легкость управления, а также безопасность движения и расход топлива. Скорость движения ограничивалась правилами (12,5 км/час). В 1895 состоялась первые скоростные гонки по маршруту Париж — Бордо — Париж, после

к-рых этот вид спорта получил распространение. В России автомобильные гонки впервые были проведены в 1898 между Александровской и Стрельней (около Петербурга) на дистанции 41,6 км. Наибольшая скорость, показанная в этих соровнов.,— 25,5 км/час. В последующие годы она возрастала. В 1908 в гонках по маршруту Петербург — Москва средняя скорость победителя достигла 82 км/час. Нек-рые русские спортсмены участвовали в гонках на отечественных автомобилях марки «Руссобалт». Гонщик Иванов достиг на этом автомобиле скорости 129 км/час в заезде на 1 версту со стартом с ходу.

В советское время А. с. развивается в тесной связи с ростом автомобильной промышленности. Вскоре после освоения выпуска легковых автомобилей начались работы по приспособлению их для спортивных целей. В 20 и 30-е гг. были распространены пробеги на дальние дистанции и заезды на короткие дистанции для установления рекордов скорости. В 1924 на Серпуховском шоссе под Москвой состоялись первые соровнов. на первенство РСФСР по А. с.— заезды на 1 км с ходу и с места. Максимальная скорость, показанная на 1 км с ходу,— 120,3 км/час. В 1925 проведен скоростной пробег по маршруту Ленинград — Москва, в 1929 — Большой северный автомобильный пробег протяженностью 3500 км, а в 1933 — Каракумский пробег по маршруту длиной 9375 км.

Большую роль в развитии А. с. сыграли созданные в ряде городов автомобильные клубы, и в частности автомобильный клуб им. Садовского в Москве. В 1935 руководство А. с. перешло в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Был организован Автмотоспортивный клуб СССР, положивший начало проведению всесоюзных автомобильных соровнов. При его содействии в 1938—1939 построены первые образцы отечественных спортивных и гоночных автомобилей. Война прервала работы по созданию собственных моделей скоростных автомобилей. После Великой Отечественной войны А. с. развивается на базе серийных легковых автомобилей новых моделей, освоенных нашей промышленностью. В февр. 1948 состоялись первые послевоенные скоростные соровнов. Москва — Наро-Фоминск — Москва, в к-рых спортсмены выступали на автомобилях «Москвич»-400 и «Победа», а вскоре после них — гонки Москва — Минск — Москва. С 1950 разыгрывается первенство СССР по А. с., в к-рое входят линейные шоссейные гонки для серийных легковых и спортивных автомобилей. С 1955 в первенство СССР по А. с. вместо линейных включаются шоссейно-кольцевые гонки (трассы в районах Минска, Таллина). В эти годы построено много спортивных и гоночных автомобилей. С 1957 розыгрыш первенства СССР по шоссейно-кольцевым гонкам проводится только для спортивных и гоночных автомобилей, без участия серийных.



Спортивные и гоночные автомобили (к статье *Автомобиль*): 1. Гоночный автомобиль класса до 2500 см³; 2. Гоночный автомобиль класса до 500 см³; 3. Рекордногоночный автомобиль «Харьков» Л-350 класса до 350 см³; 4. Гоночный автомобиль класса до 1400 см³ конструкции МЗМА; 5. Спортивный автомобиль ЗИЛ класса свыше 3000 см³; 6. Спортивный автомобиль «Москвич» класса до 1600 см³



Альпинистский лагерь (к статье *Альпинистский лагерь*)

А. с. совершенствует мастерство водителя автомобиля, способствует развитию выносливости, быстроты реакции, воли спортсмена. Большое влияние А. с. оказывает на развитие автомобильной техники. Соревнов.— эффективный способ экспериментальной проверки новых конструкций автомобилей.

Вся работа по А. с. в СССР проводится на общественных началах. Первичными организациями являются автомобильные секции ДОСААФ или ДСО при предприятиях, учреждениях и учебных заведениях. Во многих городах есть автомотоклубы, к-рые готовят автомобилистов-спортсменов и организуют соревнований. Общее руководство А. с. осуществляется Федерацией автомобильного и мотоциклетного спорта СССР, в составе к-рой имеется комитет по А. с., ведающий всеми вопросами развития А. с.

В СССР наиболее распространены те виды соревнований, в к-рых гонщики участвуют на серийных автомобилях (ралли, соревнований по вождению в искусственно ограниченных проездах, на наименьший расход топлива и т. п.). В них выступает много индивидуальных владельцев автомобилей. Одновременно получают распространение и скоростные соревнования на спортивных и гоночных автомобилях. Спортивные автомобили строятся на базе агрегатов серийных легковых автомобилей. Большое распространение получают гоночные автомобили с малым рабочим объемом двигателя. Одним из основных типов массового гоночного автомобиля становится автомобиль класса до 500 см³. Для постройки таких автомобилей используются двигатели и механизмы силовой передачи отечественных мотоциклов, нек-рые агрегаты и детали легковых автомобилей. Автомобили класса до 500 см³ благодаря небольшим габаритам и хорошей маневренности используются в соревнованиях по небольшим извилистым трассам (вокруг стадионов, в парках и т. п.). Такие соревнования привлекают много зрителей, содействуют популяризации А. с. Др. перспективным типом массового гоночного автомобиля является автомобиль класса «Юниор», введенного ФИА в междунар. гоночную формулу (см. *Гоночная формула международная*) с 1959. Автомобили класса «Юниор» должны иметь вес не менее 400 кг, рабочий объем двигателя до 1100 см³, агрегаты от серийных легковых автомобилей, выпускаемых в колич. не менее 1000 шт. в год. К участию в автомобильных соревнованиях допускаются лица обоего пола не моложе 18 лет. Они должны иметь удостоверение на право управления автомобилем и медицинскую справку о допуске к данным соревнованиям. В соревнованиях на спортивных и серийных автомобилях, кроме водителя, в состав экипажа может входить механик. При организации автомобильных соревнований особое внимание обращается на обеспечение безопасности движения.

Судейство соревнований проводится по всесоюзным правилам, к-рые приведены в соответствии с междунар.

спортивным кодексом ФИА. Важная особенность судейства автомобильных соревнований.— строгий контроль за технич. состоянием материальной части и соответствием ее установленным правилами требованиям (см. *Автомобиль*), поэтому в судейскую коллегию автомобильных соревнований включается технич. комиссия. Хронометраж в скоростных соревнованиях ведется с точностью до 0,2 сек., а во всех остальных — до 1 сек. В отдельных видах соревнований (рекордные заезды на короткие дистанции) применяются приборы с автоматической фиксацией времени. Автомобили, участвующие в соревнованиях, делятся на классы по рабочему объему двигателей (см. *Международная спортивная классификация автомобилей*). В положении о соревнованиях указываются типы и классы допускаемых к нему автомобилей.

Соревнования по вождению автомобилей в искусственно огражденных проездах (фигурное вождение) заключаются в последовательном прохождении ряда фигур, обозначенных на трассе флажками, и преодолении специальных сооружений (колейный мостик, габаритные ворота и т. п.). Фигуры могут располагаться как по прямой, так и по кругу. Их колич. и характер определяются положением о соревнованиях и устанавливаются в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией. За каждый сбитый флажок, за задевание др. ограничителей начисляются штрафные очки. Результаты определяются по формуле $O = T + CШ$ (O — общее колич. очков, T — время в сек., затраченное на выполнение всех упражнений, $CШ$ — сумма штрафных очков).

Соревнования на наименьший расход топлива проводятся только на серийных легковых и грузовых автомобилях в условиях городского или загородного движения. Старт и финиш в одном пункте. Для постороннего движения трассу не закрывают. Дистанция обычно не превышает 100 км. Иногда соревнования организуются как пробег на дальнее расстояние по шоссе. Конструкция автомобилей не должна подвергаться переделкам, за исключением системы питания, в к-рую можно вносить различные усовершенствования. Расход топлива определяется как разность между залитым в пустой бак перед началом соревнований и оставшимся после финиша. Для удобства взвешивания используют специальные легкоъемные топливные бачки емкостью 20 л, к-рые пломбируются. На каждом автомобиле находится контролер, следящий, чтобы топливо подавалось в систему питания двигателя только из запломбированного бака. Вместо бака иногда пломбируют капот двигателя. В загородных условиях участникам задается средняя скорость, что приближает соревнования к повседневным условиям. Разновидность соревнований на наименьший расход топлива — поочередное прохождение небольшого круга всеми уча-

стниками на одном и том же автомобиле. Каждому выдается одинаковое колич. топлива. Победителем считается участник, проехавший наибольшее расстояние.

Соревнов. по вождению в условиях городского движения проводятся только на серийных легковых и грузовых автомобилях по замкнутой трассе, пролегающей по улицам. Задача участников — пройти заданный маршрут в наиболее короткое время, строго соблюдая правила уличного движения. Иногда маршрут не объявляется заранее, а во вручаемых на старте маршрутных картах (см. *Карта маршрутная*) указывается только расположение первого контрольного пункта. На первом пункте участнику указывается второй контрольный пункт и т. д. Трасса соревнов. не закрывается для постороннего движения, а контрольные пункты располагаются в таких местах, подъезд к к-рым затруднен. За нарушения, отмеченные контрольными пунктами, участнику начисляются штрафные очки, устанавливаемые положением о соревнов. При нарушении правил движения, отмеченном представителями милиции, участник снимается с соревнов. Общий результат определяется по формуле $O = T + CШ$. Эти соревнов. получили распространение в городах с интенсивным и сложным движением. Они имеют большое воспитательное значение и способствуют борьбе за повышение безопасности движения.

Автомобильный кросс — скоростные соревнов. по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий (броды, заболоченные участки, песок и т. п.). Дистанция — 50—100 км летом и 20—50 км зимой — проходит по замкнутой кольцевой трассе. Трасса может быть открытой или закрытой. При открытой участники имеют право одновременно ознакомиться с ней и провести тренировки. С закрытой трассой участники знакомятся за несколько часов до старта по схеме, на к-рой обозначены все контрольные пункты. Число и расположение их зависит от характера трассы. Результаты кросса определяются по времени прохождения участниками всей дистанции. Кроссы проводятся обычно для грузовых автомобилей, конструкция к-рых не должна подвергаться изменениям. Автомобиль загружается балластом (песок в контейнерах) на $\frac{3}{4}$ номинальной грузоподъемности и может быть оборудован средствами повышения проходимости (цепи противоскольжения, траки и т. п.). В лично-командном кроссе пользование посторонней помощью воспрещается. В командных кроссах взаимопомощь между членами команды разрешается. Старт дается с места, с неработающими двигателями, общий или раздельный. Водители и механики выстраиваются в стороне от автомобилей и по сигналу стартера занимают места в кабине, пускают двигатель и начинают движение. Обгон на трассе разрешается с любой стороны при условии, что не возникает опасности для обгоняющего и обгоняемого.

Соревнов. на регулярность движения (ралли) в СССР становятся с каждым годом все популярнее. В них принимают участие и индивидуальные владельцы автомобилей. Это одно- или многодневное автомобильное соревнов., представляющее собой пробег на дальнюю дистанцию со строгим соблюдением графика движения. Основная задача участников — своевременно прибывать на пункты контроля времени (КВ); местонахождение нек-рых КВ может и не объявляться заранее (секретные КВ). За опоздание или преждевременное прибытие на пункт КВ (или нарушение режима движения в момент прохождения секретного КВ) начисляются штрафные очки. В соревнов. могут включаться в качестве основных или дополнительных (на случай равенства очков) испытания: линейная или кольцевая гонка на короткую дистанцию, преодоление крутого подъема, разгон и торможение, фигурное вождение. Результаты этих испытаний определяются также по очкам, а конечный итог — по сумме штрафных очков. Ралли проводятся как с личным, так и с командным зачетом, раздельно по классам автомобилей. Участники выступают на серийных автомобилях. Запрещается замена ответственных деталей, приборов питания и электрооборудования. В ряде зарубежных стран к ралли допускаются также автомобили «большого туризма» и спортивные (см. *Международная спортивная классификация автомобилей*). Маршрут ралли — замкнутый, проходит обычно по дорогам с покрытиями разного типа. Дневная дистанция или продолжительность не менее 500 км или 8 час. В двух- и трехдневных ралли, проводимых с безостановочным движением, экипаж состоит из двух равноправных водителей. В остальных случаях автомобилем управляет один человек. Перед началом и после соревнов., а также при длительных стоянках автомобили ставят в *закрытый парк*, где не допускается никаких работ по ремонту и обслуживанию. Для этих работ участникам предоставляется 10 мин. перед каждым утренним стартом. Старт дается с незаведенными двигателями. Ралли вырабатывают выносливость, дисциплинированность, умение правильно рассчитывать и выдерживать среднюю скорость, маршрут и расписание движения в разнообразных условиях. С 1958 разыгрывается лично-командное первенство СССР по автомобильным ралли.

Линейные шоссейные гонки проводятся на серийных, спортивных и гоночных автомобилях по дорогам с усовершенствованным покрытием обычно на дистанции 100, 200 и 500 км. Старт только с места, групповой или индивидуальный. Соревнов. на дистанцию 100 км и более иногда проводятся на участке 50 км с поворотами — при ширине проезжей части не менее 8 м. При встречном движении участникам разрешается ехать только по правой стороне дороги не ближе 0,5 м к правому краю. Обгон на прямо-

линейном участке разрешается только с левой стороны, а в зоне видимости нет ни одного встречного автомобиля; обгон за 200 м до поворота — только с правой стороны, без выезда на обочину. Место поворота обозначается тумбой, которую участник обязан обогнуть. Линейные шоссейные гонки получили в СССР широкое развитие. До 1955 в этих соревнованиях разыгрывалось лично-командное первенство СССР по А. с. и параллельно проводились заезды на установление рекордов. Эти гонки позволили подготовить кадры спортсменов — пилотов вождения автомобилей с высокими скоростями (М. Метелев, С. Волхонский, Л. Гивартовский, А. Герасимов, Ю. Чвиров и др.). Линейные шоссейные гонки в 1955 проводились на серийных легковых автомобилях, в конструкцию которых вносились отдельные изменения: форсировка двигателя повышением степени сжатия, заменой двух карбюраторов, заменой впускных и выпускных трубопроводов, а также установка двоякого карданного вала, уменьшение передаточного числа главной передачи). Применялись специальные гоночные шины. Конструкцию кузова и внешний вид автомобиля изменять не разрешалось. На серийных автомобилях с ограниченными изменениями достигнуты высокие скорости движения. В 1954 М. Метелев на автомобиле «Победа» прошел 500 км со средней скоростью 147,94 км/час. В. Орлов на автомобиле «Москвич»-400 прошел 250 км со средней скоростью 116,2 км/час. В 1955 проводились отдельные шоссейные линейные гонки между крупными городами (напр., Москва — Минск — Москва) на спортивных автомобилях с заездом отдельных участков дороги для постороннего движения.

Кольцевые шоссейные гонки проводятся на дорогах с усовершенствованным покрытием, составляющих в совокупности замкнутое кольцо. Длина кольца может колебаться в больших пределах, но должна быть не менее 2,5 км. Трасса включает сложные повороты, подъемы и спуски, позволяющие выявить мастерство вождения. В шоссейно-кольцевых гонках участники выступают на спортивных и гоночных автомобилях различных классов. Старт дается для спортивных автомобилей с неработающими, а для гоночных с работающими двигателями, по группам. В каждую группу входят автомобили одного или нескольких классов. В последнем случае результаты соревнований определяются в соответствии с заранее установленным гандикапом. Гандикап дается в виде дополнительного времени, прибавляемого к времени прохождения дистанции автомобилями, имеющими двигатели с наибольшим рабочим объемом. В шоссейно-кольцевых гонках первенство СССР по А. с. разыгрывалось в течение нескольких лет на трассе близ Минска по замкнутому кольцу (отрезки четырех шоссе) протяжением 44,1 км. Наибольших успехов в первенствах СССР добились на спортивных автомобилях

класса до 1500 см³ А. Терехин и Ю. Федотов («Труд», Москва), прошедшие 11 кругов (485,1 км) со средней скоростью 127,5 км/час (1958), на спортивных автомобилях класса до 2500 см³ — В. Косенков и А. Силантьев («Труд», Ленинград), достигшие средней скорости 134,3 км/час (1958), на гоночных автомобилях — В. Шахвердов (ЛДО), прошедший на автомобиле класса до 2500 см³ 7 кругов (308,7 км) со средней скоростью 138,7 км/час (1958). Шоссейно-кольцевые гонки получили широкое распространение за рубежом и проводятся на специальных кольцевых дорогах с профилированными виражами. В гонках этого типа разыгрывается чемпионат на Кубок конструкторов спортивных автомобилей.

Заезды на установление рекордов проводятся на дистанциях, предусмотренных всесоюзными правилами соревнований по А. с., на специальных трассах, автодромах или прямых участках автомобильных магистралей. На трассе и прилегающих к ней участках разгона и торможения допускаются уклоны не свыше 1%. Финиш должен быть на высоте от уровня моря не меньшей, чем старт. Заезды на 1 км проводятся со стартом с места и с ходу, на 5 и 10 км — со стартом с ходу. Рекорды регистрируются по классам автомобилей, соответствующим междунаро. спортивной классификации. Короткую дистанцию участник должен пройти в прямом и обратном направлениях. Результат определяется по среднему времени. Время от первого старта до второго финиша не должно превышать 60 мин. Для хронометража применяются автоматические приборы. Рекорды на дальние дистанции (обычно свыше 500 км) устанавливаются экипажем в составе нескольких водителей, которые ведут автомобиль посменно. Допускаются кратковременные остановки для заправки автомобилей топливом, маслом и водой, замены вышедших из строя мелких деталей и шин. Замена основных деталей не разрешается. Советские спортсмены установили ряд достижений, превышающих междунаро. рекорды. В. Никитин на автомобиле «Харьков»-6 класса до 2000 см³ прошел 5 км со средней скоростью 252,773 км/час (1954). Э. Лорент на автомобиле «Харьков»-Л1 класса до 350 см³ прошел 10 км со средней скоростью 234,796 км/час (1954). Эти и др. рекорды советских гонщиков были установлены до вступления СССР в ФИА и поэтому не зарегистрированы как междунаро. В июне 1958 после вступления СССР в ФИА советскими гонщиками установлены два междунаро. рекорда: Э. Лорент на автомобиле «Харьков»-Л1-350 класса до 350 см³ прошел 1 км со стартом с ходу со средней скоростью 221,53 км/час; А. Амбросенков на автомобиле «Звезда»-6 класса до 250 см³ прошел эту же дистанцию со средней скоростью 182,63 км/час. В авг. 1960 Э. Лорент на автомобиле «Харьков»-Л1-350 класса до 350 см³ прошел 1 км со стартом с ходу со средней скоростью 225,6 км/час и 5 км со стартом с

ходу со средней скоростью 220 км/час; тогда же Э. Лорент на автомобиле класса до 250 см³ прошел 5 км со стартом с ходу со средней скоростью 193,4 км/час.

А. с. получил весьма широкое развитие за рубежом, особенно в Западной Европе. Самыми популярными являются кольцевые гонки на спортивных и гоночных автомобилях и ралли на серийных легковых автомобилях. По многим видам соревнов. разыгрываются чемпионаты мира и Европы. А. с. быстро развивается в странах народной демократии, особенно в Чехословакии и ГДР, где построен ряд моделей спортивных и гоночных автомобилей. Большое внимание за рубежом уделяется установлению рекордов скорости. Междунар. и мировые рекорды скорости (междунар. рекорд — наивысшая скорость, зарегистрированная для автомобилей определенного класса, мировой — наивысшая скорость независимо от класса автомобиля) устанавливаются на определенных дистанциях, а также на определенное время, напр. на 1 час, на 1 сутки и т. д. Заезды на время проводятся на коротких кольцевых трассах, преимущественно на автодромах. Большинство рекордов на время и на дальние дистанции установлено на автодроме Монлери близ Парижа, скоростное кольцо которого имеет длину 2550 м и хорошие виражи. Заезды на короткие дистанции проводятся обычно на естественных треках, имеющих гладкую и твердую поверхность, как, напр., дно высохшего соляного озера возле г. Солт-Лейк-Сити (США), где, в частности, в 1947 гонщик Джон Кобб установил абсолютный мировой рекорд скорости на земле на 1 км с ходу — 633,634 км/час. Для этого был построен специальный автомобиль «Непир-Рельтон» с двумя авиационными двигателями общей мощностью 2500 л. с. В настоящее время к рекордным заездам допускаются автомобили с газотурбинными двигателями, для которых установлено два класса: автомобили весом до 1000 кг и более 1000 кг. Большое спортивное и технич. значение имеют рекорды на сверхдальние дистанции (свыше 10 000 км). Они устанавливаются иногда на серийных легковых автомобилях. Обслуживание и заправка автомобилей проводятся на специальных контрольных пунктах, затрачиваемое на них время не вычитается из зачетного. Замена основных деталей при установлении рекордов не разрешается. Примером рекорда на сверхдальнюю дистанцию является рекорд на 130 000 км, установленный в 1933 на автомобиле «Ситроен», — 96,68 км/час.

В последние годы советские автомобилисты значительно расширили междунар. связи. Команды Центрального автотоклуба СССР участвуют в междунар. ралли. Организуются туристские пробеги из зарубежных стран в СССР и из СССР в страны народной демократии, соревнов. на спортивных и гоночных автомобилях по кольцевым трассам с участием иностранных спортсменов.

Л и т е р а т у р а

- Афанасьев Л. Л. Автомобильные соревнования на эконо-
мико бензина. М., 1956.
Бережнин В. И., Постельников С. С. Автомоби-
льные соревнования. М., 1951.
Бережнин В. И., Постельников С. С. Соревнова-
ния на мастерство вождения автомобиля. М., 1955.
Борисов Ф. В., Владимиров И. Ф., Сяби-
нин А. А. Автомобильный и мотоциклетный спорт, справоч-
ник. М., 1954.
Высотский Д. И., Клинокштейн Г. И.,
Сябинин А. А. Серийные автомобили в скоростных сорев-
нованиях. М., 1955.
Гивартовский Л. А. К высшим скоростям. М., 1955.
Глазунов С. В. Спортивные автомобили. М., 1954.
Глазунов С. В., Сябинин А. А., Бас Л. Р. Ав-
томобильные и мотоциклетные соревнования за рубежом. М.,
1958.
Клинокштейн Г. И., Хальфан Ю. А. Авто-
мобильные кроссы. М., 1955.
Сябинин А. А. Скоростные автомобили. М., 1953.
Сябинин А. А., Гивартовский Л. А. Автомо-
бильные шоссейные гонки. М., 1956.

АВТОМОДЕЛЬ — образец автомобиля, воспроиз-
веденный в уменьшенном виде с соблюдением всех
пропорций. А. делится на отдельные классы (гоночные,
модели-полумакеты, музейные). Кроме того, А. подраз-
деляются на группы, отличающиеся друг от друга дви-
гателями (двигатели внутреннего сгорания, электро-
двигатели, резиновые). Рабочий объем двигателей
различен. На соревнов. приняты двигатели следующих
объемов: до 1,5, 2,5, 5 и 10 см³ (см. *Автомобильный
спорт*).

АВТОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ — вид спорта, вклю-
чающий создание автомоделей и использование их в
различных соревнов.

А. с. в СССР получил «права гражданства» в конце
1954. Толчком послужило постановление ЦК ДОСААФ
о введении в Устав об-ва новой задачи: развивать авто-
моделизм. Вскоре была создана центральная лабора-
тория автомоделлизма, к-рая разрабатывала организа-
ционные и методические вопросы, типовые и показат-
ельные образцы автомоделей, положения о конкурсах
на изготовление двигателей для автомоделей и об ав-
томодельных соревнов. Затем аналогичная лаборатория
организовалась при Центральном московском автомо-
токлубе ДОСААФ. В нем же были организованы
краткосрочные курсы по подготовке инструкторов по
автомоделизму для использования их в различных круж-
ках, гл. обр. в средних школах. Этим же клубом в
1956 впервые в СССР была проведена выставка авто-
моделей.

Одновременно с развитием автомоделлизма стали
проводиться и спортивные автомоделльные соревнов.
Многие автомоделлисты построили оригинальные по
замыслу и хорошо изготовленные автомодели. Модель
трактора «С-80», сделанная учениками средней школы
Риги, на соревнов. в 1956 провела на буксире детский
трехколесный велосипед с его пассажиром. На матче
четырех городов (Москвы, Харькова, Риги, Ленинграда)
участвовавшая вне конкурса автомодел «Комета» с
двигателем «МД-5», изготовленная сотрудником цент-

тальной автомобильной лаборатории Сухановым, показала скорость ок. 100 км/час.

В авг. 1957 в Москве были проведены первые всеобщие соревнов. автомоделистов на первенство ДОСААФ СССР. Участвовало 39 спортсменов (команды ДОСААФ СССР, Украины, Латвии, Киргизии, Узбекистана, Армении, Ленинграда и Москвы), продемонстрировавших свыше 50 автомоделей разнообразных конструкций. За границей А. с. также возник несколько лет назад. В 1956 в Швеции были проведены междунар. соревнов. на первенство Европы. В них приняли участие 43 спортсмена (Дании, Италии, Швеции, ФРГ, Франции, Швейцарии). Многие автомоделки показали очень высокие скорости (напр., автомоделки с рабочим объемом двигателя до 1,5 см³—120,38 км/час, а до 5 см³—222,47 км/час).

В марте 1957 ЦК ДОСААФ утвердил типовое положение, по к-рому проводятся все соревнов. по А. с. Автомоделки подразделяются на следующие классы:

Гоночные модели: а) с двигателями внутреннего сгорания соревнуются в максимальной скорости на 500 м при старте с ходу по кругу на корде; б) с электродвигателями соревнуются на максимальное время движения с момента старта до полной остановки; в) с электродвигателями соревнуются на максимальную контрольную скорость не меньше 8 км/час при старте с места, движение по кругу на корде; в) с резиновыми двигателями соревнуются на максимальный пробег по прямой при старте с места.

Модели-полумакеты: а) легковые, грузовые и специальные автомоделки с двигателями внутреннего сгорания; б) легковые, грузовые и специальные автомоделки с электродвигателями; в) легковые, грузовые и специальные автомоделки с резиновым двигателем; г) радиоуправляемые автомоделки; д) модели танков и экспериментальных машин.

Легковые автомоделки-полумакеты испытываются на корде по кругу при старте с ходу на дистанции 1000 м с целью получить наивысшую скорость и проверить надежность работы всех агрегатов. Грузовые автомоделки испытываются в тех же условиях, но старт дается с места и модели должны иметь масштабный груз (0,8 веса всей модели). В специальных автомоделах проверяются дополнительные механизмы; в остальном соревнов. подобны соревнов. грузовых автомоделей. Легковые автомоделки с электродвигателями испытываются на корде, с ходу, на достижение максимальной скорости; грузовые проверяются так же, но они должны нести на себе масштабный груз при старте с места. Соревнов. — установить максимальное время движения от старта до остановки. Автомоделки-полумакеты с резиновыми двигателями должны пройти после старта с места наибольший путь по прямой. Для грузовых и специальных автомоделей с резиновыми двигателями условия соревнов. такие же, как и для моделей с электродвигателями.

У танковых и тракторных моделей и полумакетов на гусеничном ходу с двигателями всех типов проверяют устойчивость, способность преодолевать препятствия, крутые подъемы. Соревнов. проводят только по прямой. В музейных моделях оценивается точность копирования оригиналов и тщательность отделки модели в целом.

В типовом положении указано, что гоночные автомоделки и модели-полумакеты могут иметь *двигатели внутреннего сгорания* определенного объема — до 1,5, 2,5, 5 и 10 см³; кроме того, отмечены ограничения длины, веса и минимальной скорости.

Рабочий объем двигателя, см ³	Миним. длина модели, мм	Макс. вес модели, г	Миним. скорость, км/час	
			гоночные	полумакеты
до 1,5	300	1200	60	45
» 2,5	400	1800	70	53
» 5	450	2700	90	78
» 10	500	3400	120	90

Для автомоделей-полумакетов допускается увеличение веса, но не свыше 20%. Модели с резиновыми двигателями имеют длину до 500 мм при максимальном весе не более 1000 г. Модели с электродвигателями длиной до 500 мм должны весить не более 1800 г. Диаметр ведущих колес не превышает 1/3 длины всей модели. Все кордовые модели имеют 1 или 2 ушка для закрепления концов корда. Для моделей всех классов с двигателями внутреннего сгорания диаметр круга для соревнов. равен 19,905 м, а для моделей с электродвигателями — 6,4 м.

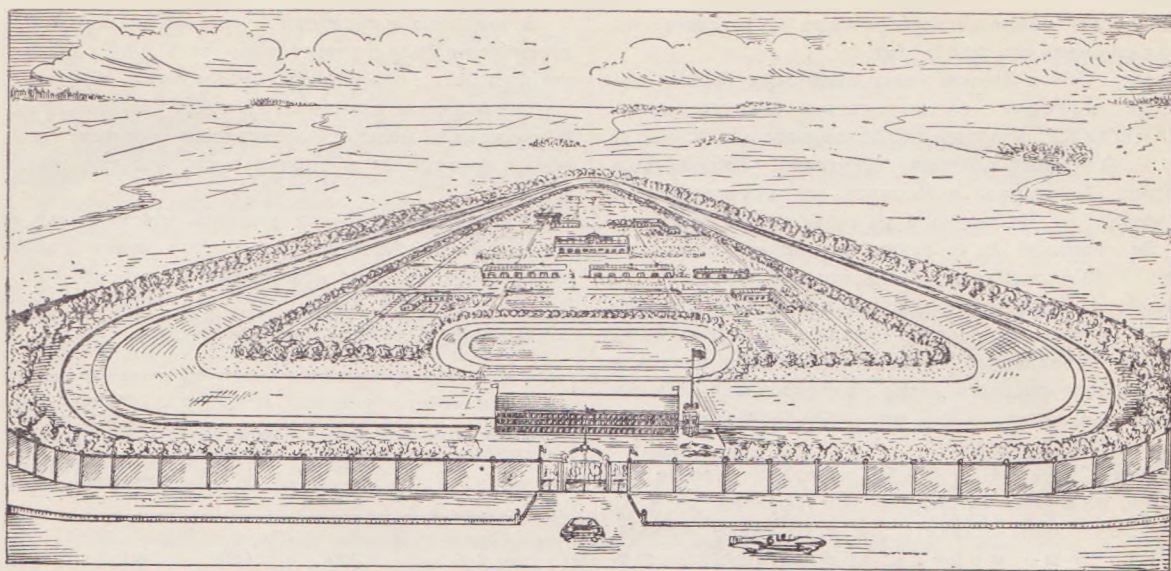
Для моделей с резиновыми и пружинными двигателями установлен нормативный минимальный путь 80 м. Норматив для моделей с электродвигателями: средняя скорость не менее 8 км/час, дистанция 300 м, круг диаметром 11,94 м.

Соревнов. радиоуправляемых моделей заключаются в определении максимальной скорости на специально оборудованной трассе и в выполнении программных заданий.

А. с. является как бы первой ступенью к овладению знаниями по устройству и работе автомобилей; он развивает конструкторскую мысль.

Л и т е р а т у р а

Стрелнов П. Простейшая модель автомобиля. М., 1953
 Казанский А., Псахис З. Модель легкового автомобиля с микродвигателем. М., 1957.
 Псахис З., Суханов А. Модель автомобиля «Волга». М., 1959.
 Сборник «Умелые руки». М., 1954.
 Сборник «Техническое творчество». М., 1955.



АВТОМОТОДРОМ — специальное сооружение для проведения соревнований по скоростной езде на мотоциклах и автомобилях. Состоит из двух замкнутых дорог. Одна из них (для мотоциклов) имеет длину от 1 до 2 км, др. (для автомобилей) — от 3 до 10 км. У финишной прямой (общей для обеих дорог и для всех дистанций) строятся трибуны для зрителей, а в центральной части располагаются вспомогательные помещения (мастерские, гаражи, помещение для хранения горючего и пр.). В начале развития мотоциклетного спорта мотогонки устраивались на треках, где проводились соревнования в скоростной езде на велосипедах, затем, в связи с повышением скоростей и мощности мотоциклов, мотоциклетные гонки начали проводиться на А., а велосипедные — на *велотреках*.

АВТОМОТОКЛУБ — центр учебно-методической и спортивной работы по автомобильному и мотоциклетному спорту в системе ДОСААФ и спортивных обв. Всесоюзным центром автомобильного и мотоциклетного спорта является Центральный автотоклуб (ЦАМК) СССР, входящий в междунар. спортивные организации *ФИМ* и *ФИА*. На местах существуют республиканские, краевые, областные, городские и районные А. ДОСААФ. При первичных организациях ДОСААФ на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях самостоятельные клубы или секции объединяют активистов автомобильного и мотоциклетного спорта.

АВТОМОТОШКОЛА — учебное заведение, готовящее водителей автомобилей и мотоциклов. Имеет учебные классы, лаборатории, гараж, мастерские и др. помещения для учащихся и преподавателей-инструкторов. Для обучения езде на автомобилях или мотоциклах на участке А. должны быть учебная площадка

размером не менее 50×75 м и выезд на улицу с небольшим движением транспорта.

АВТОХРОНОМЕТРАЖ — автоматическая регистрация времени, производимая с помощью специальных приборов. Употребляется гл. обр. в легкой атлетике, при беге на короткие дистанции, а также на автомобильных, мотоциклетных и велосипедных соревнованиях. В А. процесс измерения времени осуществляется без участия людей, поэтому получаемые данные отличаются высокой точностью (до 0,01 сек.) и объективностью. Приборы А. состоят из трех основных частей: стартового устройства, финишного устройства и регистрирующего прибора. Стартовое устройство — это небольшая приставка к обычному стартовому пистолету, к-рая в момент выстрела замыкает контакты и подает импульс тока, запускающий регистрирующий прибор. Импульс тока может быть получен также от звукового сигнала, воспринимаемого микрофоном, к-рый передает сигнал по проводам или по радио регистрирующему прибору. Финишное устройство состоит из прожектора небольшой мощности, создающего один или два узконаправленных луча света, падающих на фотоэлементы, расположенные на противоположной стороне беговой дорожки в месте финиша. При пересечении бегуном, автомобилем, мотоциклом или велосипедом лучей света фотоэлементы затемняются, чем создается вторичный импульс тока, к-рый приводит в действие отметчик времени регистрирующего прибора. Отсчет времени в регистрирующем приборе осуществляется по механическим или электрическим секундомерам. Существуют регистрирующие приборы, в к-рых секундомеры выполнены в виде цифрпечатающего устройства, выдающего бумажный чек с отпечатанным временем. В нек-

рых конструкциях параллельно с секундомерами работает киносъёмочное устройство, автоматически включающееся в момент выстрела стартового пистолета (т. наз. фотофиниш). Площадь кадра киноленты разбивается на две части. На основную часть проектируется изображение бегущих спортсменов, а на нижнюю фотографируется с вращающегося барабана ряд черточек с указанием времени, пройденного с момента старта. Место финиша отмечается белым столбиком или линией на грунте, хорошо заметной на киноплёнке. Проявленная плёнка позволяет определить не только время, за которое преодолели дистанцию бегуны, но и выявить победителя в случае, если два спортсмена пришли к финишу почти одновременно. Управление А осуществляется дистанционно с пульта управления старшего судьи. При фальстарте А. автоматически выключаются, а показания регистрирующего прибора сбрасываются в нулевое положение. А. в плавании ограничивается пока одновременным включением всех секундомеров в момент выстрела стартового пистолета. Отстановка секундомеров производится секундометристами вручную. Однако уже создаются приборы, которые могут полностью автоматизировать процесс хронометрирования во время соревнований по плаванию.

АГОНИСТИКА — состязания профессиональных атлетов в древней Греции.

АГОНИСТЫ — см. *Взаимодействие мышц.*

АДАПТАЦИОННО-ТРОФИЧЕСКИЕ ВЛИЯНИЯ —

см. *Трофические влияния нервной системы.*

АДАПТАЦИЯ — быстрое приспособление организма к действию раздражителей. В деятельности анализаторов А. выражается уменьшением порогов чувствительности, если действуют слабые раздражители, и повышением их — при действии сильных раздражителей. Благодаря А. пороги чувствительности могут значительно изменяться, в отдельных случаях в десятки и сотни тысяч (зрительный анализатор) и даже в миллионы (слуховой анализатор) раз.

А. организма происходит при всех значительных изменениях внешней среды (пониженное атмосферное давление на высоте, холод, жара и т. д.) и проявляется в изменении функций кровообращения, дыхания, выделения, секреции эндокринных желез и т. д., благодаря чему облегчается существование в необычных условиях.

АДЫЛ-СУ — река, впадающая в Баксан, и одноименное ущелье. Район А.-С. наиболее часто посещается альпинистами. Здесь построен ряд альплагерей. В верховьях А.-С. расположены вершины Бжедух, Уллу-Тау, пик Вольной Испании, пик Гермогенова, Башкара. Джантуган и др. с маршрутами восхождений от I до 5-й категории трудности. В А.-С. впадает река Шхельда, ущелье которой ведет к известным вершинам Шхельды-Тау. Из А.-С. ведут перевалы: Кой-Ауш и Гумачи — в ущелье Адыл-Су, Джанту-

ган и Капка-Таш — на ледник Лекзыр, Ушбинский — в долину Долры и др.

АДЫР-СУ — река, впадающая в Баксан, и одноименное ущелье. А.-С. — район Центрального Кавказа, часто посещаемый альпинистами. Здесь построены два альплагеря. В районе А.-С. находятся вершины Чегет-тау-Чана, Уллу-тау-Чана, Адыр-Су-Баши, Джайлык и др. с маршрутами восхождений различной трудности. Из А.-С. и его боковых ущелий ведут перевалы Кой-Авган-Ауш и Гумачи — в ущелье Адыл-Су, Гарваш и Местийский — на ледники Лекзыр, Грановского, Голубева, Фрешфильда и Донкина — в ущелье Башиль.

АЗБУКА МОРЗЕ (код Морзе) — таблица телеграфных сигналов, соответствующих буквам, цифрам и др. знакам, употребляемым при ведении взаимной радиосвязи.

В настоящее время в междунар. радиослужбе применяются следующие сигналы А. М.

Буквы

А	A . —	Р	R . — .
Б	B — . . .	С	S
В	W . — —	Т	T —
Г	G — — .	У	U . . . —
Д	D — . .	Ф	F
Е	E . . .	Х	X
Ж	V	Ц	C —
З	Z — . . .	Ч	O — — — .
И	I	Ш	Ch — — — —
Й	J . — — —	Щ	Q — — — —
К	K — . — .	Э	Ė
Л	L	Ю	U̇
М	M — — .	Я	Ȧ
Н	N — . .	Ь	Ẋ —
О	O — — —	Ы	Y —
П	P . — — .		

Цифры

1	. — — — —	6	—
2	. . — — —	7	— — . . .
3	. . . — —	8	— — — . .
4 —	9	— — — — .
5	0	— — — — —

— (сокращенно)

Пунктуация и другие знаки, применяемые в СССР

Точка (·)	или тчк
Запятая (,)	. —	или зпт
Точка с запятой (;)	. —	
Двоеточие (:)	— —	или двгчк
Вопросительный знак (?)	
Восклицательный знак (!)	— —	
Апостроф (')	. —	
Тире (—)	—	
Дробная черта (/)	—	
Скобки ()	—	
Знак раздела (-)	—	
Номер (№)	—	
Кавычки (« »)	. —	

Скорость передачи сигналов А. М. Число телеграфных знаков, принятых или переданных за 1 мин. радистом-спортсменом, наз. абсолютной скоростью. Каждой букве или цифре соответствует определенное сочетание точек, тире или комбинаций из точек и тире. Телеграфный знак А. М. может содержать от одного до пяти элементов (точек или тире). Точка, запятая, двоеточие, апостроф и нек-рые др. знаки (пунктуация) содержат по шесть элементов. Определяя скорость, имеют в виду весь телеграфный знак со всеми его элементами, а не каждое отдельное тире или точку, составляющие этот знак.

Для единого определения скорости передачи радиogramм существует стандартное междунар. пятизначное слово Paris. При междунар. радиообмене или на междунар. соревнов. радистов скорость определяется по числу таких слов, переданных в 1 мин. без интервалов. Скорость, определенная т. обр., выше абсолютной скорости при передаче радиogramм на русском языке на 30%.

Продолжительность сигналов А. М. (точки, тире). Звучание тире равно слитному звучанию трех точек; промежуток времени между сигналами равен времени звучания одной точки; промежуток между буквами (цифрами) равен трем точкам, между словами — пяти точкам.

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ГЮЛЕШ. Борьба издавна являлась одним из важнейших средств физич. воспитания азербайджанского народа. Очень популярна борьба гюлеш в окрестностях Баку, особенно в Маштагах, Нардаранах, Бузовнах, Забрате, а также во многих др. городах и районах Азербайджана — Кировабаде, Нухе, Казахе, Сальянах, Таузе и др. Раньше соревнов. по гюлешу были только местными, а с 1937 стали регулярно проводиться состязания на первенство районов, городов и республики. В борьбе гюлеш разрешены различные захваты ниже пояса (за ноги и за шаровары), подножки, подсечки, подхваты, зацепы и др. приемы. Борцы сначала приветствуют друг друга на середине ковра, затем танцевальными шагами направляются в противоположные углы ковра, делая при этом движения руками: одной — вверх-назад, др. — вниз-назад и наоборот. Затем борцы в упоре лежа спереди попеременно сгибают и разгибают руки, по 3—4 раза каждую. По свистку судьи борцы выходят на середину ковра, подают друг другу руки и трижды толкаются плечами. После этого начинается схватка борцов, проходящая с музыкальным сопровождением.

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР, развитие физической культуры и спорта.

Разнообразные физич. упражнения и игры с давних пор занимали большое место в жизни азербайджанского народа. Они способствовали развитию физич. силы, выносливости, ловкости, смелости, бесстрашия и др.

качеств, необходимых народу в трудовой и оборонной деятельности.

На протяжении многих столетий в Азербайджане культивировались верховая езда, вольтижировка, човган — конное поло, стрельба из лука, плавание, гребля и др. физич. упражнения и развлечения соревновательного характера. Значительное развитие получило национальное физич. упражнение ох атмаг — фехтование на кизилowych палках под сопровождение народных музыкальных инструментов. Особенно большой популярностью у азербайджанского народа пользовалась национальная борьба гюлеш, не потерявшая своего значения в физич. воспитании народа и в настоящее время. Она является одним из средств всестороннего физич. развития молодежи, особенно из сельских районов, и вовлечения ее в систематические занятия физич. культурой и спортом.

Однако до Великой Октябрьской социалистической революции и установления Советской власти трудящиеся Азербайджана не имели необходимых условий для осуществления систематического физич. воспитания и занятий любимыми видами физич. упражнений и игр. Правящие круги Азербайджана не заботились о физич. воспитании народа. Они не поддерживали прогрессивных начинаний передовых людей своего времени в области физич. воспитания. Незамеченным осталось, напр., выдающееся достижение преподавателя бакинской гимназии Л. А. Романченко, проплывшего в 1912 по Каспийскому морю 45 верст за 24 час. 10 мин.

После окончательного установления в Азербайджане Советской власти (28 апр. 1920) в республике началось создание физкультурных организаций нового типа, но эта работа сильно тормозилась отсутствием подготовленных кадров по физич. культуре и спорту, спортивных сооружений, инвентаря, единой системы физич. воспитания и недостаточной активностью советов физич. культуры.

Постепенно под руководством Коммунистической партии Азербайджана, с помощью комсомола и профсоюзов, многие недостатки в работе по физич. культуре и спорту были преодолены. В республике начали культивироваться современные виды спорта, создаваться спортивные организации. В 1925 в Азербайджане было создано спортивное об-во «Динамо». Азербайджанские спортсмены выступали и в междунар. соревнов. В 1926 футболисты провели свои первые междунар. встречи с командами Ирана. Два матча они выиграли и один свели вничью.

В 1930 в столице Азербайджана Баку был открыт Закавказский институт физической культуры, в котором до 1936 преподавание велось на азербайджанском, грузинском, армянском и русском языках. В 1936 он был реорганизован в *Азербайджанский государственный институт физической культуры им. С. М. Кирова.*

С 1930 физкультурное движение в Азербайджане начинает принимать массовый характер. Этому способствовали организация коллективов физич. культуры по производственному принципу, введение комплекса ГТО и усиление государственного руководства физкультурным движением. В 1936 в Азербайджанской ССР были созданы добровольные спортивные объединения. С 1937 физкультурники Азербайджана начали принимать участие во всесоюзных и республиканских физкультурных парадах. Широкий размах получила спортивная работа в Азербайджане в предвоенные годы. Только в 1940 было подготовлено 14 мастеров спорта СССР, 101 спортсмен I разряда и обновлено 72 рекорда республики.

В период Великой Отечественной войны физкультурные организации оказывали большую помощь органам Всевобуча в подготовке боевых резервов Советской Армии: горных стрелков, рукопашников, пловцов и мотобойцев. Опытные методисты вели работу в лечебной физич. культуре в госпиталях и др. лечебных учреждениях, возвращая здоровье и трудоспособность раненым воинам. Многие спортсмены за боевые и трудовые подвиги удостоились высоких правительственных наград, пять из них получили звание Героя Советского Союза.

После окончания Великой Отечественной войны физкультурное движение в Азербайджанской ССР получило особенно широкий размах. На 1 янв. 1960 в городах и селах республики насчитывалось 4042 коллектива физич. культуры, объединявших 361 698 чел. Среди них 232 мастера спорта и 2105 спортсменов I разряда. В городах и районах республики построено большое колич. спортивных сооружений (31 стадион, 49 комплексные спортплощадки, 457 футбольных полей, 24 теннисные площадки, 582 баскетбольные площадки, 171 волейбольная площадка, 215 спортивно-гимнастических залов, 20 бассейнов для плавания, из них 11 зимний, и др.). За последние годы введены в эксплуатацию такие капитальные сооружения, как стадион спортивных игр, яхт-клуб ДСО «Нефтяник», спортивный зал республиканского стадиона, комплексная спортивная площадка ФСО «Динамо». В Джейранбегане сооружен искусственный водоем длиной 9 км, шириной 800 м. Хорошим примером в строительстве спортивных сооружений силами общественности может служить инициатива молодежи коллективов физич. культуры ГРЭС им. Красина, Бакинского радиозавода, завода «Металлист», школ № 91, 164, 191, геокчайской школы и др., к-рые построили стадионы, площадки, бассейны с минимальной затратой государственных средств.

Среди спортивных об-в республики наиболее крупным является ДСО «Нефтяник». В республике успешно работают спортивные об-ва «Буревестник», «Спартак», «Динамо», «Трудовые резервы», «Локомотив», «Водник»

и организованное в 1951 добровольное сельское спортивное об-во «Мэхсул» (до 1956 наз. «Колхозчу»). Если в 1951 в об-ве колхозников насчитывалось 20 тыс. сельских спортсменов, то на 1 янв. 1960 в нем стало более 70 тыс. членов.

Большое внимание в республике уделяется физич. воспитанию учащихся школ. На 1 янв. 1960 в республике было ок. 2 тыс. школьных коллективов физич. культуры, к-рые объединяли более 170 тыс. юных спортсменов. Организация Центральной детской спортивной школы создала благоприятные условия для подготовки спортивной смены мастерам спорта. Юные спортсмены проводят районные, городские и республиканские спартакиады и участвуют во всесоюзных спартакиадах. Ежегодно проводится Апшеронская спартакиада, на к-рой состязаются спортсмены бакинских пионерских лагерей.

В финальных соревнованиях I Спартакиады народов СССР (1956) команда азербайджанских спортсменов заняла 10-е место, было улучшено 19 рекордов республики, а 14 чел. выполнили норму мастера спорта. Борец Ибрагим Паша Дадашев в четвертый раз завоевал звание чемпиона СССР. Значительных успехов добились азербайджанские спортсмены в II Спартакиаде народов СССР (1959), где заняли 9-е место. Особенно успешно выступили представители спортивных игр (по водному поло — 2-е, по волейболу — 3-е, по баскетболу — 6-е, по теннису — 8-е место). Теннисист С. Лихачев, студент азербайджанского института физич. культуры, завоевал звание чемпиона СССР в парном и смешанном разрядах.

Выступая на III Международных дружеских спортивных играх по трем видам спорта, азербайджанские спортсмены завоевали 5 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовую медали. Начиная с 1954, спортсмены Азербайджана принимали участие в междунар. соревнованиях по ряду видов спорта. Футбольная команда ДСО «Нефтяник» встречалась с командами Финляндии, Ливана, Индонезии, Ирана, Афганистана, Эфиопии, Швеции, Цейлона, Камбоджи и неизменно одерживала победы. Борцы Азербайджана встречались с борцами Японии, Ирана, Болгарии, баскетболисты, волейболисты и ватерполисты выезжали в КНР, Турцию, Румынию.

Среди известных спортсменов, воспитанных в республике, следует назвать имена борцов: М. Бабаева, неоднократного чемпиона СССР; Р. Мамедбекова, обладателя серебряной олимпийской медали 1952; чемпиона СССР 1958, обладателя золотой медали чемпиона мира 1961 А. Саядова; неоднократного чемпиона СССР по легкой атлетике, обладателя серебряной олимпийской медали 1956 Ю. Коновалова; чемпиона и рекордсмена СССР и Европы по плаванию студента Азербайджанского ГИФК В. Жененкова; мастера спорта по волейболу О. Агаева и мастера спорта по

баскетболу А. Петрова, включенных в сборные команды СССР, и многих др.

Учредительная конференция Союза спортивных обществ и организаций Азербайджанской ССР решила в 1965 довести колич. физкультурников до 650 тыс. чел., в течение 1959—1965 подготовить 200 тыс. спортсменов-разрядников и 900 мастеров спорта, воспитать 5,5 тыс. общественных инструкторов и судей по спорту, 3 тыс. председателей коллективов физич. культуры и физоргов цехов, создать коллективы физич. культуры на всех предприятиях, в учреждениях, совхозах, колхозах и учебных заведениях.

В состав Азербайджанской ССР входит На х и ч е в а н с к а я А С С Р. Развитие физич. культуры и спорта в автономной республике шло тем же путем, что и в Азербайджане. В Нахичеванской АССР более холодный климат, много снега, и поэтому есть возможность для занятий зимними видами спорта. На 1 янв. 1960 в республике насчитывалось 258 коллективов физич. культуры, объединявших более 22 тыс. чел. В Нахичеванской АССР имеется ок. 800 спортивных секций, в к-рых занимается более 20 тыс. чел. Значительное развитие получили баскетбол, волейбол, бокс, классическая и вольная борьба, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, стрельба, футбол и др. виды спорта. В Нахичеванской АССР работают ДСО «Нефтяник», «Мэхсул», «Локомотив» и «Динамо».

Участвуя во II Азербайджанской спартакиаде 1959, сборная команда Нахичеванской АССР заняла общее 5-е место. Наибольшей популярностью в Нахичеванской АССР пользуется борьба. В 1959, выступая в Азербайджанской спартакиаде сельских спортсменов, команда Нахичеванской АССР по классической борьбе заняла 1-е место, а по вольной борьбе — 2-е место. Республика располагает 3 гимнастическими залами, 15 футбольными полями, 36 баскетбольными и 18 волейбольными площадками.

На 1 янв. 1960 в Нахичеванской АССР имелись 1 мастер спорта и 31 спортсмен I разряда. Учредительная конференция Союза спортивных обществ и организаций Нахичеванской АССР решила к 1965 подготовить 4 тыс. общественных инструкторов, ок. 3 тыс. судей по спорту, 14 мастеров спорта, 222 спортсмена I разряда, увеличить колич. коллективов физич. культуры до 273 и физкультурников до 29 400 чел.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. С. М. КИРОВА (Баку). Основан в 1930. С 1941 по 1943 находился в составе Азербайджанского государственного университета им. С. М. Кирова на правах факультета физич. культуры. Имеет педагогический факультет и отделение заочного обучения. В институте 12 кафедр. На 1 янв. 1960 обучались 1122 студента, всего выпущено 2 тыс. специалистов с высшим физкультурным образованием. Преподавателями института выполнен

ряд научных работ, преимущественно по вопросам методики тренировок по отдельным видам спорта, методики лечебной физич. культуры, национальным видам спорта. Институт имеет необходимые учебные и жилые помещения, спортивные сооружения, лаборатории и кабинеты.

АЗИАТСКИЕ ИГРЫ — комплексные спортивные соревнов. стран Азии. В 1949 на конференции спортсменов азиатских стран в Дели был принят устав Федерации азиатских игр. Было решено проводить игры стран Азии каждые 4 года. В программу I А. и. (1951) входили соревнов. по легкой атлетике, велосипедному спорту, баскетболу и поднятию тяжестей. В играх участвовало 11 стран. II А. и. были проведены весной 1954 в Маниле (Филиппины). В программу были добавлены соревнов. по футболу, плаванию, борьбе, боксу и стрельбе. Участие в играх приняли представители 18 стран. III А. и. были проведены в Токио в мае 1958. Программа III А. и. была самой обширной за всю историю этих соревнов. и почти полностью соответствовала программе олимпийских игр. В играх участвовало более 1400 спортсменов из 20 стран. КНР решила не участвовать в А. и. в Токио, т. к. нек-рые круги, пригласив спортсменов Тайваня, пытались использовать эти игры для подтверждения империалистической политики «двух Китаев».

АЗИМУТ — угол между меридианом и направлением на заданную точку местности. А. магнитный отсчитывается по часовой стрелке от магнитного меридиана, А. истинный — от географического. Пользуясь А., можно передвигаться к заданной на местности точке, не видя ее (ночью, в тумане, по лесу или сильнопересеченной местности), если А. известен или может быть определен по карте. Движение по А. применяется в путешествиях и в соревнов. туристов в ориентировании на местности.

АЗОТИСТЫЙ ОБМЕН — см. *Обмен веществ*.

АЗЯРОТ — белорусская игра с дугой для упряжки лошади (см. *Белорусские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

АИБА — Международная любительская ассоциация бокса. Создана в 1946 вместо существовавшей с 1920 Международной федерации бокса, к-рая скомпрометировала себя сотрудничеством со странами нацистского лагеря. АИБА объединяет национальные организации, к-рые руководят развитием любительского бокса. Она разрабатывает международные правила соревнов. по боксу, следит за их применением, регламентирует проведение чемпионатов Европы и олимпийских турниров по боксу. В уставе ассоциации подчеркивается, что АИБА должна укреплять отношения дружбы и взаимного уважения между своими членами. АИБА признана МОК. В состав АИБА входят национальные организации боксеров 63 стран: Австралии, Австрии, Аргентины, Бельгии, Бермуд-

ских островов, Бирмы, Болгарии, Бразилии, Великобритании, Венесуэлы, Венгрии, Вьетнама, Голландии, Греции, ГДР, Дании, Доминиканской Республики, Израиля, Индии, Ирана, Ирландии, Исландии, Испании, Италии, Канады, Колумбии, Кубы, Ливана, Люксембурга, Мексики, Новой Зеландии, Нигерии, Норвегии, ОАР, Пакистана, Перу, Панамы, Польши, Пуэрто-Рико, Румынии, Северной Родезии, Сингапура, СССР, США, Таиланда, Тринидада и Тобаго, Турции, Уганды, Уругвая, Филиппин, Финляндии, Франции, ФРГ, Цейлона, Чехословакии, Чили, Швейцарии, Швеции, Югославии, Южно-Африканского Союза, Южной Родезии, Японии и др. Спортсмены СССР вступили в АИБА в 1949. Верховным органом АИБА является конгресс, созываемый (по уставу) не реже одного раза в 4 года. В промежутках между конгрессами текущими делами ассоциации ведаёт исполнительный комитет. Исполком АИБА пользуется большими полномочиями, в том числе правом приема новых членов, наблюдения за подготовкой чемпионатов Европы и олимпийских турниров по боксу, избрания судей и назначения судей на эти соровнов. В состав исполкома входят президент, почетный президент, вице-президента, секретарь-казначей и 7 членов. При исполкоме АИБА созданы комиссия по судейству и медицинская комиссия. Официальными языками ассоциации являются английский, испанский, немецкий, русский, французский. Соревнов. боксеров впервые были включены в программу Олимпийских игр в 1904 и с тех пор проводились на всех олимпийских играх, за исключением Олимпиады 1912. На конгрессе АИБА 1956 было решено считать олимпийские игры одновременно первенством мира и присваивать олимпийским победителям звание чемпиона мира. Первенство Европы по боксу впервые было проведено в 1925, до 1956 состоялось 14 европейских чемпионатов:

I	1925	Стокгольм	VIII	1949	Осло
II	1927	Берлин	IX	1951	Милан
III	1930	Будапешт	X	1953	Варшава
IV	1934	Будапешт	XI	1955	Берлин
V	1937	Милан	XII	1957	Прага
VI	1939	Дублин	XIII	1959	Люцерн
VII	1947	Дублин	XIV	1961	Белград

Советские боксеры впервые выступили на Олимпийских играх в 1952 и на первенстве Европы в 1953.

АИПС — Международная ассоциация спортивной прессы. Объединяет национальные федерации спортивных журналистов. Создана в 1924. Цель ее — поддерживать все стремления к дружбе и сотрудничеству между народами, защищать моральные и профессиональные интересы спортивных журналистов, обеспечивать для членов АИПС привилегии и льготы, содей-

ствовать им в осуществлении профессиональных обязанностей, напр. оказывать содействие в получении билетов на крупнейшие междунар. соровнов. и т. п. Ассоциация считается нейтральным в политическом отношении объединением, не допускает никаких форм дискриминации. Признана МОК. Членами АИПС являются национальные федерации спортивных журналистов 25 стран: Австрии, Бельгии, Болгарии, Венесуэлы, Венгрии, Великобритании, Голландии, Греции, Дании, Израиля, Испании, Италии, Люксембурга, Норвегии, ОАР, Перу, Польши, СССР, Финляндии, Франции, ФРГ, Чехословакии, Швейцарии, Швеции и Японии. Кроме того, журналисты отдельных стран, в к-рых нет национальных объединений спортивных журналистов, могут быть приняты в АИПС в индивидуальном порядке с правом совещательного голоса. Советские журналисты вступили в АИПС в 1956. Высший руководящий орган Международной ассоциации спортивной прессы — конгресс АИПС. Он созывается 1 раз в 4 года — во время олимпийских игр. Конгресс рассматривает вопросы, связанные с изменением устава, выбирает руководящие органы ассоциации сроком на 4 года и т. д. Кроме конгрессов, проводятся (ежегодно) генеральные ассамблеи АИПС, к-рые рассматривают текущие вопросы деятельности ассоциации. Повестка дня конгрессов и генеральной ассамблеи составляется бюро АИПС с учетом предложений национальных объединений. В период между конгрессами и генеральными ассамблеями руководство деятельностью ассоциации осуществляет исполком АИПС, избираемый на конгрессе. В состав исполкома входят: президент, первый вице-президент, 3 вице-президента, генеральный секретарь и казначей. Текущую работу осуществляет постоянное бюро в составе президента, генерального секретаря и казначея, к-рые избираются из одной страны. Официальные языки — английский, немецкий и французский. Бюджет АИПС складывается из членских взносов (размер их устанавливает генеральная ассамблея), доходов от продажи междунар. удостоверений журналистов и от печатания рекламы в изданиях АИПС. Ассоциация издает свой ежегодник и текущие бюллетени.

«АЙСТАНИ ФИЗКУЛЬТУРНИК» («Физкультурник Армении») — республиканская спортивная газета Армении, издается в Ереване на армянском языке. Орган Союза спортивных обществ и организаций Армянской ССР и Республиканского совета профессиональных союзов. Выходит с 1936 (перерыв в издании с 1940 по 1955). Периодичность — 2 раза в неделю.

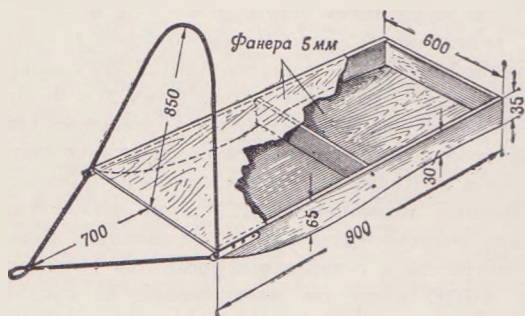
АЙСБАЙЛЬ (ледовый молоток) — укороченный до 40—50 см ледоруб, имеющий вместо лопатки молоток для забивания крючьев. Применяется на сложных ледовых и комбинированных маршрутах.

АК ЧОЛМОК — киргизская подвижная командная игра (см. *Киргизские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ — см. *Гребля спортивная*.

АКВАЛАНГ — автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой (см. *Подводный спорт*).

АКВАПЛАН — небольшой плотик, предназначенный для передвижения по воде на буксире за самоходными судами, имеющими скорость 15 км/час и выше. А обладает очень малой плавучестью и может поддерживать человека на поверхности воды только за счет сил, возникающих при буксировке (подъемной силы). Величина подъемной силы А. зависит от скорости буксировки и угла наклона днища А. к горизонту воды.



Буксировка производится с помощью пенькового или хлопчатобумажного шнура длиной 10—15 м, выдерживающего на разрыв не менее 250 кг, за к-рый держится спортсмен. Суда с достаточно мощными двигателями могут буксировать несколько А. одновременно. Опытные спортсмены-акваплатисты успешно выполняют во время движения различные гимнастические упражнения (равновесия, стойки на голове и на кистях, групповые пирамиды) во время водных праздников и парадов.

Наиболее сложным в буксировании А. является старт. А. с лежащим на нем спортсменом-акваплатистом находится на плаву за кормой буксирующего судна. Шнур, соединяющий судно с А., выбран почти полностью на борт во избежание попадания под гребной винт. На малой скорости он постепенно вытравливается за корму на полную длину. При нарастании скорости А. «вылезает» на поверхность, спортсмен приподнимается и встает. Это старт с воды. Др., более сложный, старт выполняется с низкого причального плота или специально сделанного помоста. Буксирующее судно в этом случае как бы «сдергивает» в воду А. с находящимся на нем спортсменом, к-рый должен стоять на полусогнутых ногах, крепко держась руками за шнур. Для уменьшения рывка доски смачивают водой и намыливают. При достаточной тренировке такой старт позволяет спортсмену остаться сухим, что осо-

бенно важно для заездов в костюмах — на парадах, праздниках, при выполнении комических номеров и т. п. Наиболее высокая скорость буксировки А. на спокойной воде — от 30 до 45 км/час. При волнах и ветре буксировка осложняется и требует от акваплатиста хорошей подготовки, большой выдержки. Буксировка на А. — полезное средство тренировки горнолыжников (в период межсезонья).

АКВАТОРИЯ — водоем (или его часть), на к-ром проводятся соревнов. по водным видам спорта. На судоходных водоемах А. располагают в стороне от фарватера. Различают А. естественные (реки, протоки, озера, заливы, фиорды) и искусственные (водохранилища и каналы, в том числе специально для спортивной гребли). А. характеризуются глубиной, скоростью течения, плотностью воды, длительностью периода замерзания зимой. Иногда в А. отводятся теплые, отработанные, воды промышленных предприятий — это позволяет тренироваться в морозные дни. Для спортивной гребли в СССР наиболее известны А. на Химкинском водохранилище (Москва), в устьях рек Волги (Астрахань), Днепра (Херсон), Невы (Ленинград), Риони (Поти), Южного Буга (Николаев) и Даугавы (Рига). За границей известны гребные каналы в Амстердаме (Голландия), Генте (Бельгия) и Дуйсбурге (ФРГ), а также А. для гребли на озерах Снагов (Румыния), Мальта (Польша) и Блед (Югославия); на реках Соне (Макон, Франция), Влтаве (Прага) и Темзе (г. Хенлей, Англия), а также в скандинавских фиордах.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ — активный процесс приспособления человека к труду и жизни в новых, непривычных условиях *климата*. В определенной мере А. связана с *закаливанием* организма.

Для спортсменов А. может иметь значение при переездах на учебно-тренировочные сборы и соревнов., проводимые в местностях с резко отличающимися от обычных климатическими условиями, к-рые неблагоприятно отражаются первое время на самочувствии и работоспособности спортсменов.

Особое значение в спортивной практике имеет А. в высокогорных условиях, и прежде всего приспособление к длительному пребыванию и мышечной деятельности в условиях пониженного парциального давления кислорода. Известная А. требуется для участия в спортивных соревнов., проводимых на высоте более 1400—1600 м над уровнем моря, длительная А. необходима для занятий *альпинизмом*.

В процессе А. вырабатываются соответствующие приспособительные реакции организма на новые условия внешней среды. В частности, при А. на большой высоте повышение выносливости организма к недостаточному снабжению тканей кислородом сопровождается рядом изменений функций кровообращения, дыхания, обмена веществ и др.; важную роль играет увеличе-

эритроцитов и гемоглобина, повышающее кислородную емкость крови. Во время пребывания в горах лучшие результаты дает т. наз. активная А., т. е. А. в процессе физич. упражнений. Высотной А. альпинистов помогает применяемая иногда тренировка в барокамере — специальном герметически закрываемом помещении, в к-ром может быть искусственно создано повышенное или повышенное давление воздуха.

АКОНКАГУА — высочайшая гора Южной Америки, на границе Аргентины и Чили (33,20° ю. ш. и 70° з. д.), высота 7040 м. А. — потухший вулкан, несет ледники. Впервые вершина достигнута в 1897 участвовавшим в английской экспедиции швейцарским проводником М. Цурбригеном. Впоследствии на вершину совершен ряд восхождений.

АКРОБАТИКА (от греческого «подымающийся вверх») в советской системе физич. воспитания — один из видов гимнастики. Часто слова «акробатика», «акробат» употребляются для определения высокой степени проявления физич. качеств, в особенности ловкости и быстроты ориентировки. Это смысловое значение слова является до нек-рой степени определяющим и само понятие А.

За 2000 лет до н. э. акробатические упражнения были известны египтянам и древним грекам. На стенах Египетского дворца (1580—1400 до н. э.) и на различных предметах (вазы, кубки, фрески), обнаруженных при раскопках, изображены прыжки через бегущего быка (перевороты с опорой о его рога). В древнегреческом театре во время представления комедий Аристофана (IV в. до н. э.) вставлялись шутовские номера с элементами акробатики. В древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты, т. наз. циркуляторы, показывавшие и др. виды искусства: хождение по канату, дрессировку животных и т. д. В средние века, в эпоху Возрождения, акробатические упражнения демонстрировались в уличных и ярмарочных представлениях бродячих актеров (на Руси скоморохов). В 1599 появилась первая книга по акробатике для профессионалов А. Туккаро.

С появлением А. на лошадях и возникновением в Европе стационарных столичных цирков (конец XVIII в.) акробатические упражнения становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. В XIX в. акробатические упражнения начинают включаться в развивающуюся гимнастику. Т. обр., выделились две линии в развитии А.: профессиональная цирковая и любительская спортивная. Развитие профессионального направления идет по пути узкой специализации. Появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке. Выделяются отдельные виды цирковой А. на лошадях, прыжковая (со снарядами и без них), силовая, вольтижная (плечевая), икарыйские прыжки. Эти виды культивируются в цирке и по сей день. Второе направление в развитии А. — спортивное —

связано со все более широким включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей А. (особенно в России). В 1902 в Петербурге состоялось первое выступление русских акробатов-любителей, а в дальнейшем такими выступлениями сопровождалось большинство крупных спортивных вечеров.

Особенно большое развитие получает А. после Великой Октябрьской социалистической революции. При клубах, Домах культуры, в системе художественной самодеятельности предприятий и учебных заведений возникает множество акробатических групп и коллективов. Значительный толчок дальнейшему развитию дали регулярные физкультурные парады (с 1931), и в особенности всесоюзные парады (с 1937). Акробатические упражнения занимают все большее место в занятиях по физич. воспитанию, и в первую очередь в занятиях гимнастикой. А. включают в программы физкультурных учебных заведений, а затем в программы школ, техникумов и вузов. Открываются акробатические отделения в школах тренеров и ставится вопрос об организации секций А. при добровольных спортивных об-вах.

В 1939 выпускается первая классификационная программа и правила соревнований по А., а акробатические упражнения включаются в комплекс ГТО. В этом же году впервые в мире проводится личное первенство СССР по А. В 1940 в Тбилиси — второе первенство СССР. Ему предшествовали отборочные соревнования в городах, что способствовало дальнейшей популяризации А.

В 1948 на 2-й Всесоюзной конференции по гимнастике было определено значение и место А. в системе физич. воспитания. С этого года соревнований по А. всех масштабов проводятся регулярно. В 1951 издано первое учебное пособие для коллективов физич. культуры.

Акробатические упражнения подразделяются на две большие группы: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, неполные перевороты, перевороты и сальто) и упражнения, в основе к-рых лежит сохранение собственного равновесия и уравнивание партнера. Последние наз. «балансирования» (одиночные, парные и групповые упражнения). Основу акробатических прыжков составляют опорные и безопорные перевороты, а остальные, напр. перекаты и кувырки, носят вспомогательный характер, являясь подготовительными упражнениями при изучении более сложных движений или связующими элементами в вольных упражнениях.

Соревнов. по А. проводятся по следующим видам: индивидуальные по акробатическим прыжкам (мужчины и женщины), парные силовые (мужчины), парные смешанные (мужчина и женщина) и групповые (мужчины) втроем (III и II разряд) или вчетвером (I разряд

и мастера). Каждый участник соревнований, помимо выступлений в одном из видов, обязательно выполняет вольные упражнения. Качество выполнения упражнений на соревнованиях определяется по десятибалльной системе. Судейская бригада (2—4 чел.) открытым судейством оценивает выступление каждого акробата. Упражнения в А. зрелищны, эмоциональны и интересны. Многообразие форм движений, от самых простых до чрезвычайно сложных, делают А. доступной различным контингентам занимающихся.

Акробатические упражнения хорошо подготавливают к овладению др. сложными движениями и развивают навыки самостраховки. Занятия А. не требуют сложного оборудования и инвентаря. Все это делает А. важным средством физич. воспитания. Акробатические упражнения, гл. обр. прыжки, с успехом применяются для специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта: прыжках в воду, прыжках на лыжах, легкой атлетике, спортивных играх, борьбе и особенно в спортивной гимнастике.

Большинство упражнений в А. носит скоростно-силовой характер, поэтому занятия А. способствуют развитию силы, быстроты и ловкости. Наравне с динамической работой мышц выполнение многих упражнений в балансировании связано также со значительными статическими мышечными усилиями. Систематические занятия А. помогают разностороннему развитию мускулатуры тела. Существенной особенностью А. является особое ее влияние на развитие гибкости тела. Тренировка в акробатических упражнениях благоприятно воздействует на развитие органов дыхания и кровообращения. Акробатические упражнения с вращением тела, особенно выполняемые многократно и в быстром темпе, служат повышению устойчивости реакций организма при усиленном раздражении вестибулярного анализатора. Такие упражнения повышают способность организма к более быстрому и совершенному распределению крови в условиях действия инерционных сил. Занятия по А. в подготовительных группах детских спортивных школ начинают с 8—9 лет, в основных группах — с 10 лет.

Сложные акробатические прыжки изучаются с помощью подводящих упражнений. Комбинации акробатических прыжков изучаются методом расчленения.

Из года в год растет массовость спортивной А., увеличивается трудность упражнений и повышается мастерство советских спортсменов. В настоящее время многие акробаты выполняют такие сложные прыжки, как двойное сальто (переднее, заднее и боковое), прыжок с поворотом и двойное переднее сальто, сальто прогнувшись с поворотом на 900° и даже на 1080°, к-рые до самого последнего времени были доступны лишь наиболее выдающимся артистам цирка. Талантливыми акробатами были артист Сосин, к-рый первым в мире выполнил двойное сальто (без использования снаря-

дов), его сын, первым повторивший этот прыжок, и советский артист Маслоков. Среди спортсменов больших успехов в соревнованиях по А. добились Плотников, братья Б. и В. Воронины, Фатеев и Евтихова и четверка — Келехсашвили, Махашвили, Герсеванишвили, Чеснок. Успешно развивается акробатика и за границей, особенно в странах народной демократии, где регулярно проводятся соревнования и даже междунар. товарищеские встречи, в том числе и с советскими спортсменами.

Л и т е р а т у р а

Захарьин В. В. Акробатические прыжки. М., 1956.
Игнащенко А. М. Акробатика. М., 1956.
Кожевников С. Акробатика. М., 1952.

АКРОБАТИКА ЛЫЖНАЯ — выполнение усложненных упражнений на лыжах (спуски, повороты и прыжки). Упражнения А. л. эмоциональны, увлекательны. Лыжники выполняют спуски лицом вперед, боком (скольжения) и спиной вперед. При положении лицом вперед возможен спуск в приседе или стоя на одной лыже (др. лыжа снята, свободная нога вытянута вперед, назад или отведена в сторону). При спусках боком — прямое соскальзывание, скольжение вперед, назад. Спуск спиной вперед возможен в прямом и косом направлениях (свободный и заторможенный в «плуге» и упоре с нек-рым наклоном туловища к носкам лыж).

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА — см. *Дорожка акробатическая*.

АКСАМИТ Карел. (1897—1944) — один из видных руководителей рабочей физкультурной организации, а затем Федерации пролетарской физкультуры (ФПТ) Чехословакии и *Красного Спортивного Интернационала*. Все свои силы, умения и жизнь А. отдал борьбе за революционное единство рабочего спортивного движения, борьбе против фашизма и войны. Он деятельно боролся за осуществление лозунга: «Спорт всему народу, спорт для всех». Во время фашистской оккупации Чехословакии А. был членом подпольного Центрального Комитета коммунистической партии и в 1944 погиб во время вооруженной схватки с гестаповцами.

АКТИВНАЯ ЗАЩИТА В БОКСЕ — защита, используемая для подавления наступательных действий противника. В основе А. з. в б. лежит обязательное сочетание ее с контратакой встречным или ответным ударом, при помощи к-рого у противника перехватывается инициатива. Выполняется так, чтобы обеспечить быстрое нанесение ответного или встречного удара. Контрудары выбираются в зависимости от характера защиты. Боксер подбирает к определенным способам защиты наиболее подходящие удары и в тренировке доводит их до совершенства.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ — см. *Отдых*.

АКЦЕНТ — кратковременное резкое мышечное напряжение, подчеркивающее к-л момент в движении.

Удар — сильное, ударное, подчеркивание к л. для аккорда.

АКЦЕНТИРОВАННЫЙ УДАР в боксе — в секундаров боксера удар, выделенный по силе, резкости и точности.

АЛБАНИЯ БАЙГА — конная скачка (см. *Национальные виды спорта, физические упражнения* и *Узбекские Национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

АЛБАНИЯ (Народная Республика Албания) — государство народной демократии на юго-востоке Европы. Площ. 28,7 тыс. км². Нас. ок. 2,5 млн. чел.

После освобождения А. от фашистской оккупации спорт в стране не имел сколько-нибудь значительного распространения. Тогда по всей А. насчитывалось ок. 1000 спортсменов — выходцев из буржуазных помещичьих семейств.

Во время фашистской оккупации А., так и национальные пародные игры и физич. упражнения не поддерживались правящими кругами, а основные виды спорта среди народа вовсе не были распространены.

После освобождения страны от фашистских оккупантов в 1944 албанский народ по примеру народов СССР начал развивать физкультуру и спорт в стране. Сначала первую работу вел Союз трудовой молодежи А. В 1945 была создана спортивная федерация, а в 1947 — Комитет физкультуры и спорта при Совете Министров Народной Республики Албании. С 1953 физкультурная работа находилась в ведении Министерства здравоохранения. Физич. воспитание стало обязательным предметом школьных программ, в учебных планах институтов. Были введены физкультурный комплекс «Готов к обороне Албании» и спортивная классификация (1951). Большую помощь в развитии физкультурно-спортивной работы оказали физкультурные организации СССР и социалистических стран. Спортивные организации получают большую поддержку со стороны профсоюзов и кооперации. В 1948 был основан техникум физкультуры. Высшее образование албанские специалисты физич. культуры получали в СССР и др. социалистических странах. При Тиранском государственном университете открылся факультет физич. воспитания. В стране построено несколько спортивных сооружений. В числе из них является стадион «Динамо» в Тиране, рассчитанный на 20 тыс. зрителей. Хорошо оборудованными спортивными сооружениями располагает также государственный университет. Ему принадлежат лучшие в республике спортивные залы, теннисные корты, баскетбольные и волейбольные площадки. Если в 1948 в стране было всего 62 спортивные площадки, то к 1959 число их превысило 1000, т. е. увеличилось в 16 раз. Большой популярностью в А. пользуются пешие походы с участием десятков тысяч человек.

В 1958 Совет Министров принял постановление о реорганизации физкультурных и спортивных об-в. Согласно этому постановлению, созданы республиканский и районные государственные комитеты физич. культуры и спорта. На основе добровольного объединения ранее существовавших спортивных об-в создана единая добровольная спортивная организация физкультурников города и деревни — Союз физкультурников и спортсменов Албании (БФСШ). Спортивная работа среди работников Министерства внутренних дел осуществляется об-вом «Динамо», а в Народной армии — об-вом «Партизан». В постановлении Совета Министров предусматривался также ряд др. важных мер для развития массовости физкультуры и спорта, укрепления и расширения материально-спортивной базы, повышения квалификации кадров, усиления борьбы за достижение лучших результатов. Это постановление оказало некоторую помощь развитию физкультурного и спортивного движения в стране.

В настоящее время Союз физкультурников и спортсменов Албании объединяет несколько десятков тысяч юношей и девушек.

Широкое развитие спорт получил в албанской деревне. В селах страны в настоящее время насчитывается более 870 спортивных коллективов, объединяющих ок. 25 тыс. чел. В последние годы в сельской местности сооружено ок. 200 новых спортивных баз. Впервые к занятиям спортом привлекаются женщины, чего до 1944 в А. не было.

В стране получили широкое развитие свыше 15 видов спорта. В 1959 в А. насчитывалось 134 мастера спорта и ок. 2 тыс. перворазрядников. За годы народной власти спортсмены провели более 250 международных встреч. В настоящее время А. состоит членом 10 международных спортивных федераций. В ознаменование 15-й годовщины освобождения А. в стране с 4 по 11 окт. 1959 проводилась I национальная спартакиада. Физкультурное движение в А. имело бы значительно большие успехи, если бы руководители Албанской партии труда в своей политике исходили из интересов албанского народа, придерживались принципов пролетарского интернационализма и не изолировали физкультурников А. от физкультурников др. социалистических стран.

«АЛГА» — добровольное спортивное об-во профессиональных союзов Киргизской ССР. Создано в 1958. Оно объединило деятельность всех ранее существовавших на территории Киргизской ССР отраслевых ДСО профсоюзов. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 219 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 43,1 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «А.» было подготовлено 9 мастеров спорта,

шуглавою Белуху. Впервые восхождение на нее совершено в 1914 с юга братья Б. и М. Троновы, с севера в 1924 В. Абалаков с 9 участниками 1-го сибирского похода ОПТЭ. В Чуйских горах наиболее высокой вершиной является пик Иикту — 4100 м. Первовосхождение на него совершено в 1933 В. Абалаковым, В. Черновой, Е. Казаковой и М. Дадиомовым.

Склоны алтайских гор покрыты тайгой и альпийскими лугами. Основные реки — Бия, Катунь (образующие при слиянии реку Обь), Чулышман, Чарыш, Бухтарма. Наиболее крупные озера — Телецкое, Марккул, Джулу-Куль.

А. — популярный район туристских горно-таежных путешествий. Туристы проложили пешеходные маршруты в Катунских и Чуйских горах, с Чуйского тракта на Телецкое озеро (через хребты Иолго, Сумульгинский и др.), в Хакасию (через Абаканский хребет), в Туву (через Шапшальский хребет), а также водные маршруты по нек-рым рекам. В последние годы на А. начал развиваться лыжный туризм.

На А. имеются туристские базы — в Бийске, на Телецком озере.

АЛЬБУМИНУРИЯ — выделение белка с мочой. В нормальной моче белок (сывороточный) отсутствует. Иногда нек-рое колич. белка в моче может быть физиологическим явлением, напр. под влиянием напряженной мышечной работы, холода, большого приема белка с пищей. У спортсменов после состязаний А. может достигать довольно высокой степени ($2-8\frac{1}{100}$); как правило, белок в моче исчезает в течение 12—24 час. Одной из причин А. считают накопление в крови значительного колич. молочной кислоты, к-рая вызывает раздражение почечной ткани. У хорошо тренированных спортсменов А. наблюдается реже, у них значительно меньше бывает белка в моче.

АЛЬМАНАХ СПОРТИВНЫЙ — сборник литературных произведений (очерков, рассказов, повестей), отражающих достижения в области физич. культуры и спорта в нашей стране. Первый выпуск А. с. в СССР (1948) был подготовлен издательством «Физкультура и спорт».

АЛЬПЕНШТОК — длинная (ок. 2 м) палка с острым стальным наконечником. Употребляется горными туристами для передвижения по горным склонам, ранее использовался и альпинистами.

АЛЬПИНСКИЕ ГОНКИ — автомобильные соревнования в районе Альп. Проходят по территории Италии, ФРГ, Франции и Швейцарии. Общая протяженность маршрута 3324 км. Иногда ширина дороги достигает всего 2 м; гравийное покрытие на отдельных участках в туннели значительно затрудняют движение автомобилей. Гонка не является скоростной — от водителя требуется прибыть в определенный пункт в точно назначенное время.

АЛЬПИНИАДА ВЦСПС. Была впервые проведена в 1935 с целью привлечь к участию в горных походах и восхождениях широкие массы трудящихся. А. ВЦСПС была составной частью II Всесоюзной спартакиады профсоюзов. Задачи А. ВЦСПС — подготовка организаторов секций альпинизма в коллективах физич. культуры заводов-гигантов страны, спортивное совершенствование альпинистов профсоюзов, освоение новых горных районов, восхождения на вершины, еще не взятые советскими альпинистами. В I А. ВЦСПС участвовало свыше 250 чел. Группа журналистов — участников А. ВЦСПС — впервые в горах начала издавать газету «Школа мужества» (1935—1939). В 1936 ВЦСПС принял постановление о массовом развертывании альпинизма среди членов профсоюзов и проведении II А. ВЦСПС. В учебных походах и восхождениях II А. ВЦСПС в июле — авг. 1936 приняли участие 394 начинающих альпиниста и 225 участников-спортсменов. В первое же лето после освобождения Кавказа от полчищ немецко-фашистских захватчиков (1944) была проведена III А. ВЦСПС на Домбайской поляне (96 участников). Последующие, IV, V и VI, А. ВЦСПС состоялись в 1947, 1948 и 1949. Многочисленные отряды начинающих альпинистов и спортивные команды успешно штурмовали вершины Кавказа, Тянь-Шаня и Алтая. В настоящее время вместо А. ВЦСПС альпинисты проходят подготовку в учебных альпинистских лагерях.

АЛЬПИНИАДЫ — массовые комплексные учебно-спортивные мероприятия по альпинизму, объединенные общим руководством. В А. массовые походы начинающих альпинистов могут сочетаться с восхождениями опытных спортсменов для повышения мастерства и установления новых достижений по альпинизму. Впервые А. был назван проведенный при содействии К. Е. Ворошилова учебный поход спортсменов Красной Армии, 58 участников к-рого 22 авг. 1933 взойшли на восточную вершину Эльбруса. В 1934 на Эльбрус поднялись 296 участников второй А. Красной Армии. Почин получил широкое распространение. Особенно известны А. ВЦСПС (1935) Кабардино-Балкарской АССР (1935), когда на вершину Эльбруса поднялись 638 жителей республики, и А. Северо-Осетинской АССР (1935), когда вершины Казбека достигло 514 чел. В послевоенное время наиболее массовыми были А. ВЦСПС и А., проводившаяся организациями Грузии в 1948 в ознаменование 25-летия советского альпинизма. На вершине Казбека побывало 502 спортсмена.

АЛЬПИНИЗМ — восхождение на горные вершины. Слово А. происходит от названия Альп — высочайшей горной системы Западной Европы. А. не единственное название этого вида спорта. Горовосходителей в Гималаях иногда называют гималаистами, в Высоких Татрах — татерниками, в Югославии их называют горолезцами и т. п. Иногда в понятие А. включают также высокогорный туризм.

Спортивная сущность А. — преодоление с помощью специальных технич. приемов различных препятствий, создаваемых условиями рельефа и климата горных районов на пути к вершине. Такими препятствиями могут быть скальные, ледовые и снежные склоны различной крутизны и трудности, абсолютная высота вершины, низкая температура, ветер, снегопад и т. д. Трудность склонов определяется их крутизной, расчлененностью и прочностью горной породы или льда, плотностью и характером снежного покрова и т. п. Объектом спортивного соревнов. между спортивными командами служат высота покоренной вершины, технич. сложность, характер и протяженность маршрута.

А. требует от спортсмена хорошей физич. подготовленности — силы, ловкости, выносливости, — а также высоких волевых качеств — мужества, решительности, воли к победе, выдержки и самоотверженности.

Чтобы успешно побеждать силы природы, альпинист должен быть широко образованным человеком, знакомым с основами геологии, гляциологии, метеорологии, топографии, физиологии.

В основе своей А. — коллективный вид спорта. Взаимная помощь и страховка облегчают группе преодоление сложных участков маршрута, гарантируют безопасность в сложных метеорологических условиях, а также своевременное принятие необходимых мер в случае к.-л. происшествия. Умение работать в коллективе является одним из гл. требований к альпинисту-спортсмену. Движение в горах в одиночку по правилам советского А. запрещено, т. к. оно не обеспечивает безопасности спортсмена.

А. не только увлекательный вид спорта, но и замечательное средство активного отдыха. Здоровый климат высокогорья, в сочетании с физич. нагрузкой, исключительная живописность горных ландшафтов с каждым годом привлекают все больше трудящихся в горные районы страны.

Очевидно также прикладное значение А. Спортсмены-альпинисты неоднократно помогали различным научным и разведочным экспедициям проникнуть в труднодоступные горные районы. Знакомство с А. становится неотъемлемой частью подготовки геолога, географа, топографа, дорожника.

Родиной спортивного А., как и следует из названия, являются Альпы. Началом принято считать покорение М. Паккардом и Ж. Бальма в 1786 высочайшей вершины Альп — Монблана. В России первые горвосхождения были сделаны в конце XVIII — начале XIX вв., когда потребовалось изучение районов Северного Кавказа. В 1829 Ф. Паррот с армянским писателем Хачатуром Абовяном поднялся на вершину Большой Арапат, а балкарец Килар Хаширов, из состава экспедиции, руководимой генералом Эммануэлем, достиг восточной вершины Эльбруса. Первыми альпинистами России были ученые путешественники и топографы:

Семенов-Тянь-Шанский, Пржевальский, Федченко, Мушкетов, Ходзько, Пастухов и др. В конце XIX в. в России возникли первые туристско-альпинистские организации — горный клуб в Тифлисе (1877), Крымско-Кавказское горное общество (1890), Кавказское горное общество (Пятигорск, 1891) и др. Деятельность этих организаций была ограничена из-за отсутствия средств и затруднялась малодоступностью горных районов (не было путей сообщения, гостиниц и т. д.). До 1914 усилиями русских альпинистов Голубева, Шуровского, Фролова и др. были совершены восхождения на ряд интересных вершин Кавказа, в том числе на Эльбрус и Казбек. Много сложных восхождений на Кавказе было сделано также иностранными альпинистами — англичанами, швейцарцами, немцами, австрийцами (на обе вершины Ушбы, Шхару, Дых-Тау, Коштан-Тау и др.). Однако массовое развитие А. в России стало возможным лишь после Великой Октябрьской социалистической революции.

Первым мероприятием, положившим начало советскому А., было восхождение на Казбек группы грузинских альпинистов под руководством проф. Николадзе в 1923. С тех пор число советских альпинистов увеличивалось год от года. Проводились длительные походы, первые массовые восхождения. В 1927 было организовано массовое добровольное *Общество пролетарского туризма и экскурсий* (ОПТЭ). Оно имело широкую сеть низовых секций в различных городах, учреждениях и учебных заведениях. В 1929 при ОПТЭ была создана центральная горная секция. В этом же году на Кавказе впервые открылась школа по подготовке инструкторов А. Основные черты, характерные для советского А., — массовость и стремление к обеспечению максимальной безопасности. Одной из первых форм организованной подготовки будущих альпинистов являлись массовые *альпиниады*, проводившиеся армейскими альпинистами в 1933.

30-е гг. ознаменовались бурным развитием А. в СССР. Советские горвосходители покорили ряд сложнейших вершин Кавказа, Тянь-Шаня, Памира, Алтая, в том числе высочайшую вершину Советского Союза — пик 7495 м (Е. Абалаков и Н. Горбунов). Проводились альпиниады. Начали свою деятельность стационарные учебные альпинистские лагеря в различных горных районах страны. В 1934 был учрежден значок «Альпинист СССР I ступени». Значком награждались альпинисты, прошедшие курс обучения и совершившие восхождение на зачетную вершину (в дальнейшем в нормы на значок был добавлен переход через два перевала). В том же году был учрежден значок «Альпинист II ступени» для альпинистов, совершивших сложные восхождения. В 1935 в А. широко включается колхозная молодежь — в альпиниадах Кабардино-Балкарской АССР, Северной Осетии, Сванетии, Казахстана участвуют сотни молодых людей. Одновременно

и спортивный класс советских альпинистов. Совершаются восхождения на такие вершины, как Ушба, Дых-Тау, Коштан-Тау, Айлама и др. В 1936 альпинизм включен в общую систему физич. культуры и спорта. В 1939 звания мастеров и заслуженных мастеров альпинизма были заменены на звания мастеров и заслуженных мастеров спорта (по А.). К этому времени в различных горных районах страны работало 42 альпинистских учебных лагерей.

В 1941 число значкистов «Альпинист СССР I ступени» превысило 50 тыс. На Кавказе не осталось ни одной вершины, не покоренной советскими альпинистами.

Во время Великой Отечественной войны альпинисты принимали активное участие сначала в формировании и обучении и специальном обучении воинских частей, а затем и в боях за перевалы Главного Кавказского хребта и на др. фронтах. Многие пали храбрых в боях за Родину.

Послевоенное развитие А. происходило еще более быстрыми темпами. Уже летом 1946 работало 10 учебных лагерей. Число и трудность спортивных восхождений этого года, а также число альпинистов, принимавших в них участие, превысили уровень довоенного, в 1945.

С 1947, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР проводятся соревнования на лучшее альпинистское восхождение сезона по трем классам: траверсам, технически сложным маршрутам и высотным. В послевоенные годы альпинистскими об-ва и ведомств был проведен ряд спортивных мероприятий различных классов, в том числе восхождения по северным стенам Ушбы, Дых-Тау, Дюгуз-Оруна, Тютю-Баши, траверсы Коштан-Тау, Чатыл-Тау — Ушба — Маэри, пик Октябрьский — пик Ленина, высотные восхождения на пик Победы, пик Революции и др. С 1954 проводятся соревнования на лучшее восхождение на Кавказе с серебряными и бронзовыми жетонами, а в альпинистские альпинисты поддерживают тесные связи с зарубежными альпинистами, особенно с альпинистами КНР. В 1956 участниками советско-китайской экспедиции были покорены два семитысячника на Кавказе — КНР — Музтаг-Ата (7546 м) и Кунгур-Тау (7500 м), а в 1958 — пик Ленина (7139 м). Ежегодно в альпинистских лагерях Кавказа гостят альпинисты из многих стран — немцы, чехи, поляки, французы, англичане.

В последние годы «техника современного альпинизма» приобретает все более широкую совокупность различных приемов, позволяющих безопасно и уверенно преодолеть любые трудности, возникающие на пути к вершине. Сюда относятся следующие разделы: техника движения по скалам, по осыпям и моренам, по скалам,

по льду, по снегу и фирну, техника страховки и само-страховки, техника переправ через горные потоки. Каждый раздел требует безукоризненного владения широким арсеналом снаряжения, помогающего преодолеть трудные участки маршрута. Альпинист должен уметь пользоваться *кошками*, вырубать *ледорубом* ступени на крутых ледовых и фирновых склонах, забивать специальные крючья в лед и трещины скал, создавая искусственные точки опоры для страховки и продвижения, пользоваться веревкой для подъема и спуска и т. п. В снаряжение альпиниста входят специальная обувь и одежда, веревка, ледоруб, кошки, скальные и ледовые крючья, молотки, палатки, спальные мешки, рюкзаки и многое др.

Альпинист должен хорошо знать горы. Путешественнику в горах, не знающему их природы, могут угрожать различные опасности. Их принято подразделять на 3 группы: опасности, возникающие от рельефа местности (камнепады, лавины, ледяные обвалы, наводнения), опасности, связанные с климатическими условиями в горах (дождь, снегопад, туман, гроза, ветер и т. п.), а также изменениями условий деятельности организма человека на большой высоте над уровнем моря, и опасности, вызываемые неправильными действиями людей и ошибками в организации и обеспечении группы.

С уменьшением атмосферного давления и возникающим параллельно падением парциального давления кислорода на высотах 3000 м и более создается кислородное голодание, вызывающее т. наз. горную (высотную) болезнь и резко снижающее работоспособность человека. Единственным радикальным средством борьбы с горной болезнью является правильно организованная *акклиматизация* — постепенное приспособление организма человека к влиянию высокогорного климата.

Интенсивная мышечная работа в условиях пониженного атмосферного давления, колебания температуры и влажности воздуха, высокая ультрафиолетовая радиация предъявляют к организму альпиниста высокие требования и делают необходимой для него специальную тренировку. Особенно важна тренировка в условиях пониженного атмосферного давления. Вследствие низкого парциального давления кислорода выполнение значительных физич. нагрузок альпинистом в горных условиях сопровождается возникновением в организме кислородной задолженности, к-рая ликвидируется медленнее, чем на равнине. Содержание в крови молочной кислоты и др. недоокисленных продуктов обмена веществ даже в покое несколько повышается, а резервная щелочность уменьшается. В процессе приспособления организма на высоте к гипоксии содержание гемоглобина в крови возрастает. Усвоение углеводов в горных условиях улучшается, жиров — несколько ухудшается. Недоокисленные продукты обмена веществ

и азотсодержащие вещества в повышенном колич. теряются с мочой. При физич. напряжениях, а также по мере подъема на большие высоты над уровнем моря все эти изменения нарастают. В результате акклиматизации они уменьшаются, но на высотах более 5000 м все же наблюдаются даже у хорошо акклиматизированных альпинистов. При восхождении на высоту более 7000—7500 м рекомендуется пользоваться кислородным прибором.

Недостаточная физич. и технич. подготовка участников, неправильно подобранный состав группы, недооценка трудностей маршрута, недисциплинированность и отсутствие сработанности, плохое качество и недостаток снаряжения, питания, горючего и т. п. могут служить причиной несчастного случая. Успех альпинистского мероприятия зависит от теоретической, физич. и технич. подготовленности членов группы, их моральных качеств, умения коллективно решать возникающие задачи, а также от правильной подготовки и тактич. организации восхождения. Поэтому в Советском Союзе существует строгий порядок организации и проведения горных походов и восхождений, основной целью к-рого является предотвращение возможности травм и аварий. Разрешение на совершение восхождения дается начальниками альплагерей, сборов, альпиниад и т. п. после проверки подготовленности группы. Вся работа альпинистских организаций регламентируется «руководящими указаниями» по А. Квалификация горовосходителя определяется не только умением владеть технич. приемами движения по различным формам рельефа, но и опытом горовосхождений. Основой системы спортивных разрядов, принятой в Советском Союзе, является постепенный переход от простых к более сложным маршрутам. Как и в остальных видах спорта, в А. существует три спортивных разряда (введены в 1946) и высший разряд, дающий право на получение почетного звания мастера спорта СССР. Нормы каждого разряда отличаются колич. вершин, на к-рые совершены восхождения, и категориями трудности. Кроме того, существует начальный этап обучения А. — сдача норм на значок «Альпинист СССР I ступени». В СССР существует классификация маршрутов восхождений и перевалов по их трудности. Для вершин принято деление на 5 категорий с подгруппами А и Б; для перевалов — 3 категории с подгруппами А и Б. Самым простым является маршрут I А категории, самым сложным V Б (для перевалов — III Б). Восхождение на одну и ту же вершину по разным маршрутам может быть отнесено к различной категории трудности. Классификацию маршрутов производят классификационные комиссии федераций А. союзных республик и Всесоюзной федерации альпинизма и вносят их в периодически издаваемую единую классификационную таблицу вершин и перевалов СССР. А. могут заниматься юноши и девушки не моложе 17 лет, хорошо физически

развитые (без отклонений в состоянии здоровья). Для участия в высотных восхождениях (6500 м и более) необходимо достижение полной зрелости организма (примерно 23—24 лет). Перед началом тренировки и ответственными восхождениями альпинисты подвергаются обязательному врачебному обследованию. Наблюдение врача необходимо также в процессе акклиматизации альпинистов в горах.

В А., как и в др. видах спорта, основой подготовки является круглогодичная тренировка. В подготовительный период занимаются в основном упражнениями для развития силы, ловкости, выносливости (гимнастика, спортивные игры, бег на лыжах, кроссы), в основной период — акклиматизация и отработка техники скалолазания, хождение по льду и снегу, страховка и т. п.

А. за рубежом широко распространен, особенно в странах, имеющих на своих территориях высокие горы (Швейцария, Франция, Австрия, Италия). Много людей занимаются спортивными горовосхождениями в Польше, Чехословакии, Болгарии. Английские альпинисты известны как высотники. Сравнение квалификации зарубежных и советских альпинистов практически невозможно ввиду отсутствия объективного критерия. Следует отметить высокий класс европейских альпинистов, особенно в области technically сложных (стенных) восхождений. Пройденные за последние годы в Альпах северные стены Маттергорна, Эйгера, Гранд-Жорас. Ортлера, Пти-Дрю, а также восхождение на Керрофицрой в Южной Америке представляют собой маршруты высшей технич. сложности, требующие величайшего умения, мужества, настойчивости и применения специального снаряжения. Больших успехов добились также европейские альпинисты-высотники, действовавшие в высочайших горах мира — в Гималаях и Каракоруме. Достаточно сказать, что за последние несколько лет восходителями различных стран покорено 13 из 14 существующих в мире *восемьтысячников*. В том числе трижды было совершено восхождение на высочайшую точку земного шара — *Джомолунгму* (Эверест). Впервые Эверест был покорен 28 мая 1953 участниками английской экспедиции шерпой Тансингом и новозеландцем Хиллари. Наши высотники стоят на первом месте в мире по колич. восходителей на *семьтысячники*. В 1958 только на *пик Ленина* поднялось более 68 чел.

Л и т е р а т у р а

- Спутник альпиниста М., 1957.
А б а л а к о в В. М. Основы альпинизма. М., 1958.
К вершинам советской земли, сборник, посвященный 25-летию советского альпинизма. М., 1949.

«АЛЬПИНИСТ СССР» — см *Значки спортивные*.
АЛЬПИНИСТСКИЙ КЛУБ — организационная форма работы в альпинизме. А к. существуют в Грузии, Казахстане, Киргизии, Кабардино-Балкарии и ряде др. республик. Они являются хорошей формой широкого вовлечения молодежи в альпинизм, привле-

к горным путешествиям, к изучению горных районов. Они организуют тематические вечера, доклады по вопросам альпинизма и изучения гор, собирают материалы по исследованию горных районов и составляют инициативу молодежи на изучение гор.

АЛЬПИНИСТСКИЙ ЛАГЕРЬ — учебно-спортивное учреждение для обучения альпинистов и совершенствования их спортивного мастерства. Первые в СССР были созданы в 1931 (фотокиноработников «Ротфронта» в Баксанском ущелье и ленинградцев в районе Шуги). А. л. имеются во всех наиболее посещаемых горных районах (Кавказ, Тянь-Шань, Памир, Алтай). Каждый А. л. располагает жилыми павильонами, палатками, помещениями для учебной работы, столовой, медпунктом, а также необходимым снаряжением. А. л. бывают стационарными и передвижными, сезонные и круглогодичные. Обучение начинающих альпинистов проводится квалифицированными инструкторами. В течение летнего сезона в А. л. обычно проходит 4—5 учебных сборов по программам значка «Альпинист СССР» и III спортив-

ного разряда. Спортсмены, выполняющие нормы II и I спортивных разрядов, находясь в А. л., совершенствуют свою технику под руководством опытных тренеров, готовятся к самостоятельным восхождениям. Работа А. л. строится на основе точного и безоговорочного выполнения установленных правил, четкой организации учебных и спортивных мероприятий, обеспечения безопасности участников, воспитания у них духа коллективизма, взаимной выручки и товарищеской взаимопомощи. Закрепление А. л. за отдельными республиками, городами и ДСО способствует созданию и укреплению устойчивых спортивных коллективов инструкторов, тренеров и разрядников, что очень важно для достижения высоких показателей в учебной, спортивной и воспитательной работе по альпинизму.

Литература

Белецкий Е., Сожин Гр. Лагерь в горах. Л., 1935.
Кудинов Б. Альпинистские лагеря профсоюзов СССР. М., 1959.

АЛЬПЫ — сложная система горных хребтов, расположенная на юге Европы. В Западных А. наиболее высокие хребты — Грайские. Савойские и Пенни-

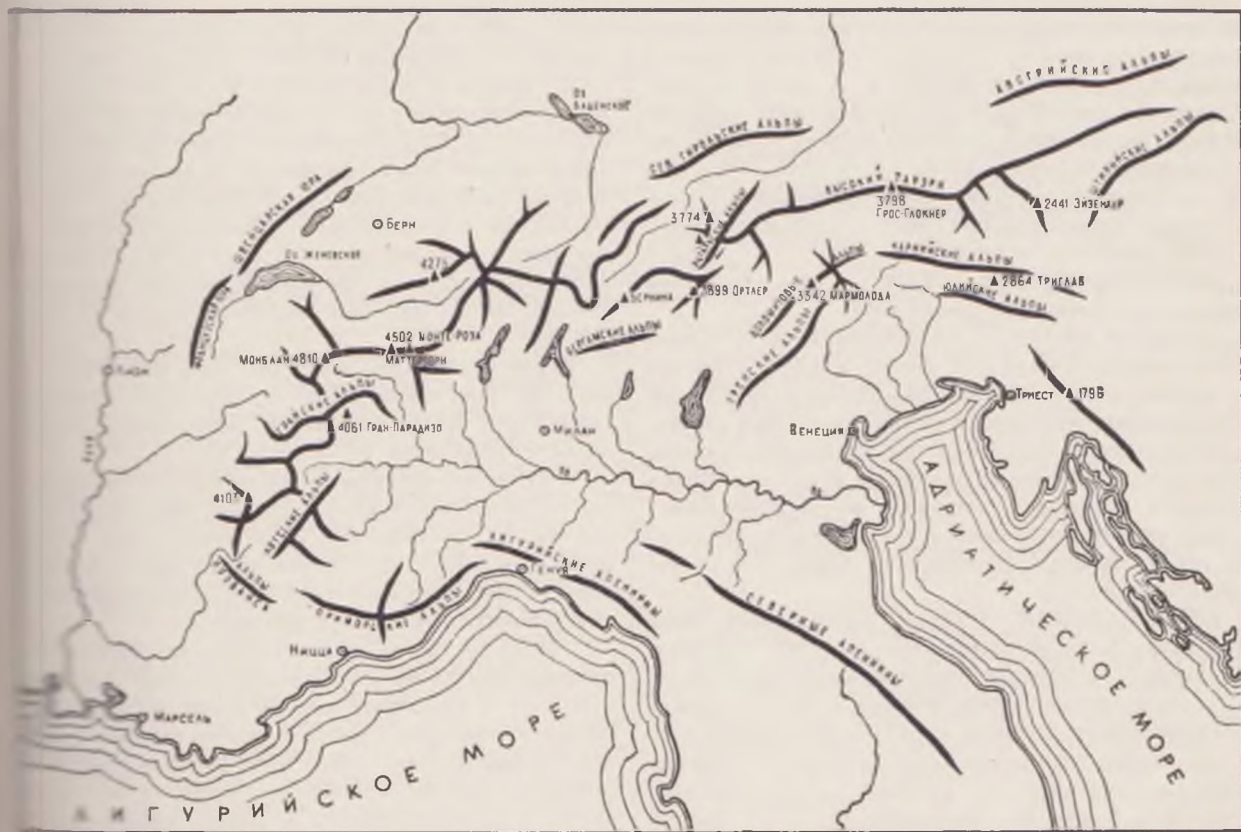


Схема хребтов Альп

ские А. с вершинами Монблан (4810 м), Экрен (4103 м), Гран-Парадизо (4061 м) и др. В расположенных севернее Бернских А. находятся вершины Финстераархорн (4275 м), Алечхорн (4198 м), Юнгфрау (4166 м) и др. В Пеннинских А. расположены девятиглавый массив Монте-Роза с гл. вершиной Дюфур (4638 м), а также вершины Вейсгорн (4512 м), красивый и технически сложный Маттергорн (4481 м), Дант-Бланш (4364 м) и др.

В Восточных А., к-рые в среднем ниже Западных, наибольшей высоты достигают срединные хребты: Эцтальские А. и Высокий Тауерн. В первом из них наиболее высокие вершины Вильдшпитц (3776 м), Вейс-кугель (3741 м); во втором: Грос-Глокнер (3798 м) и Грос-Венедигер (3673 м). Далее на восток хребты понижаются, образуя Штирийские А. В южную группу хребтов входят живописные Доломитовые горы южного Тироля. Здесь только часть вершин имеет постоянный снежный покров: Мармолада (3342 м), Монте-Селла (2636 м) и Зекофль (2810 м). Несколько западнее Доломитовых гор расположен высокий массив Бернина — 4052 м и гора Ортлер (3902 м). К юго-востоку от Доломитов А. понижаются и переходят постепенно в холмы. А. являются классической областью долинных ледников. Число ледников здесь достигает 1200, а площадь оледенения — 4140 км². Снеговая линия в концах дуги опускается до 2500 м, к центру же она поднимается до 3000 м. Наибольший ледник, Алечский (28,8 км), расположен в группе Финстераархорна. А. являются родиной современного альпинизма. Ежегодно там совершаются десятки тысяч восхождений альпинистов всех стран Западной Европы, в том числе сложнейшие стенные восхождения.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СЕАНС — см. *Заочные шахматные и шашечные соревнования.*

«АМАТЕР АТЛЕТ» — официальный орган Союза спортсменов-любителей (см. ЮАА) в США. Выходит раз в месяц с 1929. Объем — 30—38 стр. Широко освещает различные вопросы, касающиеся тех видов спорта, к-рые находятся под контролем ЮАА. Большинство материалов, как правило, обзорного характера. Иллюстраций и рекламного материала мало. В журнале систематически публикуются статистические обзоры, справочные таблицы. Большинство материалов посвящено спорту в США.

АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ — спортивная игра с мячом, наиболее распространенная в США, Канаде и в нек-рых др. странах американского континента; схожа по правилам с *регби*. Родина А. ф. — Гарвардский университет. Впервые игра была проведена в 1871 и долгое время называлась «бостонской игрой». Вскоре новый вид спорта получил признание в др. университетах США. В 1906 был произведен пересмотр правил игры. Американская профессиональная футбольная ассоциация основана в 1920.

Цель игры — завести мяч за голевую линию противника или забить мяч в ворота. Площадка для А. ф. представляет собой прямоугольник 100×53,33 ярда (91×48,53 м). Стойки ворот в игре студенческой ассоциации располагаются против середины голевой линии, в 10 ярдах (9,1 м) позади нее. Это сделано для того, чтобы предотвратить возможные повреждения игроков от столкновения со штангой. В игре для профессиональных команд ворота устанавливаются не посредственно на голевой линии. Стойки ворот не должны превышать 20 футов (6 м) в высоту и находиться друг от друга на расстоянии 18 футов 6 дюймов (5 м 55,34 см). Горизонтальная перекладина устанавливается на высоте 10 футов (3 м) от земли.

Мяч — овальный, весом от 14 до 15 унций (435—466 г); длина большей окружности мяча — от 28 до 28,5 дюйма (71,12—72,72 см), длина меньшей окружности — от 21,25 до 21,5 дюйма (53,97—55,11 см). Длина мяча — от 11 до 11,25 дюйма (26,95—28,58 см).

Игра разбивается на четыре периода по 15 мин. каждый. Перерыв между 1 и 2, 3 и 4-м периодами — 1 мин., а между 1 и 2-й половинами игры — 10 мин. (у профессионалов — 30 мин.).

Игру судят четверо: гл. судья, рефери, судья на поле и судья на линии. В играх профессиональных команд дополнительно вводятся судьи на задней линии. Каждая команда состоит из 11 чел. Игра начинается свободным ударом мяча на территории противника (по жребью). Правилами любительского А. ф. предусмотрена повторная подача, если мяч уходит за пределы площадки после свободного удара. В случае ошибки на повторной подаче принимающая команда получает право ввести мяч в игру на сорокаярдовой линии. По правилам для профессионалов каждая такая ошибка наказывается штрафным ударом с 5 ярдов (4,5 м).

Игрок может сам нести мяч или передавать его партнеру. Мяч можно забивать в ворота с подачи партнера. Игрок, владеющий мячом, может бить по воротам после отскока мяча от земли.

Очки начисляются по определенной таблице. Команда, забившая гол в ворота с поля, получает 3 очка, причем мяч засчитывается лишь тогда, когда он прошел выше поперечной планки между двумя стойками ворот. 2 очка дается команде, если защитники противника уронили мяч за свою линию гола.

Правила А. ф. во многом сходны для любителей и профессионалов, но последние допускают более резкую игру, в результате чего во время матчей профессионалов серьезные травмы и увечья игроков — обычное явление. В связи с этим в профессиональном А. ф. замена игроков не ограничена и разрешается в любое время. В любительском А. ф. замена запрещена. Развитием А. ф. в США руководит Национальная ассоциация любительского футбола и Американская ассоциация

профессионального футбола. Ежегодно проводятся национальные чемпионаты отдельно для любителей и профессионалов. Междунар. матчи крайне редки.

АМОРОС Франциско (1770—1848) о физическом воспитании. А.— инициатор и организатор физич. воспитания в Испании и во Франции. Занимая ряд видных правительственных должностей в Испании, А. руководил физич. воспитанием



наследника престола, организовал в Мадриде военная гимнастическую школу и опубликовал ряд статей по гимнастике. После поражения Наполеона переселился во Францию (1814). В Париже первоначально преподавал гимнастику, а затем (1819) организовал Нормальную гимнастическую гражданскую и военную школу и был назначен инспектором физич. подготовки

всех военно-учебных заведений. А. обобщил десятилетний опыт работы педагогического состава школы и в 1830 выпустил «Руководство по физическому, гимнастическому и моральному воспитанию». Высший совет образования Франции рассмотрел книгу А. и рекомендовал ее для библиотек всех школ страны. Современники и последователи «Руководства» назвали изложенный в нем метод физич. подготовки «естественно-природной гимнастикой».

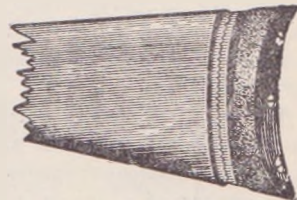
В «Руководстве» говорилось, что «гимнастика является наукой познания движений человека, отношения их к чувствам, уму и нравственности». Цель занятий гимнастикой — улучшение здоровья, продление жизни, улучшение человеческой породы, увеличение силы и богатства отдельных людей и всего общества.

После участия гимнастов в июльской революции правительство закрыло Нормальную школу и освободило А. от обязанностей инспектора военно-учебных заведений. После этого А. на свои средства организовал в Париже открытый для всех зал гимнастики, который разорился, подорвал здоровье и прекратил работу.

АМОТИЗАТОР в автомобиле, мотоцикле — устройство для быстрого гашения колебаний передающихся на механизмы машины. На автомобиле или мотоцикле А. служат для гашения колебаний вызванных неровностями дороги. Применяются А. двух типов: гидравлические и фрикционные двустороннего действия. Гидравлические А. поглощают энергию за счет сопротивления жидкости при перемещении одной полости в др. через каналы малого сечения; конструкции бывают рычажные и телескопиче-

ские. Рычажные применяются гл. обр. на серийных автомобилях, телескопические — в передней и задней подвесках большинства современных мотоциклов, а также на многих серийных, спортивных и гоночных автомобилях. Фрикционные А. поглощают энергию за счет трения между дисками. Они применяются на некоторых спортивных автомобилях и мотоциклах. На ряде гоночных автомобилей устанавливаются А., у которых можно изменять регулировку на ходу автомобиля с места водителя.

АМОТИЗАТОР ружья — наставка на затылке приклада, служащая для смягчения удара в плечо стрелка от отдачи ружья во время выстрела. А. представляет собой отливку из эластичной резины, к-рая крепится к затылку приклада винтами, специальным приспособлением или просто приклеивается особым клеем.



АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ — размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду. А. д. измеряется в угловых градусах или линейных мерах. Максимально возможная А. д. отдельных звеньев тела определяется подвижностью в суставах (см. *Гибкость тела*). При выполнении большинства физич. упражнений требуется достижение какой-то определенной оптимальной амплитуды. Изменение А. д. — один из методов дозировки нагрузки при занятиях физич. упражнениями (в частности, основной метод дозировки при развитии гибкости).

АНАЛИЗ в шахматах и шашках — исследование преимуществ, недостатков и перспектив того или иного хода, варианта, позиции в шахматной или шашечной партии.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ человека при выполнении физич. упражнений. Он включает в себя аналитическое вычленение элементов движений и выявление их связей (см. *Структура движений*). Движения человека можно расчленить на простые составные части (элементы) во времени (следующие друг за другом части — фазы движений) и в пространстве. Фазы движений отграничиваются друг от друга характерными мгновенными положениями в движении (моментами); так, момент отрыва в прыжке разделяет фазу отталкивания и фазу полета. Различают исходное положение, с которого начинается движение, и конечное положение, к-рым завершается последняя фаза движения. Ряд фаз, имеющих общие особенности, протекает в определенный период движения. Напр., фазы, когда у тела нет опоры, составляют безопорный период, а при наличии опоры — опорный период. Фазы отличаются

друг от друга направлением, скоростью движения, приложенными силами, значением движения. Так, после движения в одну сторону (отталкивание ног в беге) неминуемо следует возвратное движение (вынос ноги в следующем шаге), после относительно медленного замаха следует более быстрый удар и т. п.

Перед большинством рабочих движений, к-рые обеспечивают выполнение задачи (напр., выпрямление ноги при отталкивании), бывают подготовительные движения (подседание), обуславливающие лучшее выполнение рабочего движения.

При А. д., изучая характеристики движений во времени и пространстве, а также причины, обуславливающие эти характеристики (массы, силы и др.), устанавливают связи между ними, чтобы оценить, как используются имеющиеся возможности, какова эффективность движений.

Для А. д. проводят *регистрацию движений*, получая объективный материал для расчета *характеристик движений*, выделения элементов движения и установления их связей с целью определения эффективности движений в физич. упражнениях. А. д. проводится в такой схематической последовательности: установление задачи движения, выделение элементов движений, определение механических условий, разбор работы мышц, оценка физиологических условий, выводы и предложения для практики.

АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ. Применяется в целях оценки правильности построения и проведения занятия физич. упражнениями. А. з. включает фиксацию положительных и отрицательных педагогических и организационных сторон. Форма записи наблюдений может быть самой различной. Сведения, к-рые, как правило, фиксируются наблюдающими, можно разбить на четыре группы: 1) фамилия проводящего урок, наименование группы или класса, вид спорта, место занятия, дата наблюдения, фамилия наблюдающего; 2) замечания по организации занятия: организация занимающихся, подготовка места занятия и оборудования, плотность урока; 3) замечания по руководству обучением: команда, объяснения, показ, исправление ошибок, страховка и помощь, дозировка; 4) замечания по результатам занятия: выполнение образовательных задач урока, выполнение воспитательных задач, выполнение оздоровительных задач; степень интереса и эмоциональности в уроке. При А. з. применяется также хронометрирование действий учеников на уроке (а также на соревнованиях и т. д.). Наиболее простой способ хронометража состоит в фиксации затрат времени на различные виды деятельности (компоненты занятия): а) непосредственное выполнение упражнения; б) восприятие показа и объяснений преподавателя; в) наблюдения за действиями товарищей по группе; г) пассивное ожидание; д) вспомогательную работу; е) непродуктивные потери времени (простои); ж) определение состояния пульса

перед началом урока и в конце каждой из его частей (для характеристик нагрузок и физиологической кривой урока). При А. з. возможно применение научно-исследовательской аппаратуры.

АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. Проводится в педагогических и научных целях. Используется для построения тренировки и выработки тактики в соревнованиях. На основании изучения результатов и индивидуальных особенностей будущих противников в соревнованиях, а также на основе учета своих возможностей спортсмен совместно с тренером составляет до начала соревнований тактический план предстоящего выступления. Анализ же результатов прошедших соревнований позволяет оценить допущенные ошибки и наметить пути их устранения. Поскольку спортивный результат один из основных показателей правильности построения тренировочного процесса, оценка этого процесса не может быть сделана без А. с. р. Последний занимает большое место во многих научных исследованиях.

В настоящее время в целях разработки научно обоснованных требований и норм спортивной классификации ведется А. с. р. сборных команд страны по видам спорта, республик, участников всесоюзных, республиканских и др. соревнований, спартакиад народов СССР, всесоюзных спартакиад учащихся и соревнований в коллективах физич. культуры. Анализ массовых спортивных показателей имеет важное значение для общей оценки постановки спортивной работы, роста спортивных достижений и уровня физич. развития молодежи в республике, крае, области, городе, районе, а также для прослеживания роста физич. культуры и роли в этом непрерывного улучшения материальных условий жизни в СССР.

АНАЛИЗАТОРЫ — нервные приборы, реагирующие при действии на рецепторы (глаза, уши и т. д.) различных агентов внешней среды — звука, света и т. д. — и внутренней среды — давления, химических веществ и др. Каждый А. состоит из *рецептора*, воспринимающего к.-л. вид раздражения, и цепи чувствительных нейронов (см. *Центральная нервная система*), расположенных в различных частях нервной системы; конечные нейроны, осуществляющие наиболее тонкий анализ, находятся в коре больших полушарий головного мозга. Некоторые А. имеют еще дополнительные приборы, облегчающие доступ раздражителей к рецепторам (светопреломляющие среды в зрительном А., звукопроводящий аппарат в слуховом А. и т. д.).

А. непрерывно сигнализируют в центральную нервную систему о всех воспринимаемых изменениях во внешней среде или в самом организме, т. е. в мышцах, внутренних органах и т. д. Эта сигнализация позволяет организму непрерывно приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и корректировать деятельность всех органов. Напр., при каждом движении в центральную нервную систему по-

грудиной образуют *грудную клетку*. Скелет головы — череп — служитместилищем для головного мозга (мозговой череп) и опорой для начальной части пищеварительного и дыхательного аппаратов, а также опорой для некоторых органов чувств (лицевой череп). Скелет верхних и нижних конечностей подразделяется соответственно на плечевой и тазовый поясы и свободные конечности (см. *Верхняя конечность, Нижняя конечность*).

Все кости скелета соединены между собой суставами или при помощи др. видов соединения (соединительная, хрящевая, костная, мышечная ткани).

Мышцы, приводящие в движение скелет (составляющие у взрослого мужчины до 45% всей массы его тела), с механической точки зрения являются производителями тяги. Помимо этого, они выполняют теплообразовательную и ряд др. важных функций. Скелетные мышцы построены в основном из поперечнополосатой мышечной ткани. Их сокращение осуществляется под действием нервной системы и происходит под контролем сознания. Мышцы туловища в большинстве своем широкой, плоской формы, а мышцы конечностей — удлинённой (рис. 1 и 2).

На голове имеются мимические и жевательные мышцы, в ее движениях участвуют мышцы шеи. Мышцы туловища подразделяются на мышцы грудного и брюшного отделов и мышцы спины; они вместе с диафрагмой осуществляют дыхательные движения. Мышцы конечностей производят движения отдельных костных звеньев: сгибание, разгибание, повороты внутрь и наружу, приведение, отведение и др. движения, — а также укрепляют соединения костей.

Велико значение мышц в поддержании на определенных местах внутренних органов (*брюшной пресс*, межреберные мышцы, мышцы, образующие дно ротовой полости и дно таза).

К *внутренним органам* в А. относятся органы пищеварения, дыхания и мочеполовые.

Центральным органом *кровеносной системы* является *сердце*, подразделяющееся на четыре камеры: два желудочка и два предсердия. Сосуды, несущие кровь от сердца, наз. артериями; сосуды, несущие кровь к сердцу, — венами. Между артериями и венами находится тонкостенная сеть капилляров; через их стенки происходит обмен между питательными веществами и газами крови и тканями. Тесно связана с кровеносной системой *лимфатическая система*.

Нервная система подразделяется на центральную и периферическую, а кроме того, на соматическую и автономную (вегетативную). К центральной нервной системе принадлежат головной и спинной мозг, а к периферической — все нервные стволы с их разветвлениями и окончаниями, соединяющие центральную нервную систему с отдельными органами. *Головной мозг* построен из нервных клеток с их отростками. Тела клеток образуют се-

рое вещество, отростки — белое вещество. Кора полушарий головного мозга состоит из многих миллиардов нервных клеток и является анатомической основой высшей нервной деятельности человека. В коре полушарий мозга имеют представительство все системы и все отдельные органы человеческого тела. Соматическая нервная система управляет скелетной мускулатурой, а также воспринимает раздражения, гл. обр. бо-

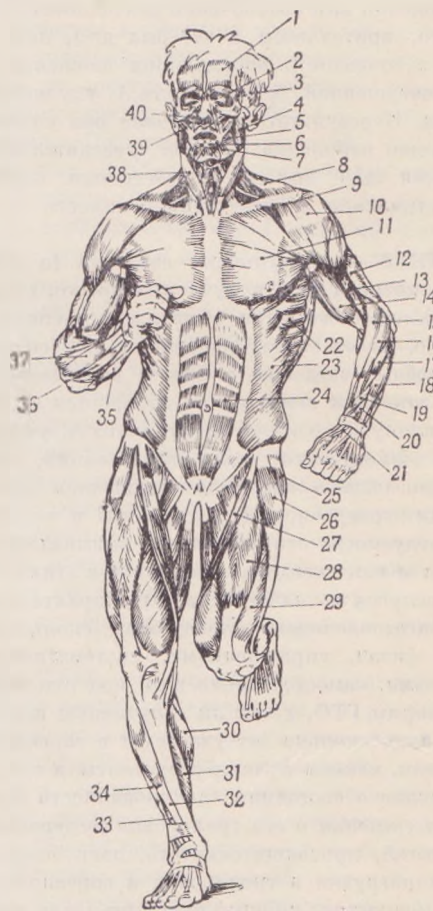
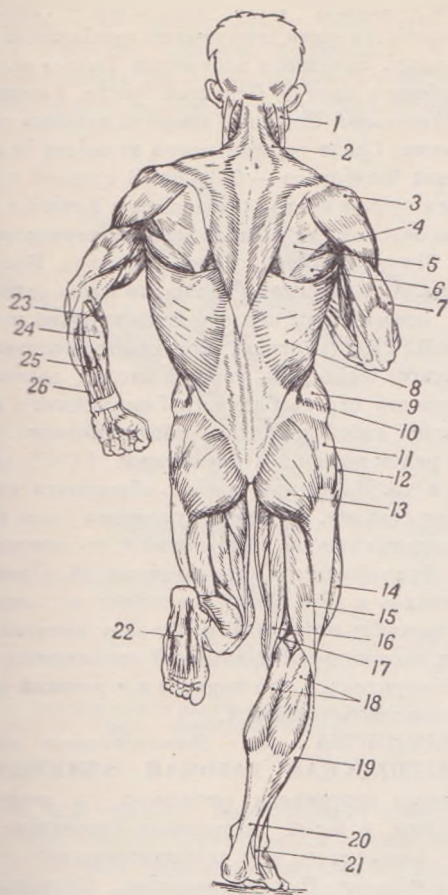


Рис. 1. Мышцы. Вид спереди: 1 — лобная м., — круговая м. глаза; 2 — височная м.; 4 — собственно жевательная м.; 5 — щечная м.; 6 — круговая м. рта; 7 — м. опускающий угол рта; 8 — трапециевидная м.; 9 — подключичная ямка; 10 — дельтовидная м.; 11 — большая грудная м.; 12 — трехглавая м. плеча; 13 — плечевая м.; 14 — двуглавая м. плеча; 15 — плечелучевая м.; 16 — длинный лучевой разгибатель запястья; 17 — короткий лучевой разгибатель запястья; 18 — общий разгибатель пальцев; 19 — длинная отводящая м. большого пальца кисти; 20 — короткий разгибатель большого пальца; 21 — длинный разгибатель большого пальца; 22 — передняя зубчатая м.; 23 — ружьяная косая м. живота; 24 — прямая м. живота; 25 — средняя ягодичная м.; 26 — м. натягиватель широкой фасции; 27 — портняжная м.; 28 — прямая м. бедра; 29 — наружная широкая м. бедра; 30 — икроножная м.; 31 — камбаловидная м.; 32 — передняя большеберцовая м.; 33 — длинный разгибатель большого пальца; 34 — длинный разгибатель пальцев; 35 — локтевой сгибатель запястья; 36 — локтевой разгибатель запястья; 37 — общий разгибатель пальцев; 38 — грудноключично-подключичная м.; 39 — скуловая м.; 40 — квадратная м. верхней гу-



Мышцы. Общий вид сзади: 1 — грудиноключичнососцевидная м.; 2 — трапециевидная м.; 3 — дельтовидная м.; 4 — широчайшая м.; 5 — подлопаточная м.; 6 — большая круглая м. плеча; 7 — малая круглая м. плеча; 8 — широчайшая м. спины; 9 — ромбовидная м.; 10 — поясничный треугольник; 11 — задняя ягодичная м.; 12 — м.-натягиватель широкой фасции; 13 — передняя ягодичная м.; 14 — наружная широкая м. бедра; 15 — внутренняя широкая м. бедра; 16 — полусухожильная м.; 17 — полуперепончатая м.; 18 — икроножная м.; 19 — камбаловидная м.; 20 — длинная малоберцовая м.; 21 — короткая малоберцовая м.; 22 — сгибатель пальцев; 23 — плечелучевая м.; 24 — локтевой сгибатель запястья; 25 — длинная ладонная м.; 26 — локтевой сгибатель запястья

ратурных раздражений, кожа выполняет также выделительную функцию.

Органы внутренней секреции (см. *Железы внутренней секреции*) подразделяются на несколько групп в зависимости от их происхождения и строения (мозговые придатки, щитовидная, паращитовидные и вилочковая, надпочечные, половые железы). Многие из органов внутренней секреции регулируют рост и развитие организма, а также ряд др. его функций.

А.— старая наука. История ее развития ведет свое начало от очень далеких времен (3000 лет до н. э. и более). В истории А. были периоды ее бурного развития, но были и времена ее упадка. Древний мир, эпоха Возрождения и наша эпоха — вот три основных периода взлета анатомической мысли. Они совпадают с периодами общего подъема материалистического мировоззрения. Периоды упадка анатомических знаний, как это было, напр., в средние века, всегда сопутствовали засилью суеверий. А.— глубоко материалистическая наука, основывающаяся на законах и категориях материалистической диалектики. Изучение А. способствует укреплению материалистического мышления. Само содержание ее составляет основу знаний о физич. природе человека. История А., начиная с времен древнего мира, богата крупными открытиями и именами многих выдающихся исследователей. Величайшим анатомом всех времен и народов явился Андрей Везалий (1514—1564), к-рый своим замечательным сочинением «О строении человеческого тела» создал основы А. как современной науки. Гениальный Леонардо да Винчи (1452—1519) был зачинателем пластической А. и учения о движениях человеческого тела. С именем В. Гарвея (1579—1657) связано открытие кровообращения и отделение от анатомии самостоятельной науки — физиологии человека и животных. После изобретения микроскопа Левенгуком (1632—1723) началось постепенное формирование микроскопической А., зачинателем к-рой был М. Мальпиги (1628—1694). Велик вклад в развитие А. наших отечественных ученых. Первый русский проф. А. академик А. П. Протасов (1723—1796), выдвигенец М. В. Ломоносова (1711—1765), помимо др. своих работ, известен активными речами в Академии наук «О значении физических упражнений для сохранения здоровья» и «О физическом воспитании детей». Гениальный русский анатом и хирург Н. И. Пирогов (1810—1881) своими сочинениями высоко поднял уровень анатомических знаний и значение А. и явился зачинателем топографической А. Замечательный русский анатом П. Ф. Лесгафт (1837—1909), основоположник науки о физич. воспитании в нашей стране, создал основы отрасли А., специально занимающейся вопросами, связанными с физич. культурой, изучение к-рых продолжили ученики и последователи П. Ф. Лесгафта (А. А. Красуская, 1854—1941; Е. А. Котикова, 1889—1945 и др.). Выдающиеся советские анатомы

температурные. Автономная нервная система делится на симпатическую и парасимпатическую. Она регулирует деятельность внутренних органов, кровеносной системы, обмен веществ в организме и др. В центральной нервной системе находятся центры автономной нервной системы.

Органам чувств принадлежат глаз (орган зрения), ухо (орган слуха и статического чувства), органы обоняния и осязания (см. *Анализаторы, Зрительный анализатор, Слуховой анализатор, Тактильный анализатор, Вестибулярный анализатор*). К органам чувств относится и кожа. Помимо общей защитной функции для организма и восприятия болевых и темпе-

(В. П. Воробьев, 1876—1937; В. Н. Шевкуненко, 1872—1952; П. И. Карузин, 1864—1939; В. Н. Тонков, 1872—1954; Б. А. Долго-Сабуров, 1900—1960) много сделали для расцвета А. в нашей стране. А. продолжает развиваться и в наши дни трудами многих и многих ученых (Д. А. Жданов, Р. Д. Синельников, П. О. Исаев, В. Н. Терновский, С. Н. Касаткин и др.).

Работа по изучению вопросов А., связанных с вопросами физич. культуры и спорта, в настоящее время ведется во многих институтах нашей страны. Работами многих исследователей создаются основы спортивной А. (М. Ф. Иваницкий, Е. А. Клебанова, А. К. Ковешникова, А. И. Кураченко, М. Г. Привес, Г. М. Тваладзе и многие др.).

Составной частью А. является изучение человека при выполнении им тех или иных движений, в частности физич. упражнений. Под влиянием систематических физич. упражнений происходят в организме существенные структурные изменения. Изучение этих изменений вместе с изучением самих движений составит содержание особой отрасли анатомической науки.

Для теории и практики физич. воспитания А. имеет огромное значение. А. помогает лучшему изучению и пониманию особенностей воздействия отдельных видов физич. упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Она позволяет, исходя из этого, рационально подбирать и применять физич. упражнения, в соответствии с половыми и возрастными особенностями организма занимающихся и задачами занятий, и лучше регулировать их. Знание А. необходимо не только специалистам по физич. культуре — преподавателям, тренерам и др.; основные сведения по А. нужны всем, кто сознательно занимается физич. культурой и спортом.

Л и т е р а т у р а

И в а н и ц к и й М. Ф. *Анатомия человека*, 3-е издание. М., 1956.

Л ы с е н н о в Н. К., Бушкович В. И., Привес М. Г. *Учебник нормальной анатомии человека*. М., 1958.

С и н е л ь н и к о в Р. Д. *Атлас анатомии человека*. М., т. 1, 1952, т. 2, 1958.

АНАЭРОБНЫЕ РЕАКЦИИ — реакции биологического окисления, протекающие без участия кислорода (см. *Обмен веществ. Макроэргические фосфорные соединения*).

АНГЛИЙСКИЙ МАТЧ — упражнение в стрельбе лежа из малокалиберной винтовки. Стрельба производится на расстояние 50 и 100 м по мишеням с черным кругом, по 30 выстрелов на каждое расстояние. Победитель определяется по сумме очков. А. м. обычно включается в программы междунар. соревнований. Как разновидность упражнения А. м. проводят по условиям 60 выстрелов на расстояние 50 м.

АНГЛИЙСКОЕ НАЧАЛО — см. *Начало шахматной партии*.

АНГЛИЯ — см. *Великобритания*.

АНДЫ — южная часть Кордильер — горная система Южной Америки, тянущаяся приблизительно на 7400 км вдоль западного побережья Тихого океана — от Караибского моря до Огненной Земли. Высшая точка А. — *Аконкагуа*. Вершины покрыты вечными снегами и ледниками. Среди вершин много вулканов (высочайший из них Чимборасо — 6310 м). В средней части А. образуют широкое плато — водораздел Тихого и Атлантического океанов. А. расположены на территории Аргентины, Чили, Боливии, Перу, Эквадора, Колумбии, Венесуэлы. А. привлекают внимание альпинистов всего мира, освоены ими они еще относительно мало.

АННАПУРНА («Богиня, подающая пропитание» — санскритское) (8078 м) — горный массив, расположенный в южном отроге Главного Гималайского хребта; представляет собой длинный гребень с поднимающимся над ним рядом вершин, в том числе А. I (8078 м), А. II (7937 м) и др. На юг этот гребень обрывается крутыми скальными стенами, на север спускаются более отлогие снежно-ледовые склоны. Впервые на А. восхождение совершено французскими альпинистами М. Эрцогом и Л. Лашеналем в 1950. Это было первое восхождение в мире на вершину выше 8000 м. Из-за недостатка опыта высотных восхождений и нечеткой организации восходители обморозились, что привело к серьезным ампутациям у обоих победителей А.

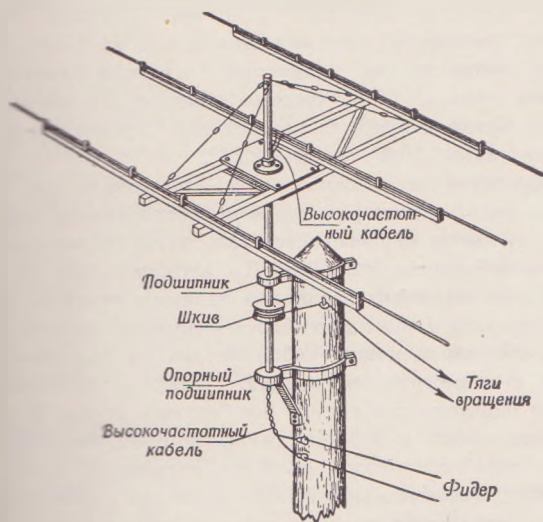
АНТАГОНИСТЫ — см. *Взаимодействие мышц*.

АНТВЕРПЕНСКАЯ РАБОЧАЯ ОЛИМПИАДА — единственная спортивная олимпиада до второй мировой войны, в которой участвовали спортивные организации *Люцернского*, или социалистического, и *Красного Спортивных Интернационалов*. Проводилась в Антверпене в 1937. На Олимпиаду были привлечены спортсмены, которые бойкотировали Берлинскую олимпиаду 1936, использованную гитлеровцами для своих политических целей. Участие советских спортивных команд и их высокие спортивные достижения придали Антверпенской олимпиаде исключительное значение. Успешное осуществление единого антифашистского фронта организациями обоих спортистеров подготовило почву к их дальнейшему сближению и объединению.

АНТЕННА (в радиолобительском спорте) — провод или система проводов, служащие для приема (приемная А.) электромагнитных волн или излучения их (передающая А.) в пространство. Все типы А. обладают одинаковой способностью как излучать, так и принимать электромагнитные волны. Основные качественные показатели А.: коэффициент усиления, коэффициент полезного действия, коэффициент направленного действия, действующая высота, диаграмма направленности.

В радиолобительской практике в качестве А. широко распространение получил симметричный вибратор или диполь. С. И. Надененко предложил специальную

струкцию плеч симметричного вибратора. Эта А. получила название «диполь Надененко». Такие А. изготавливают для работы одновременно на 10,14, 16-метровых диапазонах волн. Для 80-метрового



Вращающаяся коротковолновая антенна типа «Волновой канал»

как правило, полуволновые вибраторы не используются. В этих случаях используется заземленный А. Кроме того, радиолюбители широко применяют А. типа «волновой канал» (или А. с пас- вижными вибраторами), А. типа «двойной квадрат», А. и др.

Для радиосвязи А. позволяют получить коэффициент усиления до 40. Помимо указанных А., в радиолюбительском спорте распространены «гармониковые» А. и «волновой луч». Для успешной связи с удаленными радиостанциями, находящимися в различных частях земного шара, используются вращающиеся А. Одним из таких типов А. является А. типа «волновой канал».

Для радиотелеграфных связей на ультракоротких волнах используются те же типы А., что и для связей на коротких волнах. Кроме того, широко применяются А. для телевидения, рамочные, биконические, рупорные, спиральные, штыревые, бегущей волны А.

АНТИЧНАЯ ГИМНАСТИКА — комплекс физич. упражнений, использовавшихся в древнегреческих силовых выступлениях. А. г. делилась на три раздела: гимнастика (орхестрику) и игры.

Гимнастика в А. составляла основную часть А. г. Упражнения: а) гл. упражнения (различные виды метаний, борьба, кулачный бой);

б) военные упражнения (метание пращи, удары боевым копьём, стрельба из лука); в) специальные упражнения (верховая езда, езда на колесницах, плавание); г) сферистика (игры в мяч).

В орхестрику входили упражнения типа партерной акробатики для развития легкости движений и ловкости (позже из нее развилась кубистика — профессиональное искусство жонглеров и канатоходцев), хореография, танцы в кругу.

В раздел игр входили многочисленные детские подвижные игры.

АНТРОПОМЕТРИЯ — метод исследования физического развития человека, имеет большое значение во врачебном контроле (см. *Врачебный контроль в физическом воспитании*), в физич. воспитании для определения уровня физич. развития, изучения его динамики под воздействием занятий физич. культурой и спортом, изучения особенностей физич. развития спортсменов различных специальностей и т. д. Путем А. определяют величины основных признаков физич. развития (в цифровом выражении): длину тела (см. *Рост*) и его вес (см. *Вес тела*); окружности шеи, груди, талии, плеча, бедра, голени (см. *Окружности антропометрические*), диаметры (антропометрические) — плечевой, тазовый и грудные; силу кисти и становую силу (*динамометрию*); *спирометрию*. Данные измерения расстояний между определенными точками тела позволяют судить о пропорциональности телосложения. В антропометрическое обследование входит и определение описательных признаков телосложения (соматоскопия) (см. *Описательные признаки физического развития*) — форма грудной клетки, развитие мускулатуры, жиротложение, форма ног, стопы и др. Более объективное определение этих признаков, а также осанки, типа телосложения, состояния позвоночного столба возможно с помощью специальных приборов (сколизомеров и др.) и методов фотобюметрии (фотографирование обследуемого в трех положениях: спереди, сбоку и сзади). Антропометрические исследования проводятся по унифицированной методике, принятой на всей территории СССР. Для исследования пользуются специальными инструментами: антропометром или ростомером, весами, сантиметровой лентой, циркулярами, динамометрами и спирометром. Форма стопы определяется методом отпечатков и специальным прибором — стопометром.

Измерения производятся с точным соблюдением установленной методики, выверенными инструментами. Повторные обследования проводятся по возможности тем же лицом, в те же часы дня и теми же инструментами. Обследуемые должны быть полностью обнажены или иметь на себе только трусы.

АПЕЛЛЯЦИЯ в спорте — обжалование решения судейской коллегии соревнований. в вышестоящий судейский орган (напр., всесоюзную коллегию судей). А. подается в случаях спорного толкования правил по

протесту одной из сторон или самой судейской коллегии, если она считает это нужным. К А. прилагаются все материалы, связанные с разбором протеста и решением по нему.

АИНОЭ — см. *Дыхание*.

АППАРАТНЫЙ ЖУРНАЛ (в радиолюбительском спорте) — специальный журнал, к-рый ведут все радиолюбители-спортсмены, имеющие свои коротковолновые приемно-передающие и приемные радиостанции или работающие на коллективных радиостанциях. А. ж. должен быть прост по своей форме, чтобы можно было во время наблюдений или двусторонних связей быстро записать необходимые сведения.

В А. ж. вносятся: дата (число и месяц), московское время (часы и минуты) начала и конца приема или передачи, позывные радиостанций, принимаемый или передаваемый текст, данные (в виде трехзначной группы цифр) приема корреспондента, характеризующие разбираемость, громкость, тон принимаемых сигналов и диапазон, на к-ром осуществляется связь.

В примечаниях записываются особенности приема, напр. наличие помех, замираний и т. п.

Размер листа А. ж. — 290 x 200 мм.

АППЕРКОТ — удар снизу в боксе (см. *Снизу удары*).

АППЕРЦЕПЦИЯ — обусловленность процессов восприятия и мышления предшествующим опытом человека. В сложной структуре воздействующих на человека внешних явлений он быстрее и точнее воспринимает те их особенности, к-рые известны ему из его прежних восприятий, напр. мастер по изготовлению лыж видит в них прежде всего качество материала и особенности технологического процесса их изготовления, мастер по спорту — их пригодность для равнинного или горнолыжного спорта, художник — красоту их формы и окраски и т. д. А. имеет большое значение в учебном процессе.

АПТЕЧКА ВЕЛОСПЕДНАЯ — набор материалов для ремонта камеры, покрышки. В набор входят: резиновый клей, резиновые заплатки, наждачная бумага и тальк. Все это помещается в пластмассовой или металлической коробке.

АПТЕЧКА ТУРИСТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ — набор лекарственных препаратов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи в туристском путешествии. А. т. м. комплектуется с учетом заболеваний и травм, возможных в условиях путешествия. и должна быть упакована во влагонепроницаемую, лучше жесткую, тару. В набор обычно входят: медикаменты, необходимые для лечения простудных, желудочных, нервно-сердечных заболеваний, обморожений и ожогов, потертостей, зубной и головной боли; перевязочные средства (бинты, вата) и дезинфицирующие препараты. Кроме того, у каждого участника путешествия должен быть индивидуальный пакет

или стерильный бинт. Аптечка хранится у руководителя путешествия или его заместителя.

АРБИТР — в нек-рых видах спорта судья (см. *Судья по спорту*).

АРГЕНТИНА — государство в Южной Америке. Площ. ок. 2,8 млн. км². Нас. ок. 20,5 млн. чел. Климат умеренный, что является одним из факторов, благоприятствующих занятиям многими летними видами спорта. Так, средняя среднегодовая температура в Буэнос-Айресе составляет 16,6°, средняя температура зимы — 10,1°, лета — 23,1°.

Первоначально наибольшей популярностью в стране пользовались различные конноспортивные игры. К числу таких игр относится «эль пато» (содержащая элементы баскетбола и поло). Др. национальным видом спорта аргентинских всадников является охота на диких страусов с помощью «боло» — приспособления из трех связанных между собой петель из сыромятной кожи с тяжестями на концах. Искусно брошенное «боло» обматывается вокруг ног бегущей птицы. В настоящее время в А. популярны футбол, баскетбол, бокс, софтбол, легкая атлетика, травяной хоккей, волейбол, академическая гребля, плавание и велоспорт. Руководство физич. воспитанием в стране осуществляется Национальным советом физической культуры. Физич. воспитание в школе контролируется Инспекцией физического воспитания Министерства просвещения. В начальной и средней школах физич. воспитанию отводится 2 час. в неделю. Университеты имеют департаменты физич. воспитания, организующие соревно- в. и факультативные занятия спортом. Преподаватели физич. воспитания готовятся в институте физич. культуры, основанном в 1905 в Буэнос-Айресе. Обучение в институте продолжается 3 года.

Организации, руководящие различными видами спорта, объединяются в Аргентинскую спортивную федерацию. В стране имеются клубы, культивирующие один (чаще футбол) или несколько видов спорта. Крупнейшие из них: «Рэсинг-клуб» — 35,5 тыс. членов, «Сан Лоренцо де Альмагро» — 40,5 тыс. членов, «Атлетико Ривьер Плато» — 63 тыс. членов, «Атлетико Хуракан» — 25 тыс. членов, «Атлетико Вока Унибре» — 44,5 тыс. членов, «Атлетико Индепендент» — 35 тыс. членов. В А. есть несколько стадионов, рассчитанных на 50—100 тыс. зрителей. Крупнейшим является стадион «Рэсинг-клуба» в Буэнос-Айресе (ок. 100 тыс. мест). Стадион клуба «Атлетико Ривьер Плато» рассчитан на 95 тыс. зрителей.

Спортсмены А. успешно выступают на междунар. соревнованиях. На II Панамериканских играх в 1955 в Мексике спортсмены А. оказались сильнее спортсменов США по боксу и академической гребле, выиграли турниры по футболу и водному поло. показали лучшие результаты по велосипедному спорту. Футболисты А. неоднократно побеждали в чемпионатах Южной Аме-

Футбольная команда А. занимала 2-е места на Олимпийских играх 1928 в Амстердаме и на первенстве мира в Монтевидео. А. принимает участие в олимпийских играх. Наибольшего успеха в этих состязаниях добились аргентинские марафонцы. В 1932 на Олимпиаде в Лос-Анджелесе победителем марафонского бега стал аргентинец Х. Цабала. Вторую золотую медаль А. в марафонском беге завоевал на Олимпийских играх 1948 в Лондоне Д. Кабрера. В марафонском беге на Олимпийских играх 1952 в Хельсинки аргентинец Р. Корно занял 2-е место. 5 золотых олимпийских медалей завоевали боксеры А., по одной пловцы и гимнасты. Медали на олимпийских играх получили также боксер У. Сельвети (серебряная медаль на Олимпиаде в Мехико), боксер В. Салазар (бронзовая медаль на тех же играх) и др. На XVII Олимпийских играх аргентинские спортсмены получили 2 бронзовые медали.

В А. выходит несколько спортивных периодических изданий: «Эль Кабалло», «Эль Графика», «Мундо депор-»

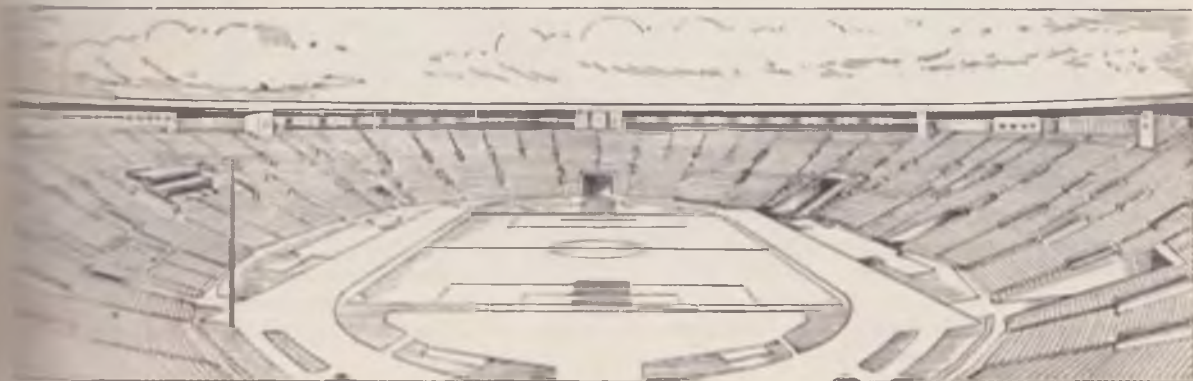
АРЕНА СПОРТИВНАЯ — специально оборудованное место для проведения состязаний на современных стадионах. Вокруг А. с. строят трибуны для зрителей. В центре А. с. обычно своей имеет футбольное поле 104×69 м, а также легкоатлетическую беговую дорожку длиной 400 м и четырьмя секторами легкой атлетики, на которых размещаются места для прыжков, метаний и т. д. Габариты А. с. позволяют в зимнее время разместить на ней конькобежную беговую дорожку длиной 300 м. По своим размерам и оборудованию А. с. делятся на три вида: малые, средние и большие. Малая А. с. предназначается для малых и средних стадионов (с трибунами, вмещающими до 10 тысяч зрителей), расположенных в районах зимних игр. На восточном и западном секторах легкой атлетики располагаются места для прыжков в длину, метания и т. д. Средний сектор шестом. Длина малой А. с. — 186,0 м, ширина — 107,55 м. Средняя А. с. применяется на средних и больших стадионах (с трибунами, вмещающими до 75 тысяч зрителей), расположенных в районах зимних игр. Здесь на всех четырех секторах имеется

все, что надо иметь на олимпийском стадионе, в том числе поле для регби и поле для бейсбола. Длина средней А. с. — 186 м, ширина — 107,55 м. Большая А. с. предназначена только для больших стадионов (с трибунами, рассчитанными на 75 тыс. и более зрителей). Четыре сектора ее дают возможность размещать площадки для баскетбола и тенниса. Длина большой А. с. — 186,0 м; ширина — 118,10 м. Для Центрального стадиона им. Ленина в Лужниках разработана специальная большая А. с., оборудованная всеми новейшими аппаратами связи, сигнализации, информации и фотофинишем.

АРИТМИЯ сердца — нарушение правильного ритма сердечных сокращений. Определение ритма сердечной деятельности имеет большое значение в оценке функционального состояния сердца. В одних случаях А. обусловлена серьезными поражениями сердца, является признаком его органических заболеваний, в др. — она вызвана функциональными изменениями и не имеет большого практического значения для кровообращения.

Дыхательная А. (во время вдоха наступает заметное учащение, а с выдохом — замедление ритма сердечной деятельности) обусловлена изменением функции автоматизма сердца. Возникновению дыхательной А. способствует повышенная возбудимость парасимпатической нервной системы. Эта А. обычно исчезает при задержке дыхания и непосредственно после физич. нагрузки, она не вызывает к.-л. нарушений кровообращения. Изменение режима тренировки бывает необходимо лишь в том случае, если дыхательная А. у спортсмена появляется наряду с др. нарушениями нервной системы или тогда, когда она возникает под влиянием физич. нагрузки; это нередко отмечается у спортсменов в состоянии перетренированности или перенапряжения.

Экстрасистолическая А. характеризуется появлением преждевременных добавочных сокращений сердца. Экстрасистолы появляются под влиянием импульсов, возникающих в необычном месте сердечной мышцы или несвоевременно. Экстрасистолическая А. нередко встречается у спортсменов. Она



иногда возникает у совершенно здоровых людей, имея функционально неврогенное происхождение. Ненормальные очаги возбуждения в сердце, обуславливающие появление экстрасистолы, могут также возникать и при органических изменениях сердечной мышцы. Появлению экстрасистол способствуют: изменение в общем состоянии нервной системы, растяжение полостей сердца, изменение обмена веществ в сердечной мышце, токсические и инфекционные влияния на сердце, гипоксемия (недостаточное снабжение мышцы кислородом). Перенапряжение сердца также может вызвать А.

В нек-рых случаях экстрасистолы не дают субъективных ощущений, поэтому спортсмен может и не знать об имеющемся у него нарушении сердечного ритма. Чаще экстрасистолы ощущаются как внезапные толчки в области сердца. Экстрасистолия сама по себе не ухудшает состояния сердечной деятельности: работоспособность сердца определяется состоянием сердечной мышцы. Если изменения в сердечной мышце отсутствуют, то при наличии экстрасистолы занятия физич. упражнениями при соответствующей дозировке вполне возможны; если экстрасистолия обусловлена анатомическими изменениями сердца, то как правило, занятия спортом не разрешаются. Экстрасистолическая А., наблюдаемая у спортсменов в состоянии перетренированности, обычно исчезает, как только у них полностью восстанавливается работоспособность. А., возникающая в связи с перенапряжением, обычно держится продолжительное время. Спортсмены, у к-рых выявляется экстрасистолическая А., должны иметь индивидуальный план тренировки, исключающий возможность перенапряжения сердца.

Другие формы А сердца у спортсменов встречаются крайне редко.

АРМЯНСКАЯ ССР, развитие физической культуры и спорта.

Культура армянского народа и его физич. культура имеют многовековую историю. В древний период, когда Армения была рабовладельческим государством, система физич. воспитания преследовала в основном цели военной подготовки. Армянские спортсмены участвовали в Римских играх. Так, в 65 Трдат оказался победителем в этих играх. Известно, что на Олимпийских играх 385 Вараздат из Армении вышел победителем по греческому пятиборью (бег, прыжок, диск, копье, борьба). В эпоху феодализма, когда Армения потеряла государственную самостоятельность, исчезли и поощряемые государственной властью формы организации физич. воспитания. Но его традиции сохранились в недрах народной жизни. Народ, вынужденный вести непрерывную борьбу с поработителями, заботился о своей физич. подготовке. Любимым занятием и развлечением считались физич. упражнения и состязания с оружием. Молодежь охотно де-

монстрировала свою удаль и ловкость в спортивных соревнованиях, всегда привлекавших многочисленных зрителей. Большой популярностью пользовалась национальная спортивная борьба кох, известная населению с древних времен. В храме на острове Ахтамар (озеро Ван) сохранились горельефы X в. с изображением борющихся атлетов; пункты судьбы Мхитара Гюша XII в регулировали проведение соревнований по различным физич. упражнениям.

В дореволюционной Армении не могло быть и речи о сколько-нибудь организованном физкультурном и спортивном движении, хотя вопросы физич. воспитания освещались отдельными представителями передовой педагогической и общественной мысли: Х. Абовяном, Г. Агаяном, Л. Тиграняном, В. Арцруни и др. В 1911—1914 в Истанбуле издавался журнал «Марммарз» («Тренирующий тело»). В 1918 в Александрополе (Ленинакан) было организовано об-во «Базе» («Сокол»). Однако экономическая отсталость края, колониаторская политика царизма, условия общественной жизни не могли создать к.-л. почву для развития физич. культуры и спорта в Армении.

Условия для физич. воспитания армянского народа были созданы лишь после установления Советской власти в Армении. Первые физкультурные коллективы возникли в Ереванской и Эчмиадзинской типографиях при Ленинаканском паровозном депо и в нек-рых селах Котайского и Ахтинского районов.

В 1923 решением ЦИК Армении был создан Высший совет физической культуры, по инициативе к-рого в конце 1923 при Наркомздраве была организована шестимесячная школа подготовки инструкторов физич. культуры.

В 1923 в Ереване состоялась I Всеармянская спартакиада, в к-рой приняли участие футболисты, легкоатлеты, гимнасты и штангисты городов и районов. Вскоре после этого были созданы спортивные об-ва «Динамо», «Строитель», «Пищевик», «Металлист» и др. В 1925 в Армении насчитывалось 83 кружка физич. культуры, в к-рых занималось более 2,7 тыс. физкультурников.

Забота Коммунистической партии и Советского правительства о физкультурниках и спортсменах обеспечила в годы довоенных пятилеток успешное развитие физич. культуры трудящихся. В Ереване открылись техникум физич. культуры. На многих предприятиях и в учреждениях, в высших учебных заведениях и колхозах были созданы коллективы физич. культуры, секции по различным видам спорта. Появились опытные тренеры, воспитавшие спортсменов междунар. класса, повысилось мастерство армянских спортсменов. Широко прославились тяжелоатлеты рекорсмены мира С. Амбарцумян, Р. Манукян, И. Аздаров, опытный борец С. Вартамян, талантливый боксер А. Папян и многие др.



К статье «Альпинизм»



К статье «Акробатика»

Быстрый рост спортивного движения вызвал необходимость подготовки квалифицированных специалистов в физич. культуре. В 1940 при Армянском педагогическом институте им. Хачатура Абовяна был создан институт физич. воспитания. На базе этого факультета в 1945 был организован *Армянский государственный институт физической культуры*, к-рый в течение 1946 г. выпустил 1054 специалиста по физич. культуре, большинство из к-рых работает в городах и районах республики.

В годы Великой Отечественной войны физкультурные организации республики активно участвовали в движении Всевобуча, подготавливая резервы для Советской Армии. По призыву Коммунистической партии делегации Всесоюзного физкультурного парада в 1943 г. 300 чел. добровольно ушли на фронт. В годы войны в Родину погибли спортсмены дважды Герои Советского Союза Н. Степанян, Герой Советского Союза Э. Аветисян, С. Атанесян, А. Сафарян, Г. Гаспарян, М. Суварян и др.

После окончания войны физкультурное движение в республике стало быстро развиваться. При активном участии комсомольских и профсоюзных организаций увеличилось число низовых коллективов физич. культуры. В 1961 в Армянской ССР насчитывалось 2538 коллективов физич. культуры, объединявших 251 тыс. чел. В их числе 15 заслуженных мастеров спорта, 307 заслуженных тренеров СССР, 307 мастеров спорта, 100 судей всесоюзной и 304 республиканской категории. Лучшими коллективами физич. культуры Армении являются коллективы Ереванского электромашиностроительного завода им. В. И. Ленина, завода «Армавир» им. Ч. Кирова, Ленинаканского текстильного комбината, Гюмри-Заваканского химического комбината, колхозно-кооперативные физкультурные коллективы сел Айгезард, Арташата, Аштаракского района, Мргаша, Ахалциганского района, Ачаджур, Иджеванского района и др. Во многих коллективах физич. культуры имеются мастера спорта и спортсмены I разряда.

В 1960 в большинстве предприятий и учреждений республики введена производственная гимнастика. В школах Армении физич. воспитанием охвачено 95% учащихся. В 34 юношеских спортшколах республики свое мастерство до 9,5 тыс. учащихся. В республике действуют ведущие спортсмены республики выросли в ведущих спортивных школах. В высших учебных заведениях республики в учебном порядке физич. воспитанием занимаются свыше 10 тыс. чел., из них 10% являются членами студенческого ДСО «Буревестник».

В Армении было создано добровольное сельское физкультурное об-во «Колнтесакан» («Колхозник»); крупнейшее в республике спортивное об-во, охватывающее ок. 1/3 физкультурников республики. В республике имеются коллективы физич. культуры.

Большое развитие в колхозной деревне получили национальные виды спорта: армянская спортивная борьба кок, игра тама и др. виды национальных игр.

Серьезные сдвиги в спортивной жизни Армении вызвали подготовка к Спартакиадам народов СССР 1956 и 1959 и участие в них. Одним из этапов этих спартакиад явились IV и V Всеармянские спартакиады, в к-рых приняли участие свыше 200 тыс. чел. Хорошим началом явились традиционные спартакиады, проводимые в столицах республик Закавказья. Спортсмены Армении активно участвуют в спартакиадах народов СССР. В течение последних 3—4 лет физкультурные организации республики подготовили в 3 раза больше мастеров спорта и спортсменов I разряда, чем за прошедшие 20 лет. Спортсмены Армении принимают участие во всесоюзных соревнов. почти по всем видам спорта.

В настоящее время в Армении культивируется 34 вида спорта. Такие спортсмены республики, как Г. Шагинян, В. Енгибарян, И. Новиков, А. Азарян, В. Овсепян, Н. Мупегян, В. Черников, успешно выступали на первенствах Советского Союза и в междунар. соревнов. и завоевали 50 золотых и 22 серебряные медали чемпионов мира, Европы и олимпийских игр, что превышает число всех золотых медалей, завоеванных спортсменами отдельных стран Европы.

Создание Союза спортивных обществ и организаций вызвало новый подъем физкультурного движения в республике, рост массовости спорта и мастерства спортсменов, увеличение числа коллективов физич. культуры.

Число известных спортсменов пополняется новыми именами. На опыте ведущих спортсменов в республике воспитываются тысячи юных спортсменов. В Ереване организованы: школа юных гимнастов под руководством заслуженного мастера спорта Г. Шагиняна, школа юных боксеров, к-рой руководит трехкратный чемпион Европы и чемпион олимпийских игр В. Енгибарян, школа современного пятиборья под руководством трехкратного чемпиона мира заслуженного мастера спорта И. Новикова.

Из года в год все больше расширяются междунар. связи спортсменов Армении. Большой популярностью пользуется футбольная команда мастеров ереванского «Спартака», к-рая в течение 15 лет провела более 20 междунар. встреч и ни разу не уходила с поля побежденной.

В Армении проделана значительная работа по созданию спортивных баз. В республике имеется 12 стадионов, до 3 тыс. спортивных площадок, 234 спортивных зала.

Большое внимание в республике уделяется созданию литературы по физич. культуре. Научно-методическим советом Союза спортивных обществ и организаций Армянской ССР для коллективов физич. культуры и

физкультурного актива издано более 70 брошюр по разным вопросам физич. культуры и спорта. В республике выходит спортивная газета «Айастан физкультурник» («Физкультурник Армении»).

АРМЯНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ. В физич. воспитании и спортивной работе в Армении с давних пор используются разнообразные виды физич. упражнений и игр, известные армянскому народу с древних времен. Совершенствованию, распространению и закреплению их в народных обычаях и в быту способствовали различные традиционные народные праздники. Наиболее значительным из них был т. наз. нава-сард, или навасардские игры. Эти игры, по свидетельству древних историков Армении, были посвящены богу плодородия Аманору и проводились в Багаване (западная Армения), где имелись специальные места для соревнований: «аспарезы», «краваноцы» (наподобие греческих палестр), «мрцараны», «дзиардзахараны» (шпидромы) и т. п. Игры устраивали ежегодно в конце лета, связывая их с праздником урожая и с наступающим по календарю языческой Армении новым годом. Во время навасардских игр проводились состязания по бегу, поднятию тяжестей, плаванию и др. видам спорта.

Все дошедшие до нас, а также отраженные в фольклоре и литературных источниках народные виды физич. упражнений и игр можно разделить на следующие основные группы:

а) трудовые игры, в той или иной форме отражающие обработку земли, животноводство, ремесла и т. д.;

б) игры, отражающие общественные взаимоотношения людей (критикующие общественные порядки, служителей религии и религиозные обряды и т. п.);

в) военизированные виды спорта, развивающие и воспитывающие навыки и черты характера необходимые в боевой обстановке. К ним относятся культивируемые до настоящего времени метание копьа и дротика, стрельба из лука (пешая и конная);

г) виды спорта, физич. упражнения и игры, преследующие задачи физич. развития и совершенствования и включающие развитие почти всех видов двигательных навыков — бег гладкий и по пересеченной местности, прыжки и метания, упражнения в ловкости, в координации и на силу. Сюда же можно отнести такие виды, как бой с быками, поднятие тяжестей и т. д. К таким упражнениям и играм относятся также акробатика и культивируемое до настоящего времени канатоходство;

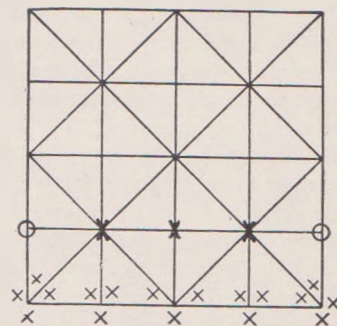
д) игры, развивающие мышление: различные варианты тама, игровые упражнения с импровизацией, различные рифмованные загадки, шарады и т. д.

Наиболее популярны среди армянского народа следующие виды спорта, физич. упражнения и игры.

Б е р д (крепость) — подвижная командная игра. В игре участвуют две команды по 10—15 чел., одна из них

нападает на крепость, др. — защищает ее. Игра проводится на площадке, поляне или лужайке, в центре которой кладется большой камень или деревянная чурка — это крепость. Перед началом игры защитники располагаются вокруг крепости, а нападающие — по всей площадке. Нападающие стремятся проникнуть к крепости и захватить ее, а защищающие крепость стремятся вывести нападающих из игры, осалив их. Крепость считается взятой, если неосаленный игрок нападающей наступит на нее ногой или коснется ее рукой. За это нападающие получают 1 очк. Нападающие могут выводить противников из игры (брать защитников в плен). Для этого они стараются заманить защитников подальше от крепости, а затем, выбрав удобный момент, пробежать между ними и крепостью.

В о л ч ь я т а м а — настольная игра. Поле для игры представляет собою квадрат, разделенный тремя вертикальными и тремя горизонтальными линиями на 16 равных клеток. Каждая клетка пересекается каждой линией. У одного из играющих 2 «волка», у др. — «овец», в начале игры расположенных так, как показано на рисунке. Задача волков — изъять из игры овец.



X — «овцы» O — «волки»

Поле для игры в волчью таму

задача овец — окружить, запереть волков. Ходить можно на одну клетку, с одной точки пересечения линий на др. точку пересечения. Волки имеют право ходить во всех направлениях и брать (выводить из игры) овец, если они не защищены (т. е. не вдвоем стоят рядом). Брать можно неограниченное количество, если они стоят через точку пересечения линий одна др. Первый ход делает один из волков, дальше овец волки ходят поочередно. Овцы в начале игры ходят только вперед. Право ходить также в сторону по диагонали овцы приобретают после того, как 13 из них вышли в поле, а на первой линии находится по одному камню на каждой исходной точке. Если выведены из игры 13 овец, то игра прекращается, т. к. оставшихся овец не позволяет запереть волков.

Кох — армянская спортивная борьба. Многочисленные памятники материальной культуры, древние письменные тексты, показания историков I—V вв., а также богатейшие данные народного фольклора свидетельствуют о том, что кох — один из древнейших и наиболее популярных в Армении видов народного спорта. Кох имеет много вариантов, к-рые можно разделить на 3 основные группы: 1) борьба стоя на коленях, 2) борьба в стойке и 3) борьба верхом на лошади.

Наиболее широкое распространение в Армении получила борьба в стойке. Она, в свою очередь, подразделяется на два варианта: 1) лорийский кох и 2) ширакский кох (по названиям географических районов Армении). Лорийские борцы соревнуются в чохах (укороченные куртки с поясом и рукавами) и не имеют права производить захваты ниже пояса. Ширакские же спортсмены борются в шароварах, обнаженные выше пояса, и применяют в основном приемы с захватами за ноги и шаровары.

В советское время были изданы единые правила соревнований по коху, основанные на лорийском варианте борьбы. Кох был введен в комплексе ГТО и в спортивную классификацию для Армении.

Техника коха включает в себя: основные положения (стоя и низкая стойки), способы передвижения по ковру (одиночным, двойным и скользящим шагом), захваты (за куртку, за различные части тела, шаровары) и основные действия (способы нападения, приемы, защиты, контрприемы и контрзащиты). Все приемы и контрприемы, по характеру различаются в каждом из них, объединены в 2 группы — активные и пассивные. К 1-й группе относятся приемы и контрприемы, при выполнении к-рых противника отрывают от ковра с последующим броском, а ко 2-й — при выполнении к-рых противника выводят из борьбы без отрыва от ковра с последующим силовым воздействием.

Армянская спортивная борьба кох обычно сопровождается бодрой мелодией, исполняемой на народных инструментах. Перед началом схватки борцы исполняют 15-секундный танец — разминку, — к-рый заканчивается традиционным подниманием правой руки вверх, сопровождаемым хлопком по ладони противника с последующим отталкиванием друг от друга для начала борьбы. Победитель побеждает борец, бросивший противника на ковры (мост от поражения не спасает). Если не было броска, то победа присуждается по очкам. Продолжительность схватки — 7 мин. Борцы разделяются на 3 категории.

В советской Армении с 1922 ежегодно проводятся чемпионаты и соревнования по коху, начиная от первенств районов и городов до первенства республики, где разыгрывается звание чемпиона Армении.

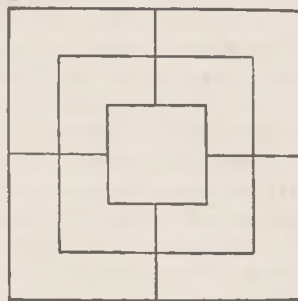
Маканах — одна из древнейших игр армянского народа, культивируемая до настоящего времени.

Упоминания об этой игре в армянской литературе встречаются с IV в.

Один вариант игры — пеший, др. — конный. Основные правила пешего варианта маканахах (принятые в настоящее время) следующие.

Игра происходит на прямоугольном поле длиной 90—120 м и шириной 60—75 м. На лицевых линиях поля установлены ворота шириной 4 м и высотой 2,2 м. Игроки каждой из 2 соревнующихся команд (состоящих из 11 чел.) стараются с помощью маканов — деревянных клюшек (длиной 120 см) забить деревянный мяч (диаметром 6 см, весом 150—160 г) в ворота противника. Время игры (60 мин.) разделено на две равные половины с 10-минутным перерывом между ними. Игра начинается с центра. Право начального удара и выбор поля разыгрываются по жребию. Не разрешается поднимать макан выше плеча, а мяч — выше пояса игрока. При наступающей вероятности борьбы за мяч и непосредственно в борьбе за мяч игроки должны находиться боком к воротам. При нарушении правил дается штрафной удар в сторону провинившейся команды. Если мяч уходит за пределы поля от игроков одной команды, то др. команда получает право ввести его в игру либо с боковой линии, с места выхода мяча за линию, либо путем углового удара, если мяч вышел за лицевую линию. В соревнов. побеждает команда, большее число раз забившая мяч в ворота противника.

Соревнов. по конному варианту маканахах проводятся в республике уже несколько лет. Размеры поля — 100×60 м, размеры ворот — 8×2 м. Мячом служит набитый волосом кожаный шар диаметром 15 см. Маканы длиной 140 см. В каждой команде по 6 чел. Вратарь, играющий под № 1, дальше 12 м от ворот отдаляться не может. Игроки № 2 и 4 играют только на левой половине поля (считая от своих ворот), игроки № 3 и 5 — только на правой половине. Капитан команды (№ 6) может играть по всему полю.



Поле для игры в рез

Рез (ряд) — настольная игра. Поле для игры представляет собой 3 вписанных друг в друга квадрата, соединенных линиями, перпендикулярными их сторонам.

У каждого из двух играющих по 9 камней (пешек). Начинают игру по жребию. Игроки по очереди кладут по одной своей пешке на точки пересечения линий. Задача играющих состоит в том, чтобы из 3 пешек составить рез, т. е. ряд на одной линии. В этом случае составивший рез имеет право изъять из игры любую пешку противника, за исключением уже составленного ряда. Затем ход делает игрок, потерявший пешку. Если у игрока остается только 3 пешки, то в таком случае они приобретают право ходить на любую точку, даже перескакивая через пешки противника. Один и тот же ряд можно составлять неограниченное количество раз, т. е. одной пешкой, напр., из составленного ряда можно отойти в сторону и затем снова вернуться на старое место и получить право изъять одну пешку противника. Игра кончается тогда, когда у одного из противников останется меньше 3 пешек.

Т а м а — настольная игра. С древних времен она широко культивировалась в быту армянского народа. Поле для игры в тама представляет собой квадрат, разделенный на 64 клетки. На 2 и 3-й и на 6 и 7-й горизонталях (нумерация ведется снизу вверх, по вертикали, и слева направо) располагают по 16 камней каждой стороны, в каждой клетке по одному камню. Камни противников отличаются расцветкой. Ходы делаются поочередно. Камни, или пешки, имеют одинаковое назначение и качество. Пешкой можно ходить только вперед или в сторону на рядом лежащий квадрат. Камень противника можно взять в том случае, если тыл или сторона его не защищены, т. е. если рядом с атакуемым камнем, на смежных квадратах, нет камней (своих или противника). Взятый камень убирается с поля, а сделавшая ход пешка ставится на свободный квадрат за взятым (или взятыми) камнем. Ходить пешкой можно только в трех направлениях — вперед, направо и налево, — а брать можно также и назад. Пешка берет любое количество камней, если они стоят через один квадрат и если первый ход делается либо вперед, либо в сторону. Т. обр., при взятии нескольких камней не обязательно ограничиваться одним направлением хода атакующей пешки. Можно взять, напр., первый камень движением вперед, второй — движением направо, третий — назад, четвертый — налево. Пешка, дошедшая до задней линии противника, становится тамой (дамкой) и со следующего очередного хода приобретает право ходить и брать незащищенные камни противника по всей длине поля назад, вперед и в стороны. Ставить тама сейчас же за взятым камнем не обязательно. Ее можно ставить на любой квадрат данной линии. Если создается возможность взять пешку противника, игрок обязан взять ее. Если есть выбор направления или количества берущихся камней, то игрок обязан брать наибольшее число камней противника. Выигрывает сторона, взявшая все камни противника. Игра может окончиться и вничью (если у противников оста-

нется по одному камню). По игре тама в Армении разыгрываются первенства городов и районов.

Ч о п а н а х а х — народная конная игра. Проводится между двумя всадниками на лужайке, в середине которой вкопан столб высотой 1,5 м. К столбу прикреплены концы двух крепких веревок, др. концы которых прикреплены сзади седла каждого участника игры. Задача соревнующихся заключается в том, чтобы любым способом, не сходя с лошади, обвить веревку противника вокруг столба и, тем самым ограничив движения противника, скинуть затем его на землю или повалить вместе с лошадью.

АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Ереван). Основан в 1945. Имеет педагогический факультет, отделение заочного обучения и школу тренеров. В институте 13 кафедр. На 1 янв. 1960 обучались 524 студента. За время существования вуза выпущено более 1000 специалистов с высшим физкультурным образованием. На 66 штатных преподавателей 9 имеют ученые степени и звания. Преподавателями института выполнен ряд научных работ, преимущественно по вопросам физкультурного воспитания школьников, юношеского спорта, методики спортивной тренировки, национальным видам спорта. Сотрудниками института переведены и написаны учебные пособия на армянском языке по вопросам физкультурной культуры и спорта. Институт имеет учебные и жилые помещения, спортивные залы и спортивные площадки. В последние годы институт значительно расширился. Многие кафедры располагаются в лабораториях и кабинетах. Библиотека института насчитывает 69 тыс. книг.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — см. *Кровяное давление*.

АРТРОЗ ДЕФОРМИРУЮЩИЙ — заболевание суставов с поражением гиалинового хряща. Среди спортсменов встречается чаще у лиц с большим спортивным стажем (у гимнастов — локтевого, плечевого суставов, у футболистов — коленного, у боксеров — суставов кисти и т. д.). Причина А. д. — хроническая травматизация сустава. При А. д. возникает ощущение усталости, ночью появляются ноющие боли в суставе, которые начинают ощущаться во время больших нагрузок. Амплитуда движений в суставе уменьшается, появляется хруст, образуется припухлость области сустава. Лечение А. д.: разгрузка на 1—2 месяца больного сустава, особенно от движений с большим размахом, физиотерапия (УВЧ, ультразвук, грязелечение, водородные и родоновые ванны).

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА — см. *Витамин С*.

АСКЕ — см. *Рабочий союз спорта и физкультурной Австрии*.

АСПИРАНТУРА при учебных и научных исследованиях в высших учебных заведениях физической культуры. Является одной из ступеней подготовки специалистов в области физической культуры.

роки научно-педагогических и научных кадров физкультурных из числа специалистов, имеющих высшее образование, опыт практической работы по физич. культуре и спорту и проявивших способности к научно-педагогической и научно-исследовательской деятельности. Подготовка научно-педагогических и научных кадров по физич. культуре через А. осуществляется в нашей стране с 1926. В настоящее время такая А. есть в 1 учебных и 3 научно-исследовательских институтах физич. культуры в Москве, Ленинграде, Киеве и др. Прием в А. проводится по специальностям: физич. воспитания, история физич. культуры, физиологич. контроль, физиология физич. упражнений, физич. культура, психология спорта, теория отдельных видов спорта и др. В А. при моск. ленинградском учебных институтах физич. культуры зачисляются сроком до 1 года преподаватели учебных заведений для завершения научно-исследовательской работы по избранной теме, подготовки диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук.

АСТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ — см. Эмоции.

АТ БЭГУ — соревнов. всадников на скорую упряжку лошадей (см. Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры).

АТ БЫРАУ, АСТЫРУ — казахская конноспортивная игра (см. Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры).

АТ ЧАБЫШ — вид конных скачек в Киргизии (см. Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры).

АТАКА в спорте — нападение, наступление. Применяется там, где происходит спортивное столкновение между отдельными участниками или командами. Участник или команда, владеющие в данный момент инициативой, угрожающие своими действиями соперника и заставляющие его обороняться, являются нападающими. Цель А. — достижение преимущества над соперником (взятие ворот, нанесение удара, укола, броска и т. п.). В таких видах, как бокс или фехтование, А. как правило, бывает короткой, а порой и мгновенной. В различных спортивных играх А. проводится по-разному. В волейболе, напр., подготовка А. состоит не более 2 ударов, в теннисе и его разновидностях может проводиться несколькими ударами. Чаще всего А. применяется в таких спортивных играх, как хоккей, футбол, баскетбол и др., где команды состоят из 5 и более участников, к-рые могут свободно перемещаться по площадке. Особенность спортивных А. заключается в том, что атаковать может только команда, владеющая мячом (шайбой), в то время как соперник защищается. Естественно, что в каждой спортивной игре А. строится по-разному, но во всех случаях необходимо учитывать возможности своей

команды и действия противника в обороне. В А. различают 3 фазы: подготовку, начало и завершение А. В спортивных играх, напр., подготовка А. заключается в сближении с противником и наиболее благоприятном размещении игроков на площадке для последующих действий. Начало А. состоит в продвижении игрока вперед и выведении на удар по воротам того из партнеров (или передаче мяча одному из игроков для броска в корзину), к-рый оказался в лучшей позиции благодаря согласованным тактич. действиям всей команды. Удар в ворота или через сетку, бросок шайбы в ворота или мяча в корзину является завершением А. Это наиболее ответственная фаза А., от успешного проведения к-рой зависит конечный результат каждого соревнов.

АТАКА БРОСКОМ в фехтовании — вид фехтовальной атаки. Выполняется при помощи стремительного внезапного стартообразного рывка или прыжка вперед, переходящего в бег. Преимущество атаки броском перед атакой, выполняемой шагом или выпадом, выражается в том, что здесь сближение с противником происходит быстро, более глубоко и менее заметно для него. Недостаток А. б. состоит в том, что она ставит атакующего в невыгодное положение в случае удачно взятой противником защиты.

АТАКА ВТОРОГО НАМЕРЕНИЯ в фехтовании — сложная атака, состоящая из ложной атаки как вызова противника на определенные активные действия, направленные против этой атаки, и завершающего схватку укола (удара), нанесенного после отражения спровоцированного действия.

«АТЛЕТИК ДЖОРНАЛ» — ежемесячный спортивный журнал США. Издается с 1921. Объем до 66 стр. Носит характер методического журнала, освещающего вопросы обучения технике и тактике американского футбола, баскетбола, борьбы, плавания, легкой атлетики, бейсбола и др. видов спорта. Материалы иллюстрируются большим числом фотографий. Много места уделяет вопросам школьного спорта. Имеет специальный отдел «Ответы родителям» и др. Рекламные материалы занимают почти половину объема журнала.

АТТРАКЦИОН — развлечение, обычно внешне эффектное, привлекающее внимание зрителей. Организуется в основном в парках и на физкультурных праздниках (напр., карусель, бег в мешках и т. п.). Многие А. связаны с сложным технич. оборудованием. Поскольку основой А. является развлекательная, занимательная сторона, они не могут быть средством, систематически используемым в процессе физич. воспитания. Однако нек-рые из них, содержание к-рых составляют двигательные действия различной степени сложности, эпизодически применяются и для решения задач физич. воспитания.

АТЬЯ-ПАТЬЯ — индийская национальная спортивная игра. Проводится на площадке 27×7 м, разделенной поперечными линиями на 9 прямоугольников

(окопов). В соревнов. участвуют 2 команды по 9 чел. каждая. Одна команда атакует, др. — обороняет окопы. Надо успеть проскочить все окопы, не будучи «осаленным». За прохождение каждого окопа команда получает 10 очк. Через 7 мин. игры команды меняются ролями. За всю игру таких смен бывает 5. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

АУДАРЫСПАК — казахская спортивная борьба на лошадях (см. *Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

АУСКУЛЬТАЦИЯ — один из основных методов врачебного исследования, выслушивание звуков, к-рые самостоятельно возникают во внутренних органах. А. может производиться непосредственно ухом или с помощью стетоскопа, фонэндоскопа. Чаще всего выслушивают сердце и легкие; А. применяется также при определении кровяного давления т. наз. звуковым методом.

На основании данных выслушивания сердца можно сделать ряд важных выводов относительно функционального состояния сердечной мышцы и работы клапанов сердца. В норме выслушиваются два звука периодически следующие друг за другом — тоны сердца: первый тон соответствует по времени началу систолы, второй тон появляется в начале диастолы. Сердечные тоны могут быть разными по силе и характеру, они могут заменяться полностью или частично добавочными звуками — сердечными шумами органического и неорганического (функционального) происхождения (см. *Спортивное сердце*). Разграничение органических шумов сердца от неорганических представляет часто немалые трудности, оно удается в большинстве случаев при соответствующем врачебном опыте и использовании дополнительных методов исследования (рентген, электрокардиография, фонокардиография и др.).

При А. легких определяют дыхательные шумы, возникающие в момент прохождения воздуха в легких; нормально в легких выслушивается т. наз. везикулярное дыхание. Отклонение от нормального везикулярного дыхания (появление добавочных звуков — хрипов, шума, трения плевры и т. п.) свидетельствует об имеющихся болезненных изменениях данного участка легкого.

АФГАНИСТАН — государство в Азии. Площ. 650 тыс. км². Нас. 12 млн. чел.

Жизнь среди высоких гор и многовековая борьба за национальную независимость сделали людей, населяющих А., физич. закаленными, смелыми и мужественными. А. пришлось вести длительную борьбу против иранских, а позднее английских поработителей. В 1918 А. добился независимости. Первой страной, признавшей свободный А., была Страна Советов. Спорт известен в А. с незапамятных времен. Особенной популярностью в А. пользуется конный спорт. Одной из любимых национальных игр на конях является бозкяши. В А. культивируются также стрельба из лука, фехтование на палках, толкание камней и т. п. Дети увлекаются национальными играми.

На междунар. спортивной арене представители А. появились недавно. Только после завоевания страной независимости в А. начали культивироваться такие виды спорта, как футбол, ручной мяч, волейбол, баскетбол и травяной хоккей. Особенно сильно развился в А. травяной хоккей. В этом виде спорта на Олимпийских играх 1948 в Лондоне команда А. победила спортсменов США и сделала ничью со швейцарцами. Успешно выступали команды А. по травяному хоккею и против неоднократных олимпийских чемпионов — спортсменов Индии. Сильнейшей командой А. по травяному хоккею считается «Клуб Армии».

Развитию спорта и физич. культуры в А. содействуют Национальный Олимпийский комитет и Министерство просвещения. Комитет составляет команды для проведения встреч с иностранными спортсменами и через местные комитеты руководит существующими клубами. организует новые клубы, проводит межклубные соревнования. Средства на развитие спорта Национальный Олимпийский комитет получает от правительства.

Руководство физич. культурой и спортом в учебных заведениях осуществляет Министерство просвещения. Оно составляет программу спортивных мероприятий, руководит тренерами, контролирует их работу и следит за популяризацией спорта в колледжах (школах). Ежегодно в Кабуле проводятся соревнов. на звание чемпиона Министерства просвещения. Команда, занявшая 1-е место, награждается большим кубком и знаменем Министерства. Учебному заведению, к-рое три года подряд завоевывало звание чемпиона, кубок и знамя передаются навечно.

Основное место в спортивной жизни А. занимает футбол. На стадионах Кабула ежегодно проводится футбольный чемпионат по двум группам. В первую группу, к-рая называется «Моареф» (колледжи), входят команды, играющие 2 тайма по 35 мин. Во вторую группу включаются команды, соревнующиеся в 2 тайма по 45 мин. Сильнейшей командой считается «Арьяна».

Большую помощь в развитии спорта оказывают советские спортсмены, к-рые не раз приезжали в страну для участия в товарищеских встречах и привозили у себя гостей из А.

АФИНСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ — наиболее развитая из всех систем физического воспитания древнего мира. Афины — крупнейшее род-государство древней Греции с высокоразвитой для того времени техникой производства и торговли. А. с. ф. в. была составной частью общего воспитания детей и юношей. Обычно с 7 до 14 лет мальчики посещали музыкальную школу, где получали общее образование, и палестру — школу физич. воспитания. С 14 лет юноши начинали посещать гимнасии, где занимались

...твкой и готовились к соревнов. Посещать гим-
...юноши должны были не менее 2 лет. Целью
... в. была подготовка молодого человека к выпол-
... гражданских обязанностей и прежде всего — под-
... война. А. с. ф. в. преследовала также цели гар-
... физич. развития. Гл. средствами физич. вос-
... в Афинах были упражнения в беге, прыжках,
... и борьбе. Кроме того, применялись игры, пля-
... физич. упражнения. Бегали юноши на дистан-
... стадий (ок. 200 м) и больше. Бег начинался от
... сигналу. Во время тренировок иногда бегали
... прыжке, засыпанной песком глубиной до 10 см.
... прыжком был прыжок в длину с разбегу.
... видам прыжков соревнов. не устранивались, хотя
... прыжки через препятствия и с шестом в дли-
... время тренировок прыгуны брали в руки тяже-
... бросали в момент полета. Иногда тяжести
... к поясу. Пятиборцы обычно изобража-
... в длину. Это дает основание предпо-
... что пятиборье начиналось с этого вида. Из ме-
... вными были метания диска и копьа. Диски
... от 1,3 до 4,7 кг, диаметром от 14 до 21 см.
... металось в цель. Вначале метали тяжелое боевое
... штем — дротики. В борьбе победителем стано-
... кто первым трижды клал противника на спи-
... вес борцов не учитывался. Перед
... глеты натрали тело маслом и посыпали мел-
... для того, чтобы не было скольжения при
... Из др. физич. упражнений часто применялись
... бд, верховая езда, управление колесницей;
... и. игры, напоминающие современный бой
... херетягивание каната, отбивание мяча ла-
... в-гами. В Афинах ежегодно проводились со-
... в честь покровительницы города — богини
... аллады. Один раз в 4 года на соревнов. при-
... атлеты из союзных государств, и тогда сорев-
... афинаями. Призом на таких соревнов.
... с изображением на одной стороне богини
... др. — того вида упражнений, к-рый выиг-
... стелем. А. с. ф. в. была распространена не
... в Афинах, но и во многих др. городах-государ-
... Греции. А. с. ф. в. носила ярко выражен-
... характер. Она была доступна только ра-
... составлявшим менее 10% населения
... с умственным образованием А. с.
... классическим примером системы физич. вос-
... владельцев.

ЭМОЦИИ — см. Эмоции.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НЕРВЫ — см. Нервы.

ЭМПУРИИ — см. Корпус судна.

ЭМПУРИАГ — см. Стоячий такелаж.

ЭМПУРИВЕНЬ — см. Набор судна.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ — см. Кислотно-щелочное равновесие.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ — добровольное спортивное об-во
... союзных Армьянской ССР. Создано в

1958. Оно объединило деятельность всех ранее сущест-
... вовавших на территории Армьянской ССР отраслевых
... ДСО профсоюзов. О задачах, структуре и содержании
... работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные
... общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 363
... коллектива физической культуры. В спортивных сек-
... циях, учебных группах, командах об-ва активно
... занимались физич. культурой и спортом 431 тыс. чел.
... Только за один 1959 в ДСО «А.» было подготовлено
... 11 мастеров спорта, 64 спортсмена I разряда, 638 —
... II разряда, 2524 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО
... «А.» состояло 60 мастеров спорта, 595 спортсменов
... I разряда, 2429 — II разряда, 6560 — III разряда,
... свыше 13 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

АЭРОБНЫЕ РЕАКЦИИ — реакции биологическо-
... го окисления, протекающие с участием кислорода
... (см. *Обмен веществ, Макроэргические фосфорные сое-
... единения*).

АЭРОДИНАМИКА — наука о движении газов и
... твердых тел в газах, а также о силах, возникающих
... при этом. Аэродинамические силы воздействуют на тела
... как силы давления: а) статического — давления на по-
... верхность, вдоль к-рой движется газ, и б) динамиче-
... ского (скоростного) — давления на поверхность лобо-
... вой площади (миделя), перпендикулярной потоку газа.
... Сила лобового сопротивления зависит от лобовой
... площади, квадрата скорости потока воздуха, его плот-
... ности и коэффициента лобового сопротивления; послед-
... ний значительно меньше у тел более обтекаемой формы.
... На тело, наклоненное к потоку под нек-рым углом — уг-
... лом атаки, кроме силы лобового сопротивления, тор-
... мозящей движение тела в потоке, действует (под пря-
... мым углом к направлению движения) подъемная сила.
... Соотношение подъемной силы и силы сопротивления
... (аэродинамическое качество, или, просто, «качество») ха-
... рактеризует воздействие формы и расположения тела
... на особенности полета. Напр., совершая прыжок на
... лыжах с трамплина, принимают положение тела, умень-
... шающее силу лобового сопротивления и увеличивающее
... подъемную силу; с увеличением «качества» дальность
... прыжка больше. Равнодействующая сил — сопротив-
... ления и подъемной, — полная аэродинамич. сила, при-
... ложена к центру парусности тела (центру давления).

АЭРОДИНАМИКА ПАРУСОВ — применение аэро-
... динамики как науки к изучению действия ветра на пару-
... са и возникающих при этом сил. А. п. дает возмож-
... ность анализировать технику управления яхтой и рас-
... считать ее основные мореходные качества. Основные
... направления А. п. — повышение тяговых свойств пару-
... са, выявление оптимальных размеров, форм и констру-
... кций парусов, а также разработка рациональных методов
... управления ими. А. п. рассматривает парус как верти-
... кально поставленное крыло, на к-рое, в соответствии с
... законами общей аэродинамики, действуют сила лобового
... сопротивления и подъемная сила, дающие в сумме

полную силу давления ветра на паруса. Эта сила, в свою очередь, может быть разложена на силу тяги, действующую по оси яхты, и силу, действующую перпендикулярно к ней. Сила тяги вызывает движение яхты вперед, а сила дрейфа — дрейф яхты в сторону и ее крен. Для противодействия крену и дрейфу на яхте служат шверт и балластный киль, уменьшающие скорость дрейфа яхты. Парус устанавливается к ветру под определенным углом атаки, имеющим оптимальное значение для каждого курса яхты и силы ветра. Силы тяги и дрейфа на парусе считают приложенными в центре парусности. Они пропорциональны квадрату скорости ветра, плотности воздуха, площади паруса и зависят от соотношения его размеров, а также от величины вогнутости паруса («пуза»). Для сильных ветров приме-

няют паруса с малой «пузатостью» (7—8% ширины), для слабых — с большой (9,5—11% ширины). На силы тяги и дрейфа большое влияние оказывают аэродинамические сопротивления такелажа, корпуса яхты и экипажа. Чем они больше, тем меньше тяга и больше дрейф яхты при курсе бейдевинд. Для полных курсов силы лобового сопротивления являются полезными силами. Подъемная сила увеличивает силу тяги на всех курсах. Перспективным вопросом А. п. является вопрос о применении жестких профилированных парусов, подобных крылу самолета, пока имеющих практическое применение только в буерном спорте.

Л и т е р а т у р а

Григорьев Н. В., Лобач-Кученко Б. Б. Парусные гонки. М., 1959.

Б

БАБКИ — национальная русская игра с костями. Игровые кости — выкопанные суставы ног домашних животных: коров, быков, овец, коз и т. д. У различных народов России Б. носили свои местные названия: казанки, баски, костыги, кочи, ладыги, и т. д. Сущность игры заключается в том, что из Б., являющейся битой, выбивают др. Б., попарно в круг парами, тройками и различными фигурами. Имеется более 40 вариантов игры в Б., которые варьируются в той или иной местности СССР и соседних стран.

БАГОРИК РЫБоловный — острогочный крюк из стальной проволоки с рукояткой из металлических трубок, дерева или дерева, оклеенного пробкой. Применяется при ловле преимущественно крупных рыб (взамен подсачка) для вытаскивания крупных экземпляров из воды. Наиболее удобны складные багорик.

БАДМИНТОН (мяч с перьями) — игра ракеткой и мячом. Играют через сетку, натянутую на высоте 155 см на площадке 13,4 × 6,1 м для парных встреч и 13,4 × 5,2 м для одиночных.

Ракетка — типа теннисной, весом 135—150 г. Мяч — пробка, обтянутая кожей, покрытая перьями из перьев, весом 4,5—7,0 г.

Суть игры — не допустить падения мяча на своей половине и приземлить его на стороне противника. Игра возникла в древней Малайе, позднее стала популярна в др. странах Азии. Свое название получила от местечка Бадминтон (англ.), где начали ее культивировать приехавшие из Индии англичане. Была известна в России как волан (франц.). Быстрое развитие получила в СССР после 1954, когда была завезена из Китая, известна под названием «юмаоцю».

Скорость правил, равномерно замедленный полет мяча, возможность играть на любой небольшой площадке, в парке, пляже и т. п. делают Б. широко доступной игрой.

В технике и тактике игры Б. сходен с теннисом. Счет — из 3 или 5 игр, каждая до 15 очк. (одиночные

женские и детские — до 11). Подача производится по диагонали справа при 0 и четном числе очков, слева — при нечетном. В парных играх правый игрок подает первым в паре, меняясь местами с партнером после каждого выигранного очка.

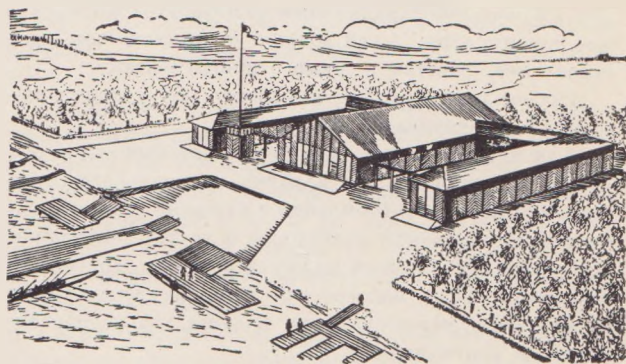
Б. развит в 60 странах Азии, Америки и Европы. 29 стран входят в Международную федерацию бадминтона.

БАЗА ВОДНО-МОТОРНАЯ — комплекс сооружений и построек, расположенных в непосредственной близости к воде, обеспечивающих эксплуатацию, ремонт и стоянку спортивных моторных судов. Б.в.-м. составляют административный корпус с конференцзалом и комнатами для работы секций, хозяйственные корпуса, столярная и монтажная мастерские со слесарным, механическим и малярным цехами, склад запасных деталей, лесоматериалов, красок, дельных вещей, бензо- и маслохранилища, врытые в землю с выведенными трубами к боксам для заправки судов, эллинг для хранения судов, причальные плоты для стоянки судов со слипом для подъема и спуска судов. Спуск, подъем и передвижка судов обеспечиваются электролебедками, установленными в разных местах на территории Б.в.-м. Эллинг располагается между причальным плотом и мастерскими (для удобства ремонта судов).

БАЗА ГРЕБНАЯ — специально построенное здание на берегу водоема. Состоит из эллинга для хранения судов и вспомогательных помещений для гребцов и судей. В зимнее время Б. г. часто используют для обслуживания туристов и лыжников.

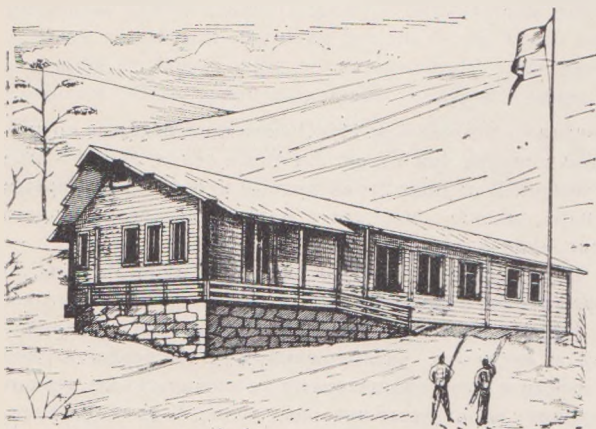


Складной багорик



БАЗА ЛЫЖНАЯ — комплекс сооружений для проведения лыжных учебно-тренировочных сборов, обычных занятий, соревнований.

Б. л. служит для переодевания и отдыха лыжников, хранения лыж и выдачи различного инвентаря. Б. л. должна располагать оборудованными раздевальнями (мужской и женской), помещениями для гардероба,



буфета, душами или умывальными, уборными, а также комнатами для отдыха, помещениями для лыжохранилища, сушилки, хранения обуви и одежды. Температура воздуха в раздевальнях должна быть 16—18°, в гардеробе — 15°. Лыжохранилище предназначено для хранения лыж, палок и креплений. Палки обычно хранят на полу на отгороженном барьером участке в вертикальном положении. Для хранения лыж применяются горизонтальные стеллажи, пирамиды-стойки, пирамиды-гребенки и др. приспособления. Наиболее совершенные из них — пирамиды. На них лучше сохраняется форма лыж, быстро стекает вода, легче проводить осмотр лыж. Температура воздуха в лыжохранилище должна быть около +5°. Отопление — любое, безопасное в пожарном отношении. Для вентиляции достаточны форточки, обеспечивающие сквозное проветривание. Рядом с лыжохранилищем размещается мастерская для ремонта лыж. В ней должны быть плита для подогрева клея, верстак и шкаф с инструментами.

Раздевальни (мужские и женские) оборудуются скамейками и вешалками.

Для просушивания одежды и обуви лыжников оборудуется сушилка. При наличии центрального (водяного или парового) отопления в сушилке устанавливают несколько секций радиаторов и труб, к-рые должны обеспечить достаточный подогрев воздуха. При печном отоплении воздух подогревают через железные трубы, пропущенные через сушилку. В сушилках устраивают хорошую вентиляцию.

Рядом с гардеробом располагается помещение для

хранения и выдачи лыжной обуви. Оно оборудовано полками с ячейками (40×30×25 см — на одну пару обуви) и сушильным шкафом.

Загородная Б. л. может служить базой для туристов, велосипедистов, охотников, рыболовов и т. п. Б. л. располагают ближе к водоему (реке, озеру) и шоссе. Нельзя устраивать Б. л. на горе, с к-рой трудно и опасно съезжать новичкам, особенно в местах, имеющих выезд на шоссе или железную дорогу. Общая площадь участка — не менее 4000 м².

БАЗА СПОРТИВНАЯ — комплексное спортивное сооружение для многих летних и зимних видов спорта. В основном Б. с. предназначена для учебно-тренировочной работы студентов физкультурных высших учебных заведений, а также сборных спортивных коллективов ведомств и организаций. Таковы, напр., загородная Б. с. в Кавголово ленинградского института физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта, подмосковные Б. с. «Спартак» в Тарасовке, «Динамо» в Мытищах и др. На зимних Б. с., в основном загородных, как правило, имеются лыжные станции, лыжные трамплины, горы для скоростного спуска и т. п. Летом такие Б. с. служат для тренировок баскетболистов, волейболистов, футболистов, пловцов (при наличии водоема) и др. Иногда Б. с. летом обслуживают туристов.

БАЗА ТУРИСТСКАЯ — оздоровительное и культурно-просветительное учреждение, предназначенное для обслуживания трудящихся и учащейся молодежи, совершающих туристские путешествия по путевке (см. *Путевка туристская*) или без нее. Б. т. организует и проводит путешествия различной продолжительности по заранее подготовленным маршрутам и экскурсиям; ведет подготовку значкистов. На Б. т. можно получить консультацию о районе. Инструкторы и экскурсоводы Б. т. изучают новые маршруты и экскурсионные объекты.

Б. т. может быть сезонной (летней либо зимней) или круглогодичной. Создается, как правило, в живописной местности. Б. т. предоставляет туристам ночлег (в зданиях или палатках), имеет кухню и столовую, камеру хранения, душ, спортивные площадки, библиотеку, методический кабинет, прокатный фонд туристского снаряжения.

Б. т. для взрослых находятся в ведении туристско-экскурсионных управлений профсоюзов, а для школьников — в ведении министерств просвещения. В 1960 профсоюзы имели более 250 туристских баз.

По задачам и содержанию работы много общего Б. т. имеет *лагерь туристский*.

БАЗОВЫЙ ЛАГЕРЬ — основной лагерь альпинистской экспедиции. Обычно Б. л. располагается в пункте, до к-рого можно добраться с помощью автомашин или вьючного транспорта. Как правило, Б. л. разбивают у конца ледников, в долинах рек, у источников чистой воды, вблизи пастбищ для вьючных животно-

БАЙГА — В Б. л. хранятся основные запасы продовольствия и снаряжения экспедиции (группы). В Б. л. должны быть созданы благоприятные условия для отдыха альпинистов до и после восхождения.

БАЙГА — конная скачка по пересеченной местности. *Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры, Узбекские национальные виды спорта, физические упражнения и игры).*

БАЙДАРКА ПАРУСНАЯ — легкая лодка, отличается от гребной (см. *Лодки спортивные*) наличием парусного вооружения, повышенной остойчивостью (*Мореходные качества судна*) и наличием швертболового устройства, позволяющими ходить под парусом большими скоростями (быстрее яхт). За рубежом гонимый Б. п. выделены в отдельный вид спорта. Соревнования проводятся Международным союзом парусных байдарок.

Наибольшее развитие этот вид спорта получили в США и Англии. В СССР Б. п. не культивируются.

БАЙДАРКА ТУРИСТСКАЯ — легкое, длинное запарусное палубное судно, на к-ром гребут двухлопастным веслом, сидя лицом по ходу движения. Благодаря малому осадке и небольшой ширине Б. т. обладает большой проходимостью по мелким и узким водным путям. Хорошие мореходные качества и потому используются также для озерного плавания. От байдарок гоночных отличается большей шириной, вместимостью и грузоподъемностью. По конструкции Б. т. бывает: жесткая (из фанеры или тонких досок), полужесткая (с жестким каркасом, обшитым водонепроницаемой пленкой) и разборная (с каркасом, разбираемым на части, и палаточкой из непромокаемой ткани). Наиболее распространена разборная Б. т., особенно удобная для перевозки: в разобранном виде умещается в двух мешках: весит 20—35 кг. Грузоподъемность — 200—350 кг. Ремонтировать ее проще, чем др. виды лодок.

БАВ — см. *Корпус судна*.

БАВ ТОПЛИВНЫЙ — резервуар для топлива, устанавливаемый на автомобилях, мотоциклах. На спортивных автомобилях устанавливаются иногда по несколько Б. т., чтобы они удобнее вписывались в габариты автомобиля. Располагают их посередине, чтобы при расходовании топлива не изменялось распределение веса на оси автомобиля. На мотоциклах Б. т. устанавливают на верхнем бруске рамы и придают ему соответствующую форму. Емкость Б. т. выбирают в зависимости от длительности соревнований. Напр., для шоссеинных соревнований емкость Б. т. доходит до 45 л, а в соревнованиях по вольной борьбе — всего 3—4 л.

БАВЕРСКИЙ ГРЕБЕЦ — см. *Гребля спортивная*.

БАВЕРСКИЙ ГРЕБЕЦ 1. Курс яхты относительно ветра, когда ветер дует сзади и сбоку яхты.

2. Часть стоячего *такелажа*, поддерживающая мачту сзади и сбоку.

БАЛАНСИРОВАНИЕ — акробатические упражнения, в основе к-рых лежит сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров. Подразделяются на одиночные, парные и групповые (*пирамиды*). Могут выполняться на полу и на снарядах (провокола, канат и т. д.). Развивают чувство тонкого равновесия и умение сочетать свои движения с движениями партнеров.

БАЛКАНСКИЕ ИГРЫ — комплексные соревнования по легкой атлетике между спортсменами Греции, Болгарии, Румынии, Турции, Югославии. Впервые Б. и. были проведены в Афинах на олимпийском стадионе в 1929. Исчисление игр началось с 1930. До второй мировой войны победы обычно одерживали греческие спортсмены. В последние годы большинство призов завоевывали спортсмены Болгарии, Румынии и Югославии.

БАЛЛ в спорте — единица оценки результатов соревнований, принятая в некоторых видах спорта для определения качества выполнения упражнения, движения. Оценка в Б. определяется спортивными судьями путем зрительного контроля за выполнением упражнения.

По своему значению и содержанию оценки в Б. можно разделить на три группы.

1-я группа. Оценка в Б. — единственная форма определения результатов соревнований; колич. Б. определяется качеством выполнения либо сложностью композиции упражнения. В акробатике, спортивной и художественной гимнастике и прыжках в воду высшая оценка выполнения упражнений составляет 10 Б., в фигурном катании на коньках — 6, в соревнованиях по выездке лошадей в конном спорте — 6 или 12. В зависимости от степени отклонения от безукоризненного выполнения упражнения производится определенная сбавка за каждую ошибку. Такой же метод оценки упражнений применяется на соревнованиях по вольтижировке и джигитовке в конном спорте. Первенство определяется по наибольшей сумме Б.

2-я группа. Оценка в Б. — лишь составная часть показателя результата соревнований. Напр., в прыжках на лыжах с трамплина в Б. оценивается только качество выполнения прыжка (дальность полета — в метрах).

3-я группа. Оценка в Б. применяется как вспомогательная форма для выявления победителей. В состязаниях по вольной и классической борьбе судьи по ходу схватки оценивают качество каждого проведенного борцом приема от 1 до 3 Б. Если в установленное время схватка не закончилась чистой победой, то победа присуждается борцу, получившему в итоге схватки наибольшую сумму Б.

БАЛЛ ГОНОЧНЫЙ — в парусном спорте оценочный размер яхты в гандикапных гонках. Определяется по специальным формулам обмера и выражается в ли-

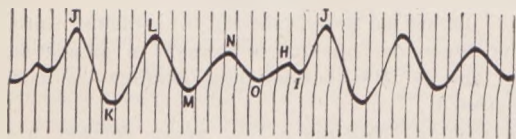
нейных единицах (метры, футы). Чем больше Б. г., тем большей считается теоретическая скорость яхты.

БАЛЛИСТ — груз, используемый в нек-рых видах спорта. В буерном спорте Б. (обычно мешки с песком весом 12—16 кг) применяется для повышения устойчивости буера в сильный ветер. На буерных гонках Б. разрешается укладывать только симметрично диаметральной плоскости буера, а в соревнов. на установление рекорда скорости — на наветренном конце поперечного бруса. В воздухоплавательном спорте Б. используют для придания аэростату определенной сплавной силы перед стартом (см. *Полеты на сферическом аэростате*), а во время полета, выбрасывая песок мелкими партиями или сразу мешками (по 16—20 кг каждый), регулируют высоту полета или уменьшают скорость снижения.

БАШЕР — см. *Руль судна*.

БАЛЛИСТИКА — наука, изучающая движение снаряда (пули) при стрельбе. Внутренняя Б. изучает процессы, происходящие при движении снаряда по каналу ствола огнестрельного оружия. Внешняя Б. изучает движение снаряда после того, как он покинет ствол оружия.

БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФИЯ — метод исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека; основан на графической регистрации ритмичных колебаний человеческого тела, возникающих при сокращении сердца и выбрасывании крови в аорту, легочную артерию и периферические сосуды. Характер и скорость колебаний тела зависят от особенностей сократительной деятельности сердечной мышцы, от скорости ее сокращения, быстроты выбрасывания крови из сердца в сосудистое русло, от величины ударных объемов крови.



Нормальная баллистокардиографическая кривая

Баллистокардиограмма — кривая, состоящая из сер. волн — систолических (*H, I, J, K*) и диастолических (*L, M, N, O*) (см. рис.).

Опыт применения Б. во врачебном контроле подтвердил ценность этого метода для изучения тренированности спортсменов и своевременного выявления у них отклонений в функциональном состоянии сердца.

БАЛЛОНЧИК СО СЖАТЫМ ВОЗДУХОМ в велосипедном спорте — сосуд, служащий для быстрого наполнения однотрубки (см. *Велосипед*) воздухом. Баллончик изготовляется из прочного металла (способного выдержать давление 150—200 атм), цилиндрической формы, длиной 150—200 мм, диаметром 30—40 мм; на од-

ном конце его устроен штуцер-кран с резиновым уплотнителем. Вес — 200—300 г.

БАЛЛОННАЯ СИСТЕМА ОЦЕНОК — определение спортивного результата в условных единицах (баллах). Б. с. о. используют, как правило, при оценке техники движений (в спортивной и художественной гимнастике, акробатике, прыжках в воду, фигурном катании на коньках и т. п.).

БАНДАЖ — эластичный пояс (различных форм и размеров) из хлопчатобумажной пряжи с резиновой жилкой, употребляемый для стягивания нижней части живота при подъеме больших тяжестей (штанга, гири) и для держания половых органов во время борьбы и в др. видах спорта. Б. состоит из пояса шириной 120 мм, надеваемого на талию, переднего щитка, сшитого из трех слоев ткани, и двух эластичных лент из такого же, как пояс, материала, соединяющих щиток с поясом. Изготавливается трех размеров: 1, 2 и 3-го. Основные размеры Б.: длина пояса (соответственно для № 1, 2 и 3) — 690, 770 и 840 мм; длина щитка — 250, 270 и 290 мм; ширина щитка — 170, 175 и 180 мм; длина эластичных лент, соединяющих щиток с поясом, — 150, 160 и 170 мм.

БАНКА в спорте. 1. Место сидения гребца в лодке. В народных лодках и морских шлюпках Б. — чисто выструганная доска шириной 25—30 см, укрепленная неподвижно между бортами лодки на внутреннем привальном бруске — поддегарсе — примерно на 15 см ниже опорной части уключины. В спортивных многоместных лодках каждый гребец сидит на отдельной Б., в морских шлюпках спортсмены сидят попарно. В академической гребле (см. *Гребля спортивная*) применяют только подвижные Б. Подвижная Б. состоит из специального, слегка вогнутого, сиденья, укрепленного на двух продольных планках — «кобылках», — перемещающихся на поперечных металлических осях. На концах осей имеются ролики. Сгибая и разгибая ноги, гребец прокатывает свое сиденье на роликах вдоль лодки по двум ползкам длиной до 81 см. Ползки крепятся к лодке наглухо. Для облегчения подъезда гребцов ползки укрепляют наклонно от носа к корме с разностью высот 1—1,5 см. В байдарочной гребле употребляют неподвижные съемные Б., в к-рых сиденье неподвижно укреплено на фанерном щитке, слегка изогнутом по форме дна байдарки; в каноэ Б. нет.

2. Отдельно лежащая отмель; ограниченный участок морского дна, где глубина значительно меньше общей глубины моря в данном районе.

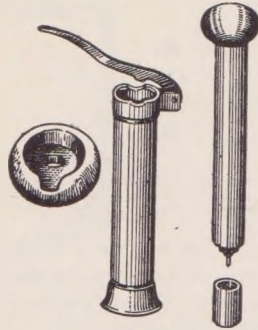
БАНЯ — см. *Водные процедуры, Сгонка веса*.

БАРАНЬИ ЛЬБЫ — скалы, заглаженные и обточенные движавшимся когда-то по ним ледником. Имеют специфические округленные формы и отполированную поверхность, иногда с отдельными царапинами.

«ВАРКЛАЙ» — прибор, служащий для снаряжения патронов к дробовому ружью. Состоит из трубчатого

корпуса с воронкой, кронштейном и рычагом, скрепляемым с кронштейном с помощью оси-закленки (в корпусе с одной стороны воронки вставлено шесть пластинчатых пружин для облегчения обслуживания), навойника с резьбой съемными пуансоном и круглого поддона-вставки.

Работа по снаряжению порохов прибором «Б.» производится следующим образом: в корпус прибора вставляют гильзу; над капсюлем гнездом устанавливают капсюль и с помощью рычага впрессовывают его на место; установив корпус с гильзой на подставку, засыпают заряд пороха, вставляют войлочные пыжи, для досылки которых используют навойник; засыпают снаряд дробин и закрывают его дробовым пыжом.



БАРОМЕТРИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ — давление, оказываемое атмосферой. На уровне моря оно соответствует весу ртутного столба высотой 760 мм (или приблизительно 1,0 кг на 1 см²) и обозначается как давление величиной 1 атм. С подъемом на высоту Б. д. понижается (см. табл.).

Барометрическое давление на разных высотах

Высота (в км) над уровнем моря	Барометрическое давление (в мм. рт. столба)
0	760
1	680
2	600
3	530
4	460
5	405
6	355
7	310
8	270

С глубиной давление возрастает за счет ее веса: с увеличением глубины на каждые 10 м — дополнительно 1 атм.

Понижение и повышение Б. д. существенно влияет на организм человека. С понижением Б. д. уменьшается парциальное давление кислорода в атмосферном воздухе; в связи с этим в организме может развиваться кислородное голодание, напр., при восхождении на горы (Альпинизм, Акклиматизация).

Значительный перепад Б. д., наблюдающийся, напр. при быстром подъеме на самолете на большую высоту, вызывает расширение газов в среднем ухе, придаточных полостях носа и кишечнике, что может обусловить появление боли и возникновение ряда рефлекторных реакций. Боль в ушах предотвращается с помощью глотательных и зевательных движений, способствующих «продувке» полости среднего уха через слуховую (евстахиеву) трубу, соединяющую эту полость с носоглоткой.

Водолазы строго соблюдают режим выхода на поверхность (режим декомпрессии), что предупреждает развитие у них т. наз. кессонной болезни (возникает вследствие перепада Б. д., вызывающего выделение пузырьков азота в крови и тканях). При использовании для подводного спорта специальных дыхательных аппаратов также требуется особая осторожность при всплытии на поверхность: если всплывать очень быстро без одновременного быстрого удаления расширяющегося объема газов из дыхательного мешка и легких, то может возникнуть баротравма легких (разрыв легочной ткани и кровеносных сосудов).

БАРСЕЛОНСКАЯ НАРОДНАЯ ОЛИМПИАДА (1936) — междунар выступление спортсменов многих стран против использования германским фашизмом очередной мировой Олимпиады, проводившейся в 1936 в Берлине. Олимпиада в Барселоне была организована по инициативе *Красного Спортивного Интернационала* испанскими спортивными организациями. Для участия в этой Олимпиаде к 18 июля 1936 в Барселону прибыли тысячи спортсменов разных стран. Фашистский мятеж в Испании, начавшийся 18 июля, вызвал возмущение спортсменов. Они взяли за оружие и приняли участие в подавлении фашистского мятежа в Барселоне. Многие иностранные спортсмены, прибывшие на Олимпиаду, вступили в вооруженные силы испанской народной армии, что положило начало созданию революционных интернациональных бригад.

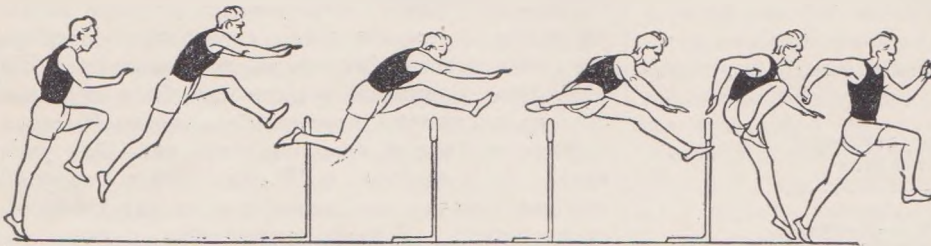
БАРЬЕРНАЯ ФУНКЦИЯ — свойство определенных образований (барьеров) в организме задерживать разные вещества и не пропускать их в состав среды, окружающей орган. Печень является общим барьером, регулирующим химический состав крови. Внутреннюю среду отдельных органов регулируют местные барьеры. Морфологической основой местных барьеров служат гл. обр. стенки кровеносных капилляров, обладающие в разных органах избирательной проницаемостью. Б. ф. изменяется в зависимости от состояния организма.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ — бег с преодолением легкоатлетических барьеров, расставленных по дистанции на определенных расстояниях один от др. Б. б. был включен в программу первых же современных Олимпийских игр (Афины, 1896). В соревнов. по Б. б. участвуют девушки и юноши, женщины и мужчины.

Расстановка барьеров видна из следующей таблицы:

Участники	Дистанция, м	Высота барьера, см	Количество барьеров	Расстояние, м		
				от старта до первого барьера	между барьерами	от последнего барьера до финиша
Мужчины, старшие юноши	110	106,7	10	13,72	9,14	14,02
То же	200	76,2	10	18,29	18,29	17,10
» »	400	91,4	10	45,00	35,00	40,00
Женщины, девушки	80	76,2	8	12,00	8,00	12,00

Технику Б. б. условно можно разделить на 5 основных элементов: старт, стартовый разбег, переход через барьер, бег между барьерами, финиш. На всех дистанциях Б. б. применяется низкий старт. Стартовый разбег совершается в Б. б. в более трудных условиях,



чем в гладком беге на короткие дистанции. Особенно в беге на 80 и 110 м с барьерами, где на коротком отрезке от стартовой линии до первого барьера необходимо развить не только максимальную скорость, но и пробежать этот отрезок определенным количеством шагов, чтобы точно попасть на место отталкивания. Кроме того, в беге на 80 и 110 м с барьерами уже на первых метрах спортсмен бежит в более выпрямленном положении, нежели в гладком беге, т. к. уже на 7—8 м он должен иметь нормальное беговое положение, чтобы успешно преодолеть первый барьер. Поэтому стартовые колодки устанавливаются ближе к стартовой линии, что позволяет начать бег в более выпрямленном положении. Ниже приведена таблица, показывающая, сколько шагов надо делать, пробегая расстояние, отделяющее стартовую линию от первого барьера и один барьер от др.

Большое значение в Б. б. имеет подход к барьеру и «атака» его. Подход к барьеру должен быть таким, чтобы место отталкивания находилось не слишком близко к барьеру, но и не слишком далеко. Иначе в первом случае переход барьера будет чересчур высоким, а во втором — спортсмен будет долго лететь над барьером

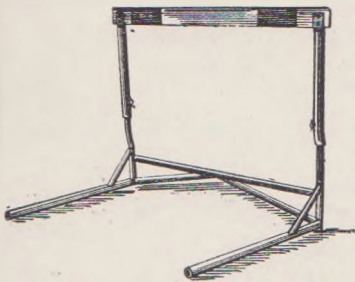
Дистанция, м	Количество шагов от старта до первого барьера	Количество шагов между барьерами
80	7—8	2
110	7—8	3
200	10	7—9
400	22	15—17

При «атаке» и переходе барьера чаще всего применяются два способа движений руками: 1) «с одной рукой» и 2) «с двумя руками». Более естественным является первый способ, как бы вытекающий из предыдущих движений руками при беге. Второй способ более сложен и требует высокой степени координации движений. «Сход» с барьера и приземление должны быть такими, чтобы не произошло уменьшения скорости и сохранился ритм бега между барьерами. Расстояние между барьерами пробегают в четное количество шагов, чтобы отталкивание перед барьерами можно было совершать одной и той же (сильнейшей) ногой.

Техника Б. б. зависит от дистанции и высоты барьеров. В беге на 110 м спортсмены стараются так преодолевать барьеры, чтобы общий центр тяжести тела «проходил» возможно ниже над барьером. В беге на 200 и 400 м можно строго не соблюдать этого требования, т. к. препятствия низки сами по себе. В беге на эти дистанции очень важно, несмотря на усталость, сохранять ритм бега между барьерами.

БАРЬЕРЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ — устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 80, 110 и 400 м. В зависимости от материала Б. л. бывают деревянные и металлические и в зависимости от конструкции — универсальные и постоянной высоты. Универсальные Б. л. должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований: 762, 914 и 1067 мм. Б. л. постоянной высоты изготовляют высотой 762, 914 и 1067 мм. Б. л. состоит из перекладины, укрепленной на концах вертикальных стоек. Последние крепятся на концах опорных подножек, имеющих противовесы. Для увеличения прочности Б. л. стойки и подножки соединены наклонными подкосами. Верхняя перекладина деревянная, она выступает со стойки на 3 см. Размеры перекладины: длина — 1,2 м, ширина — 7 см, толщина — 2 см. Верхние грани перекладины скруглены. Перекладина окрашена в белый

На расстоянии 20 см от ее концов нанесено по одной темной полосе шириной 10 см. Наибольшая длина ручки — 70 см, наименьший вес Б. л. — 10 кг.



Для измерения, необходимого для опрокидывания Б. л. при любой его высоте, устанавливаются правилами соревнований. Он представляет от 3,6 до 4 кг. Для измерения опрокидывающего усилия обычно применяется блок с грузом и специальные динамометрические приборы. Силу прилагают горизонтально к середине верхней кромкиBasketball hoop and backboard assembly.

БАСКЕТБОЛ (от английского basket — корзина и ball — мяч) — командная спортивная игра. Сущность заключается в том, что каждая из двух соревнующихся команд стремится забросить мяч возможно большее колич. раз в корзину противника и в то же время препятствовать забрасыванию мяча в свою корзину.

Появление Б. относится к 1891, когда преподаватель физического воспитания колледжа г. Спрингфилда штата Массачусетс в США доктор Нейсмит разработал первые правила игры. Вскоре Б. распространился не только в США, но и в др. странах, сначала на востоке (Япония, Китай, Филиппины), а затем и на западе. Теперь Б. — одна из наиболее популярных спортивных игр, культивируемая в большинстве стран мира.

В нашей стране в Б. начали играть в 1906 в спортивном об-ве «Маяк» в Петербурге. В 1909 состоялся первый турнир по Б. среди 6 команд об-ва «Маяк». В условиях царской России игра в Б. не получила развития.

С первых лет существования Советской власти Б. широко распространяется в нашей стране. В 1923 Всесоюзный совет физической культуры при активном участии С. В. Сысоева выпустил официальные правила по Б. Это сразу упорядочило встречи между командами разных городов. В том же году впервые состоялся розыгрыш первенства СССР. Особой популярностью Б. пользуется среди учащихся школ и студентов. Последующие годы характерны исканиями лучших методов тренировки, новых технич. приемов и форм ведения игры. В ряде городов появились способные молодые игроки. В Москве выделялись К. Травин и А. Саломатина, в Ленинграде — Н. Кузнецов, в Тбилиси — М. Цхведнадзе и др. Многие из тех, кто в середине 20-х гг. впервые пришел на баскетбольную площадку, связали свою судьбу с этой игрой, пройдя сложный путь от

начинающего игрока до судьи междунар. категории (И. Беляев, П. Семашко) или тренера, заслуженного мастера спорта (С. Спандарян, С. Беляев, А. Зинин). В пособиях по Б. этого периода рекомендовалось строгое распределение мест игроков на площадке и их функций. Специальных баскетбольных мячей в то время не было, играли футбольными мячами, в связи с чем кольцо корзины было уменьшено. Большинство бросков в корзину и передач мяча игроки выполняли стоя на месте.

В 1936 появились команды непосредственно на предприятиях и в учреждениях. ВЦСПС впервые в этом году провел свое первенство для команд коллективов (в первенствах страны играли сборные команды городов).

Победители первенств СССР по баскетболу

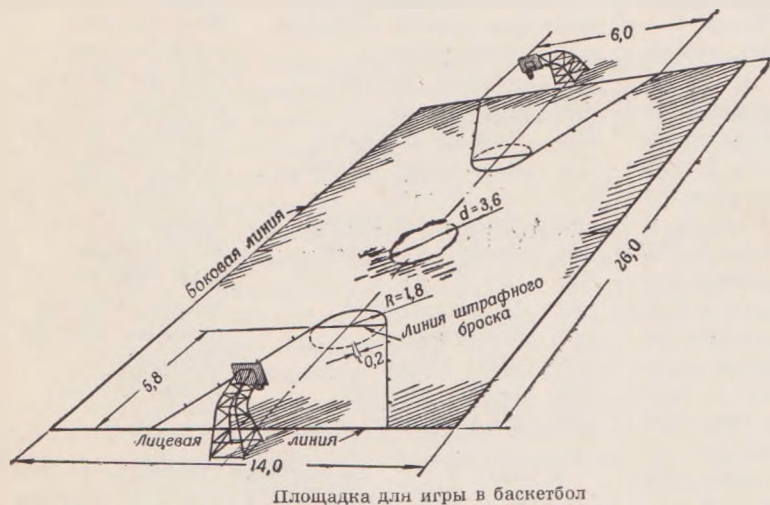
	Мужчины	Женщины
1923	—	Петроград (сборная)
1924	Москва (сборная)	Москва (сборная)
1928	Москва (сборная)	Ленинград (сборная)
1934	Ленинград (сборная)	Москва (сборная)
1935	Москва (сборная)	Ленинград (сборная)
1936	Ленинград (сборная)	Москва (сборная)
1937	«Динамо» (Москва)	«Динамо» (Москва)
1938	«Буревестник» (Ленинград)	«Динамо» (Москва)
1939	«Локомотив» (Москва)	«Динамо» (Москва)
1940	«Буревестник» (Ленинград)	«Динамо» (Москва)
1944	Дом офицера (Тбилиси)	«Динамо» (Москва)
1945	ЦДКА (Москва)	«Динамо» (Москва)
1946	Дом офицера (Тбилиси)	МАИ (Москва)
1947	СКНФ (Каунас)	МАИ (Москва)
1948	«Динамо» (Москва)	«Динамо» (Москва)
1949	УСК (Тарту)	«Динамо» (Киев)
1950	«Динамо» (Тбилиси)	«Динамо» (Москва)
1951	«Жальгирис» (Каунас)	МАИ (Москва)
1952	ВВС (Москва)	«Строитель» (Москва)
1953	«Динамо» (Тбилиси)	«Динамо» (Москва)
1954	«Динамо» (Тбилиси)	МАИ (Москва)
1955	ОДО (Рига)	МАИ (Москва)
1956	Латвия (сборная)	Москва (сборная)
1957	ОСК (Рига)	«Динамо» (Москва)
1958	СКВО (Рига)	«Динамо» (Москва)
1959	Москва (сборная)	Москва (сборная)
1960	ЦСКА (Москва)	ТТТ (Рига)

К концу 30-х гг. все ошутимее становился результат большой работы, проводимой с детскими командами. Клубные команды ДСО начали пополняться молодежью, прошедшей хорошую школу. Организованные при институтах физич. культуры школы тренеров начали выпускать специалистов, подготовленных из баскетболистов-практиков. Улучшение учебной рабо-

ты привело к тому, что новые технич. приемы передач мяча, финты, броски мяча в корзину одной рукой в прыжке и др. нашли массовое применение. Тактика игры стала более разнообразной. Многие команды начали применять определенные комбинации, логически вытекающие из состава участников и принятой системы игры.

Б. быстро распространялся и в др. странах. Междунар. признание он получил в 1935 после того, как был включен в программу олимпийских игр для мужских команд. Начиная с 1936, на всех олимпийских играх победителем оказывалась команда США. Советские баскетболисты в Олимпийских играх 1952, 1956 и 1960 завоевали 2-е место. В 1947 баскетбольная секция СССР вошла в члены Международной федерации баскетбола (ФИБА). За прошедшие годы и мужская и женская сборные команды СССР добились больших успехов, став несколько раз чемпионами Европы, междунар. фестивалей молодежи и выиграв ряд др. крупных соревнований. В 1959 мужская сборная команда СССР впервые приняла участие в чемпионате мира (Чили). Финальные игры наша команда провела без поражений, победив и команду США (62 : 37). И хотя официально команда СССР за отказ от встречи с никого не представлявшей командой Тайваня не была удостоена звания чемпиона мира, мировая общественность признала, что сильнейшими в первенстве были советские игроки.

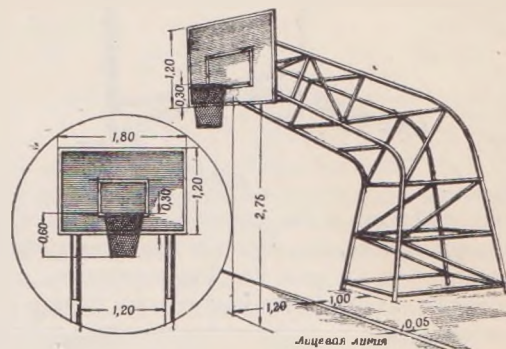
Для занятий и соревнований по Б. нужна ровная прямоугольная площадка размером от 20×11 до 26×14 м. За серединой обеих лицевых линий площадки устанавливаются стойки, на к-рых укрепляются щиты с металлическими кольцами и веревочными сетками. Кольцо



Площадка для игры в баскетбол

вместе с сеткой наз. корзиной. Игра проводится специальным баскетбольным мячом. Окружность надутого мяча — 75—80 см, вес — 600—650 г. Каждая команда может состоять из 12 чел., но непосредственно в игре на площадке участвуют по 5 чел. Руководитель или ка-

питан команды могут заменять отдельных игроков или всю пятерку неограниченное колич. раз. Замена разрешается, когда игра прервана и секундомер или часы, отмечающие время игры, остановлены. Игра начинается в тот момент, когда мяч достигает наивысшей точки взлета после подбрасывания его судьей в центре пло-



Баскетбольная стойка и щит с корзиной

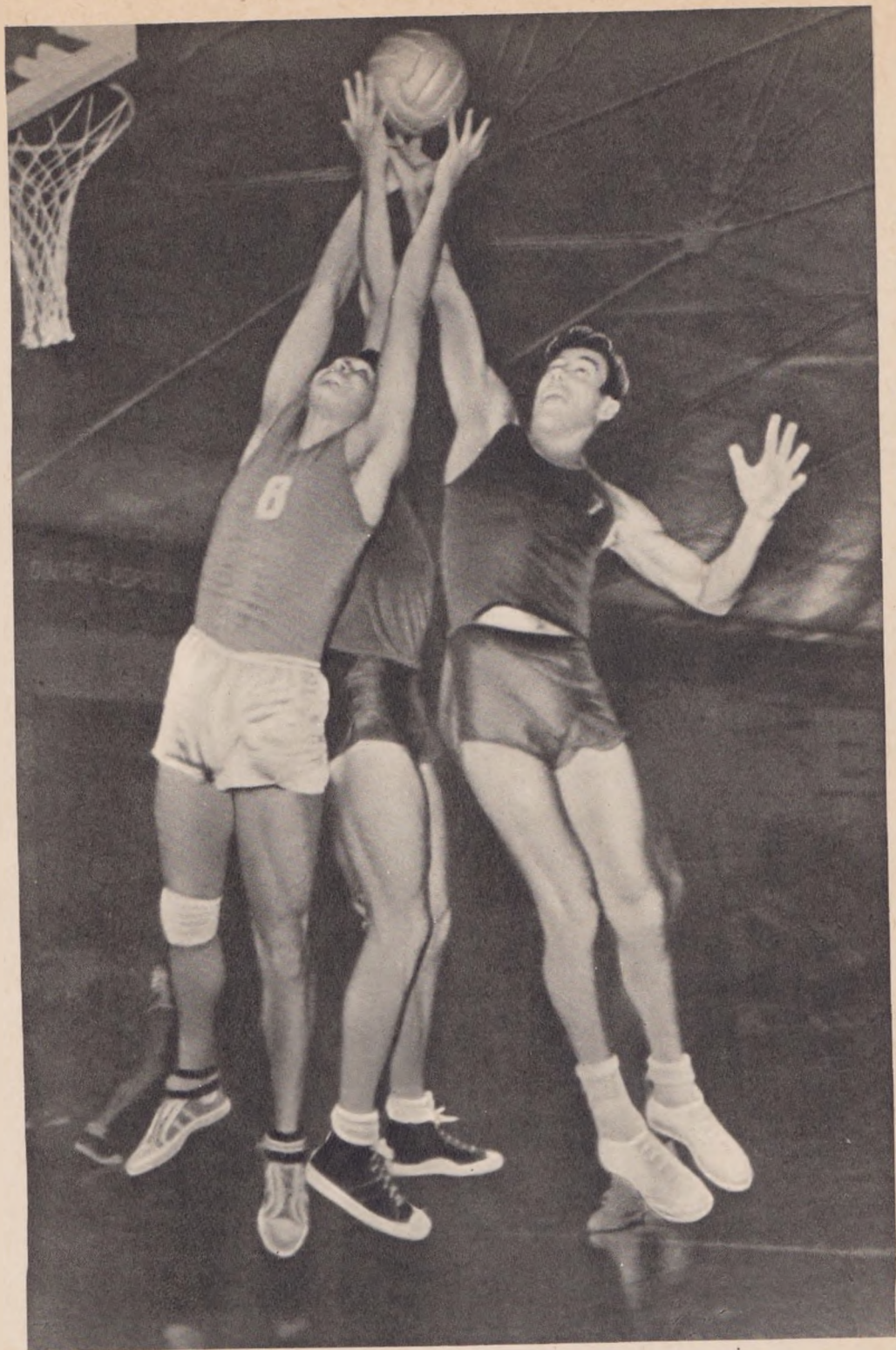
щедки между двумя игроками разных команд. Игроки команды, овладевшей мячом, стремятся рядом передач вывести одного из партнеров в удобное положение для завершающего броска мяча в корзину. За попадание мяча в корзину с игры засчитывается 2 очк. Игрокам запрещается: бегать с мячом в руках (см. *Пробежка*), ударять мяч кулаком или ногой, после ведения с последующей остановкой и задержкой мяча снова вести мяч, задерживать мяч при ведении или вести мяч одновременно двумя руками. За перечисленные ошибки один

из игроков противоположной команды вбрасывает мяч из-за боковой или лицевой линии в точку, ближайшей к месту совершения ошибки. За грубую игру (толчки, удары, подножки и т. п.) провинившемуся игроку записывается в протокол соревнований персональная ошибка. После 5-й персональной ошибки игрок удаляется с площадки; его заменяют др. игроком. Баскетболист, в отношении к-рого была допущена грубость на половине площадки противника, получает право на штрафной бросок. Если грубость была не умышленной и игрок не бросал мяча в корзину, то дается 1 штрафной бросок. При умышленной грубости или грубости во время броска в корзину, а также

при персональной ошибке в последние 5 мин. игры назначается 2 штрафных броска. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 1 очк. Игрок допустивший грубость на половине площадки противника, наказывается персональной ошибкой,



К статье «Барьерный бег»



К статье «Баскетбол»



приемы техники игры в баскетбол: 1 — передача мяча двумя руками от груди; 2 — передача мяча одной рукой
 3 — передача мяча двумя руками сверху; 4 — передача мяча одной рукой над плечом в прыжке; 5 — бросок мяча двумя
 6 — бросок мяча двумя руками от груди; 7 — бросок мяча одной рукой от плеча; 8 — бросок мяча одной рукой
 сверху в прыжке

штрафной бросок не выполняется. В этом случае мяч вводится в игру из-за боковой линии игроком пострадавшей команды. Соревнов. выигрывает та команда, к-рая наберет большее колич. очков за 40 мин. (женщины — 36 мин., мальчики и девочки 13—14 лет — 24 мин., юноши и девушки 15—16 лет — 30 мин.) чистого времени игры. Время игры делится на 2 половины с 10-минутным перерывом между ними.

Занятия Б. способствуют всестороннему развитию человека. Физич. нагрузка у баскетболистов во время игры бывает различной. По своей интенсивности она меняется от умеренной до максимальной, оставаясь в целом весьма значительной. Игра в Б. способствует совершенствованию координации движений, развитию ловкости, быстроты и выносливости организма при работе с переменной интенсивностью. Относительно меньше развивает Б. силовые качества. Систематические занятия Б. благоприятно воздействуют на физич. развитие занимающихся, разностороннее развитие мускулатуры, улучшение регуляторной функции нервной системы, повышение функциональных возможностей органов кровообращения и дыхания, общее укрепление здоровья.

Тренировка в Б. развивает силу и подвижность нервных процессов, что, в частности, отражается на повышении скорости двигательной реакции. Значительное влияние Б. оказывает на совершенствование функций зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов: увеличивается поле зрения, повышается порог различия пространственного восприятия, улучшается устойчивость вестибулярного аппарата, дифференцируется проприоцептивная чувствительность. Во время игры у баскетболистов увеличивается ударный и минутный объем крови, частота пульса нередко достигает 180 ударов в минуту (его восстановление зависит от состояния тренированности игроков), максимальное кровяное давление возрастает на 25—50 мм, а минимальное давление чаще повышается на 5—15 мм. Одновременно увеличивается легочная вентиляция, учащается дыхание.

Благодаря разностороннему воздействию на организм, Б. является ценным средством физич. воспитания лиц обоего пола. Видное место занимает он в спортивной работе, особенно среди молодежи. Б. используют в тренировке почти по всем видам спорта. Вследствие значительной общей, и гл. обр. скоростной, физич. нагрузки игра для лиц старшего возраста (старше 38—40 лет) делается менее доступной. Занятия Б. подростки в подготовительных группах детских спортивных школ начинают с 11 лет, в основных группах — с 12 лет.

Особенно важное значение имеет развитие при занятиях Б. таких черт характера, как смелость, настойчивость, сообразительность, умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива. Сплоченность и дружба в команде являются залогом ее успехов. Все пере-

численные качества вырабатываются у тех, кто регулярно занимается Б.

В Б. применяют передачи мяча различными приемами одной и двумя руками, передачи разной силы и на различной высоте, а также скрытые передачи, чтобы они были незаметны для противников. Игроки должны обладать высокой техникой, чтобы ловить мяч на бегу или в прыжке одной или двумя руками, водить мяч с изменением скорости, направления, высоты отскока и без зрительного контроля. Различные приемы бросков мяча в корзину, особенно в сочетании с финтами, являются наиболее важными в технике игры.

Тактика в Б. весьма разнообразна. Основными системами игры в нападении являются быстрый прорыв, характерный стремительными действиями участников, а позиционное нападение, в к-ром от баскетболистов требуется точный расчет и отличное взаимопонимание. Каждая из этих систем имеет много различных вариантов, к-рые применяются командами в зависимости от состава участников и игры противников. Основой защитных действий команд являются личная и зонная системы защиты. В большинстве соревнов. используются разнообразные варианты сочетания этих систем или смена одной системы др. На протяжении каждого соревнов. происходит непрерывная смена игровых положений, в результате чего роли команд меняются. От нападения команда переходит к защите, а через несколько секунд, после борьбы за мяч под своим щитом или в др. месте площадки, снова устремляется в нападение.

Замечательные успехи наших спортсменов неслучайны. Развитие Б. в СССР и достижения советских игроков — яркая иллюстрация того, как совершенствуется физич. подготовка нашей молодежи в условиях победо-социалистического строя, в условиях, когда физич. культура и спорт стали подлинно общенародным делом. Советский Б. развивался самостоятельно, без влияния из-за рубежа. Из года в год претерпевали изменения правила игры, а вместе с этим изменялись и совершенствовались технич. приемы и тактика игры. Изменялись формы проведения соревнов. и неизменно увеличивалось число участников и зрителей, улучшалось оборудование и инвентарь. Благоприятно сказалось на общем развитии Б. постоянное общение между собой спортсменами коллективов разных республик, имеющих свои традиции и особенности. Москвичи, тбилисцы, ленинградцы в содружестве с игроками Прибалтики и др. разработали много вариантов игры. Литовцы весьма успешно научились сочетать позиционную систему с быстрым прорывом, характерным для грузин, а эстонцы и др. команд заимствовали у москвичей варианты и характер личной защиты, что во многом усилило их игру. Ведущие тренеры нашей страны в печати, а также на специальных семинарах и сборах широко обмениваются знаниями и опытом.

особенность советского Б. та, что тренировка основана на разносторонней общей физич. подготовке спортсменов, осуществляемой вначале путем овладения комплексом ГТО, а в дальнейшем — занятиями дополнительными физич. упражнениями из др. видов спорта: легкой атлетики, ходьбы на лыжах, плавания и др. С чисто спортивной стороны советский Б. отличается: активный наступательный стиль, при котором игроки в нападении и защите гибка и разнообразная и целенаправленная техника игры; коллективность действий каждой команды в целом с использованием личной инициативы отдельных игроков. Для советских баскетболистов характерны высокие моральные и волевые качества: советский патриотизм, выдержка, стремление к победе, коллективизм, стремление бороться до конца и, вместе с тем, корректность, уважение к сопернику.

Литература

Активные игры, учебник под ред. Козлова М. С. М., 1955.
 Баскетбол. М., 1955.
 Баскетбол. Травин К. И. Нападение и защита М., 1955.

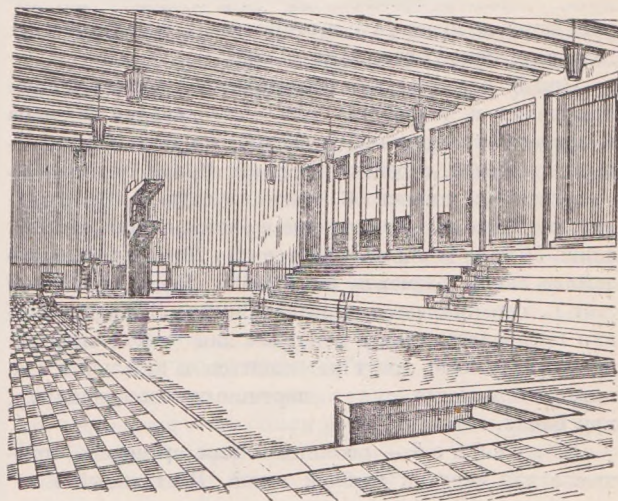
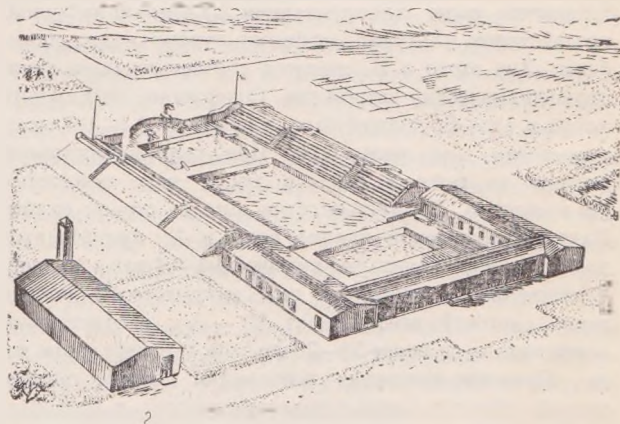
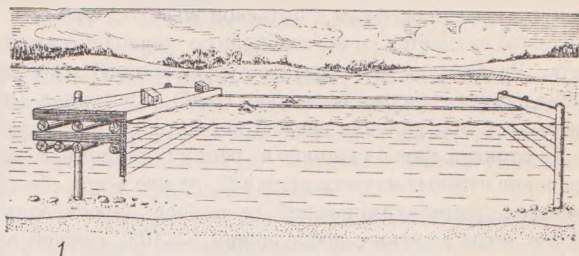
БАСКЮЛЬ — см. Движения лошади.

БАССЕЙН — естественный или искусственный водоем для занятий и соревнований по плаванию, прыжкам в воду, водное поло и гребле.

Для плавания бывают летние и зимние. Б. разделяются на естественные и искусственные. Естественные Б. устраиваются на реках, озерах и морях путем ограничения ванны плотинами или металлическими плотами и боами или на сваях. Непроточные водоемы, на которых устраиваются Б., не должны иметь источников загрязнения (городские стоки, купанье животных и др.). В проточных водоемах Б. располагаются, как правило, выше источников загрязнения или в 2 км и более от них. Вода водоема должна удовлетворять установленным санитарным требованиям и периодически подвергаться химико-бактериологическим анализам. Дно должно иметь ям, коряг и холодных ключей. Искусственные Б. (каменные, бетонные, железобетонные и др.), имея те же размеры длины и ширины, имеют ряд преимуществ перед Б. естественными. В связи с отсутствием течения воды и наличием бетонных бортов, а также благодаря особому профилю (широким и глубоким местом) создаются благоприятные условия для обучения плаванию и проведения соревнований.

По своему назначению Б. для плавания делятся на детские, массового купания, учебно-спортивные и спортивные. Размеры ванны детских Б. и для массового купания не регламентируются; длина учебных и спортивных Б. должна быть 25 или 50 м, ширина от 10 до 25 м. Глубина Б. зависит от его назначения: для детей — 0,70—1,0 м, для не умеющих плавать — 0,9—1,40 м, для пловцов — от 0,90 до 2,20 м; для прыжков — в зависимости от высоты

прыжки: при 5 м — 3,5 м, при 10 м — 4,5 м; под трамплинами 1 и 3 м — не менее 3,5 м. Эта глубина дна на естественных водоемах должна быть больше на 50 см.



3
 Бассейн для плавания: 1 — естественный, 2 — искусственный летний, 3 — искусственный зимний

Ванна Б. оборудуется: пенными корытцами; лестницами или трапами; уступами для отдыха пловцов на боковых стенках ванны на глубине 1,20 м от поверхности во-

ды, смотровыми окнами; поручнями для старта, стартовыми тумбами, поплавками для разметки дорожек, вышкой для прыжков и трамплинами. Вода, поступающая в искусственный Б., должна удовлетворять требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Она систематически загрязняется, и ее необходимо периодически менять. Различают три системы смены воды Б.: полная смена (через каждые несколько дней), проточная (непрерывное поступление свежей воды взамен удаляемой через стоки в канализацию) и рециркуляционная. Сохранение нужных качеств воды в Б. лучше всего обеспечивается рециркуляционной ее сменой (троекратный оборот воды в сутки с добавлением 5—10% свежей воды), с подогреванием, фильтрованием и обеззараживанием воды хлорированием, хлораммонизацией, воздействием ультрафиолетовыми лучами и др. способами. Для этого в Б. имеются соответствующие санитарно-технические устройства. Содержание остаточного хлора в воде Б. должно быть в пределах 0,1—0,3 мг/л; *коли-титр* не менее 100. При рециркуляционной системе не реже 1 раза в месяц вода полностью удаляется из Б. для очистки дна и стенок ванны. Бактериологический анализ воды в Б. производится дважды в день, санитарно-химический — 1 раз в 10 дней. Естественное освещение в зале закрытого Б. должно иметь световой коэффициент $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{6}$, искусственное освещение — не менее 50—75 люксов у поверхности воды. Приточно-вытяжная вентиляция должна поддерживать относительную влажность воздуха в Б. в пределах 50—70%. Температура воздуха в закрытом Б. должна быть в пределах 24—26°, а воды — 22—25° (для детей не менее 24°); в открытых Б. в холодную погоду вода подогревается до 27—28°.

При Б. для плавания оборудуются вспомогательные помещения и устройства для обслуживания пловцов и зрителей (раздевалка, душевые, уборные, разминочные, врачебная, судейская и т. д.). Примером большого летнего спортивного Б. может служить Б. Центрального стадиона им. Ленина, где имеются ванны для плавания 50 × 25 м и для прыжков 25 × 20 м, а также две зимние ванны размером по 25 × 6 м. На зимний сезон этот Б. перекрывается кровлей. Зимние Б. для плавания предназначаются в основном для учебно-спортивной работы. Они могут размещаться в отдельном здании, в комплексе с др. спортивными сооружениями, при банях.

Б р е б н о й — постоянное или временное помещение для занятий греблей зимой. Постоянный Б. — капитальное отапливаемое здание с одним или несколькими залами для гребли и подсобными спортивными и хозяйственными помещениями (гардероб, раздевалка, душ, гимнастический зал, кабинет врача, мастерская и кладовая). Размеры гребных залов различны. Посередине гребного зала по его длине построен капитальный каменный помост, равный ширине лодки. На помосте

оборудуют места для гребцов в зависимости от вида гребли; в залах для академической гребли (см. *Гребля спортивная*) — подвижными *банками*, подножками и выносными *уклочинами* для распашной и парной гребли; в залах для безуключинной гребли — съемными *банками* или *подушками*. Помост справа и слева окружен двумя кольцевыми каналами полуовального сечения шириной у поверхности воды ок. 2,5 м и глубиной до 60 см. Гребцы, сидящие на помосте, гребут, погружая лопасти весел в воду каналов. Ввиду неподвижности помоста продвигается в воде лопасть весла. Это различие при гребке требует от гребца больших усилий, чем в лодке. Для облегчения гребли в гребном Б. в каналах устраивают при помощи насосов искусственную циркуляцию воды. В больших гребных залах, если позволяет ширина и длина, в каналы спускают байдарки и каноэ, закрепляя их за нос и корму крючками или тросами. В этом случае гребцы могут тренировать баланс.

На замерзших гребных *акваториях* устраивают временные гребные Б.: в переносных палатках оборудуют места для гребли, а на соответствующих расстояниях во льду делают проруби.

БАТМАН в фехтовании — см. *Действие оружие*.

БАТТЕРФЛИИ — способ плавания. Появился в 1935 почти одновременно в США и СССР. Применялся в соревнованиях наравне с брассом. При плавании Б. ноги выполняют движения, как в брассе, руки гребут одновременно вниз-назад, как в *дельфине*. Закончив гребок у бедер, руки проносятся одновременно над водой вперед, ложатся на воду перед лицом и выполняют следующий гребок. Загребующее движение ногами совпадает с окончанием гребка руками. Вдох выполняется в конце гребка руками и в первой половине движения рук вперед по воздуху. В плавании способом Б. советские спортсмены достигли выдающихся результатов. Л. Мешков в 1946 проплыл 100 м способом Б. за 1.05. С. Бойченко в 1941 на дистанции 200 м показал 2.2. Эти результаты значительно превышали мировые рекорды того времени. В 1952 Международная федерация плавания приняла решение считать брасс и Б. двумя различными способами плавания. В дальнейшем пловцы стали применять разновидность Б. — *дельфин*. Последний оказался быстрее Б. и вскоре вытеснил его.

БАТУТ (подкидная сетка) — горизонтальная плетеная сетка, растянутая на раме резиновыми амортизаторами или стальными пружинами, употребляемая акробатами, прыгунами в воду, гимнастами и др. для обучения и тренировки в упражнениях, выполняемых во время прыжка. Сетка, сплетенная из тонкой тесьмы с ячейками 25 × 25 мм, вместе с амортизаторами крепится на металлической раме из труб. Платформа опирается на две или несколько подставок, укрепленных подкосами. Амортизаторы — отрезки ре-

диаметром 12—14 мм. Колич. амортизаторов в одном Б. достигает 120—130 шт. Они равномерно распределяются по всему периметру сетки, чем достигаются одинаковые упругие свойства сетки в любой точке поверхности. Б. могут быть складными и разборными. Новые Б. более удобны в эксплуатации и занимают в сложенном состоянии небольшую площадь при хранении. В зависимости от упражнений, к-рые хотят про-



на Б., используют Б. разных размеров — длиной и 1,5 м шириной; Б. ставятся на высоте 1 м от пола. Нек-рые конструкции Б. имеют торцевые веревочные сетки, предохраняющие спортсменов от падения на пол при неудачно выполненном упражнении.

БАХИЛЫ ТУРИСТСКИЕ — самодельные чехлы из легкой материи, преимущественно из брезента, надеваемые туристами в лыжном путешествии поверх обуви, утепляющие обувь и предохраняющие ее и нижнюю часть брюк от намокания при троплении лыжни в глубоком снегу.

БАШМАК МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ — предмет спортивной формы мотоциклиста, участвующего в гонках на газовой или земляной дорожке (см. *Мотоциклизм спорт*). Б. м. надевается на левую ногу мотоциклиста поверх носка. При левых поворотах на большой скорости гонщик поддерживается равновесием, спуская ее с подножки. Б. м. изготавливается из мягкой листовой стали толщиной на подошве 1 мм, на носке и пятке 1 мм. Носок Б. м. несколько выгнут вверх, благодаря чему он легко скользит по дорожке.



БАШМАК ТЕННИСНОЙ ПЛОЩАДКИ — кусок металлической трубы длиной 40 см, заделанный в грунт в центре корта. На конце трубы есть крючок, за к-рый зацепляется кольцо сеточного регулятора, удерживающего сетку на высоте 91 см от уровня площадки.

БГТО — см. *Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»*.

БЕГ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ. Выполняется на носках (реже с переходом на всю ступню) в различных вариантах: с продвижением боком в сторону, спиной вперед, с поворотами и т. п. В художественной гимнастике Б. г. еще более разнообразен.

Танцевальный Б. отличается танцевальным характером и разнообразной эмоциональной окраской движений. **Высокий Б.** — с сильным толчком вверх и быстрым сгибанием маховой ноги вперед с некой задержкой в фазе полета, отличается бодрым, живым характером. **Мягкий Б.** — легкий, с носка, направление толчка — вперед; отсутствует вертикальное колебание центра тяжести, что обуславливает плавное поступательное движение в виде мягкого скольжения. **Острый Б.** — отличается резким, отрывистым сгибанием маховой ноги вперед с небольшим отрывом ступни от пола. Чеканность и острота движений придают ему жизнерадостную эмоциональную окраску. **Перекаточный Б.** — с двойным перекатом ступни и небольшими колебаниями тела по вертикали, характерен большой эластичностью и мягкостью движений. **Пружинный Б.** — отличается сильным толчком, направленным вверх, и полным выпрямлением тела в безопорной фазе. **Широкий Б.** — длинными шагами со сгибанием маховой ноги, высоким подниманием колена и отведением толчковой ноги назад (почти выпад), с короткими резкими толчками и продолжительной фазой полета, что выражает динамичность, устремленность и силу.

БЕГ (ГОНКА) КОМАНДОЙ — применяется в легкой атлетике и лыжных гонках. В этом виде соревнований команда (патруль) может состоять из любого определяемого положением колич. участников. Результатом прохождения дистанции считается время последнего зачетного бегуна (лыжника). При этом команда должна прибыть к финишу в пределах определенного интервала между первым и последним бегуном (лыжником).

БЕГ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ — вид спортивных упражнений. Археологические памятники указывают, что состязания в беге были распространены еще в древнем Египте, Ассирии и античном мире. Программа первых олимпийских игр в древней Греции (начиная с 776 до н. э.) состояла из «стадиодрома», т. е. бега на длину стадиона, или «стадий», равный 192,27 м. Начиная с XIV Олимпиады (724 до н. э.), кроме этого, проводился и «диаул» — двойной бег; атлеты бежали по дорожке в одну сторону, а затем в обратную, т. е. два стадия. С XV Олимпийских игр (720 до н. э.) провс-

дился «долихдром» — длинный бег: вначале на 6, а затем до 24 стадий (ок. 4,6 км). Состязания в беге составляли основу и остальных олимпийских игр. До нас дошли даже имена многих олимпийских чемпионов тех времен. В числе физич. упражнений, находивших применение в средние века, бег занимал почетное место. В середине XVII в. в Англии получили распространение состязания профессиональных бегунов, а через 100 лет были совершены первые пробеги на сверхдлинных дистанциях. В 1777 некто Поуэлл за 24 час. пробежал ок. 180 км из Лондона в Кентерберн. Он же пробежал из Лондона в Йорк 645 км за 5 дней 18 час. В прошлом столетии легкая атлетика стала культивироваться во многих странах Европы и Америки. И когда в 1896 возродились олимпийские игры, легкая атлетика заняла в них доминирующее положение, а бег, как и 2500 лет назад, стал гл. видом олимпийских состязаний. В России легкая атлетика появилась в конце XIX в. и первым легкоатлетическим упражнением явился бег. В 1888 в дачном местечке Тярлево под Петербургом небольшая группа молодежи начала заниматься бегом. Проводились состязания на дистанцию от 25 саженей (58,4 м) до 3 верст (3200,4 м). Лучшие достижения тех времен составляли: 11,0 сек. на 39,1 сажени (ок. 91,4 м) и 3 мин. 36 сек. на 1 версту (1066,8 м).

В настоящее время Б. л. является самым распространенным видом физич. упражнений, имеет наибольшее число разновидностей и проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. Состязания в гладком беге проводятся: на специальных дорожках стадиона на дистанции от 60 до 30 000 м. по шоссе и дорогам — от 1 км до 42 км 195 м (*Марафонский бег*) и в закрытых помещениях — от 30 до 3000 м. На дорожках стадиона также проводится барьерный бег на 80, 110, 200 и 400 м (см. *Барьерный бег*) и бег с препятствиями (стипель-чез) на 3000 м (см. *Бег с препятствиями*). Бег по пересеченной местности включает дистанции от 500 м до 15 км (см. *Кроссы летние и зимние*).

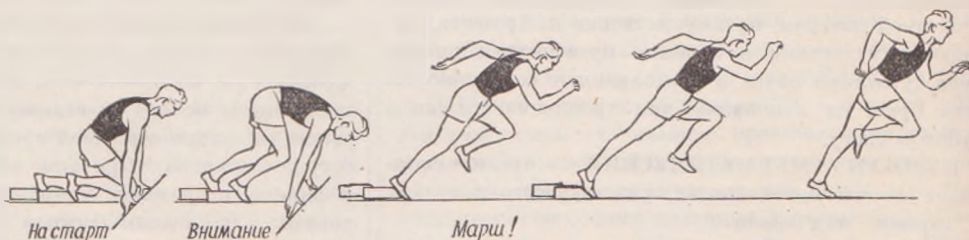
Б. л. пользуется большой популярностью не только как увлекательный вид состязаний и весьма эмоциональное зрелище, но и как очень ценное физич. упражнение, к-рым пользуются в тренировке по всем видам спорта.

Б. л. включает в работу большие группы мышц и вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом. Упражнения в Б. л. развивают все физич. качества. Тренировка и особенно состязания в беге воспитывают у спортсмена ценные волевые качества.

По структуре движений бег относится к циклическим видам физич. упражнений, к-рые характеризуются повторяемостью одного и того же цикла движений. Циклом в беге является двойной шаг. В течение цикла каждая часть тела проходит через все фазы движения и возвращается в положение, аналогичное исходному. В эту согласованную работу вовлекаются все основные части опорно-двигательного аппарата. Естественность, регулярность применения в повседневной жизни и циклический характер бега обуславливают значительную неизменность основной структуры движений. В движениях ног при беге длительность периода опоры меньше длительности периода маха. Причем период маха одной ногой во времени наслаивается на период маха др. ногой. Получается фаза полета, что и отличает принципиально бег от ходьбы. Цикл движений при беге состоит из двух периодов опоры и двух фаз полета.

В зависимости от длины дистанции и условий бега применяется различная техника движений, к-рая позволяет спортсмену использовать свои двигательные качества наиболее эффективно. Техника спортивного бега во всех его разновидностях принципиально одинакова и состоит из 5 основных элементов: 1) положения на старте, имеющего задачу создать благоприятные условия для начала движения; 2) старта и стартового разбега, имеющего задачей быстро развить необходимую скорость поступательного движения, что особенно важно в беге на короткие дистанции; 3) бега по дистанции — когда спортсмен стремится достичь более экономного и быстрого движения; 4) финиширования; 5) остановки после бега, имеющей задачу плавно погасить поступательное движение.

Бег на короткие дистанции (спринт) имеет наибольшее распространение. Это типичное упражнение на быстроту характерно максимальной ин-



тенсивностью работы двигательного аппарата, а следовательно и кратковременностью. Типичными спринтерскими дистанциями являются 60, 100 и 200 м. К коротким дистанциям принято также относить 400 м для мужчин и 300 м для женщин и юношей. Техника Б. л. на эти дистанции отличается от бега на др. дистанции прежде всего стартом. Спринтеры применяют низкий старт. Он позволяет спортсмену, распрямляясь, произвести сильное отталкивание, а следовательно сразу развить максимальную скорость. По команде «На

бегу принимает положение низкого старта. Команде «Внимание!» он несколько подается вперед и переносит тяжесть тела на руки, вследствие чего ноги в значительной мере освобождаются от стартового напряжения, что улучшает условия для их дальнейшей работы. Для упора ноги применяются стартовые колодки или станки, а при отсутствии их в грунте выкапываются ямки. Гл. преимущество колодок — обеспечение твердости опоры и более высокого расположения стоп спринтера, что способствует ускорению выезда со старта. По стартовому сигналу (выстрелу или команде «Марш!») бегун с большой силой отталкивается ногами и энергично взмахивает руками.



Бегун отрывает руки от грунта, он оказывается в положении сильного наклона. Общий центр тяжести тела (о. ц. т.) находится далеко впереди опоры, чтобы не упасть, бегун ускоряет свое передвижение. Достигает он этого, используя частые ударные быстрые выносы колена вперед-вверх с последующим энергичным опусканием ноги вниз-назад — ударом в грунт. С каждым шагом увеличивается длина шага, наклон туловища уменьшается, а точка опоры перемещается к проекции о. ц. т. (в дальнейшем она перемещается даже впереди нее). Происходит постепенный переход от ударного способа бега к маховому. На короткой дистанции скорость бега невелика, а на дистанции она может достигать 11 м/сек и больше. Чтобы развить возможно большую скорость, спринтер со старта бежит с ускорением. Затем начинается бег с относительно постоянной скоростью, что достигается использованием махового шага. В спринте его характерными особенностями являются: постановка стопы с носка, высокий подъем бедра, более острый угол отталкивания и несколько меньший наклон туловища вперед, чем на др. дистанции. При почти максимальной амплитуде движения в конечностях сохраняется очень высокий темп: количество шагов доходит до 300 в 1 мин., и длина шага колеблется в пределах 1,8—2,5 м. Однако для достижения не обязательно прибегать к маховому беговому шагу, т. к. скорость бега в равной мере зависит и от частоты шагов. Нередко ради повышения скорости приходится уменьшать длину шага. Большую роль играют движения рук. Показателем хорошей техники служит прямолинейность продвижения спортсме-

на. Малоопытные спортсмены вследствие некоторой зигзагообразности бега на 100-метровой прямой проделывают путь в 101—102 м. В связи с наступлением утомления в конце дистанции для сохранения высшей скорости бегуну необходимо прилагать большие волевые усилия. Чтобы быстрее пересечь линию финиша, бегун на последнем шаге перед окончанием дистанции делает бросок: наклоняет туловище вперед и отбрасывает руки назад (бросок грудью) или, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленте боком, чтобы коснуться ее плечом.

Для достижения высшей скорости необходимо в совершенстве владеть техникой бега и обладать способностью мгновенно расслаблять мышцы в фазе маха или полета.

Постоянное совершенствование техники бега и методики тренировки, а также постоянный рост числа занимающихся спринтом обусловили чрезвычайно высокий уровень достижений в этом виде легкой атлетики.

Бег на средние и длинные дистанции. Средними дистанциями считаются: для мужчин — от 500 до 2000 м; для юношей 17—18 лет — от 400 до 1500 м; для женщин и юношей 15—16 лет — от 400 до 1000 м; для девушек 17—18 лет — от 300 до 800 м; для девушек 15—16 лет — 300, 400 и 500 м. Бег на длинные дистанции — 3000, 5000 м и 10 000 м — проводится только для мужчин. Сверхдлинными дистанциями считаются 20, 25, 30 км и марафонский бег (42 км 195 м).

При беге на средние и длинные дистанции применяется высокий старт: спортсмен становится перед линией старта и одну ногу отставляет назад. По команде «Внимание!» бегун слегка сгибает ноги, тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу. После стартового сигнала бегун энергично отталкивается и одновременно начинает работать руками. Чтобы развить необходимую скорость, первые шаги он совершает, используя ударную технику, а затем переходит на маховый шаг. Первые 30—40 м спортсменам приходится бежать с ускорением, чтобы занять место у бровки, а затем уже они применяют типичный маховый шаг. При этом нога ставится на грунт с пятки с последующим перекатом на всю ступню. Это позволяет делать большие шаги, лучше использовать энергию движения и периодически расслаблять основные группы мышц. При большой скорости (бег на 800—1500 м), особенно в начале дистанции и перед финишем, нога ставится с передней части стопы и даже с носка. Движения рук отличаются плавностью и сводятся в основном к поддержанию равновесия. Однако при рывках и заключительных ускорениях движения рук имеют большое значение для поддержания высокого темпа работы ног.

Для высокой интенсивности бега на средние дистанции одинаково важны его эффективность и экономичность. Для длинных и особенно сверхдлинных дистанций более важной является экономичность движения.

Дистанция, м	Первые мировые достижения				Рекорды мира на 1 янв. 1961			
	год	кто показал	страна	время	время	кто установил	страна	год
Женщины								
800	1921	Бреар	Франция	2.30,2	2.04,3	Шевцова Л.	СССР	1960
Мужчины								
800	1893	Бланше П.	Франция	2.05,0	1.45,7	Мунс Р.	Бельгия	1955
1500	1890	Меер Ф.	»	4.25,0	3.35,6	Эллиот Х.	Австралия	1960
5000	1897	Туке Д.	»	16.34,6	13.35,0	Куп В.	СССР	1957
10 000	1897	Туке Д.	»	34.28,8	28.13,8	Болотников П.	СССР	1960

Длина шага и темп (частота шагов) зависят от индивидуальных особенностей бегунов и могут быть весьма различными. Длина одиночного шага колеблется в пределах 135—215 см, а темп — 175—185 шагов в 1 мин. Но при беге на средние и длинные дистанции длина шага имеет более важное значение, чем их частота. Ритм дыхания весьма различен, но задержки и перебои в дыхании недопустимы. Повышение скорости на финише в беге на выносливость достигается повышением темпа.

В беге на средние и длинные дистанции достижения зависят в меньшей степени от техники и в большей — от физич. способностей, волевых качеств и степени тренированности. Здесь имеется значительно больше возможностей для улучшения достижений, чем в спринте. Этим отчасти и объясняется, что мировые достижения в беге на средние и длинные дистанции за 60 лет выросли значительно больше, чем в спринте за 70 лет.

Литература

- Легкая атлетика, под общей ред. Васильева Г. В. и Озолина Н. Г. М., 1952.
Легкая атлетика, под общей ред. Л. С. Хоменкова. М., 1953.
Хинчун Л. Л., Михайлова Г. И. Легкая атлетика в СССР. М., 1951.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (стипель-чез) — бег на 3000 м с преодолением искусственных препятствий. По кругу беговой дорожки на одинаковом расстоянии друг от друга устанавливаются 5 барьеров высотой 91,4 см, шириной 366 см. За одним из них, расположенным на вираже, находится яма с водой, имеющая размеры 366×366 см. Глубина ее (у барьера — 76 см) постепенно к концу ямы сходит на нет. Всего за время бега спортсмен должен 35 раз преодолевать препятствия, из них 7 раз яму с водой. В настоящее время применяются два способа преодоления барьеров: 1) барьерным шагом и 2) наступая на барьер. Большинство лучших бегунов на эту дистанцию применяют первый способ, как более эффективный. Он позволяет «экономить» на преодолении препятствий до 10 сек. и более. Техника бега между барьерами почти не отличается от техники гладкого бега на длинные дистанции. Однако,

чтобы удачно преодолеть барьер, спортсмен должен «подойти» к нему так, чтобы толчковая нога была поставлена в определенное место, откуда «атакуется» барьер. Чтобы во время бега не удлинять и не укорачивать перед каждым препятствием шаги, бегуну необходимо выработать определенное «чувство пространства», позволяющее ставить ногу на место отталкивания без нарушения общего ритма и темпа движения. Особенно важное значение имеет владение техникой преодоления ямы с водой. За 10—15 м до препятствия спортсмен увеличивает скорость бега. При броске барьер он отталкивается не сильнейшей, а слабейшей ногой, т. к. основное усилие понадобится для преодоления ямы с водой. При приземлении бегун старается, чтобы общий центр тяжести тела был несколько впереди точки опоры. Основным требованием к приземлению является сохранение движения вперед. Бегун, обходя препятствия или проносящий ногу вне их, снимает с соревнований. Средства и методы тренировки в Б. с. сходны со средствами и методами, применяемыми в тренировке бегунов на длинные дистанции. Однако, тренируясь в Б. с. п., спортсмены особое внимание уделяют овладению техникой рационального преодоления барьеров и ямы с водой.

БЕГА — сокращенное название ипподромных испытаний рысистых лошадей. Проводятся в целях развития и совершенствования рысистых конских пород и как спортивные соревнования.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА — служит для занятий соревнований по бегу и для разбега при прыжках и метаниях, а зимой — для бега на коньках. Дорожки бывают прямые и круговые, разной длины и ширины. Б. д. по способу геометрического построения делятся на 5 групп: 1) прямоугольные, 2) коробовые, 3) трехцентровые, 4) одноцентровые и 5) полицентрические.

Прямоугольная Б. д. (рис. 1) состоит из четырех прямых вставок и четырех поворотов, каждый из которых представляет собою $\frac{1}{4}$ окружности радиуса R. Длину дорожки можно высчитать по формуле:

$$L = 2A + 2B + 2\pi R,$$

L — длина дорожки; A и B — длина прямых вставок; R — расчетный радиус на 30 см больше строительного радиуса $r = 3,14$.

В связи с маленькими радиусами такие дорожки строятся только на футбольных стадионах, где не проводятся соревнования по легкой атлетике, т. к. для рекордного бега такие Б. д. не годятся.

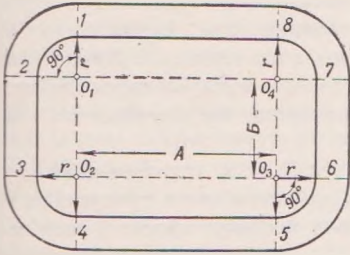


Рис. 1. Прямоугольная беговая дорожка

Коробовая Б. д. (рис. 2) состоит из шести кривых и двух прямых вставок, причем большой радиус R равен двум малым радиусам r , вследствие чего бегать по такой дорожке неудобно — мешает действие центростремительной силы в 8 точках (1—8). Такие Б. д. строились в СССР на всех стадионах до 1939 с радиусами $r=24$ и $R=48$ м, но потом были заменены одноцентровыми Б. д. Коробовые Б. д. можно строить только на балконах стадионов для тренировки в беге. Формула длины такой Б. д.:

$$L = 2b + \frac{2}{3} \pi (R + r + 0,90).$$

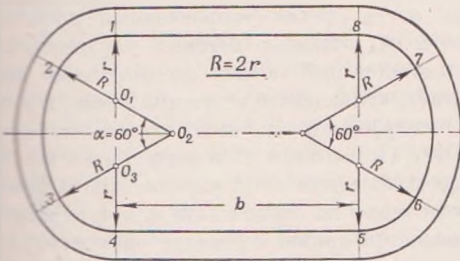


Рис. 2. Коробовая беговая дорожка

Трехцентровая Б. д. (рис. 3) отличается от одноцентровой Б. д. тем, что отношение радиусов $r : R$ равно $1 : 2$, а равно $1 : 1\frac{1}{2}$. Т. обр., отрицательное центростремительное ускорение в 8 точках здесь также проявляется оно в меньшей степени. Длина равна:

$$L = 2b + \frac{4 \cdot 45 \cdot 2 \pi r}{360} + \frac{2 \cdot 90 \cdot 2 \pi R}{360}.$$

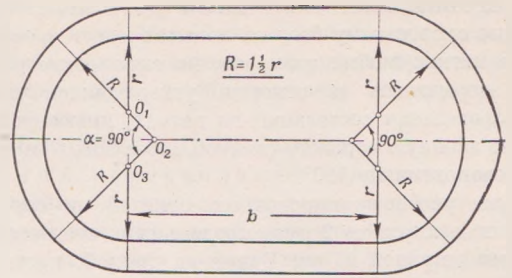


Рис. 3. Трехцентровая беговая дорожка

Одноцентровая Б. д. (рис. 4) является самой удобной для рекордного бега. В СССР в основу нормального спортивного ядра положена одноцентровая Б. д. длиной 400 м с радиусом $R=36,0$ м при $b=85,96$ м. Одноцентровая Б. д. применяется и в конькобежном спорте. Длина легкоатлетической дорожки равна:

$$L = 2b + 2\pi R.$$

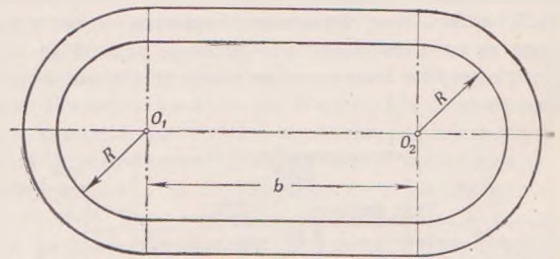


Рис. 4. Одноцентровая беговая дорожка

Полицентрическая Б. д. (рис. 5) впервые была применена в Италии, но не оправдала себя, т. к. длина шести кривых вставок слишком велика по отношению к длине двух прямых вставок, что сильно затрудняет бег на длинные дистанции (2/3 пути идет по кривым вставкам и только 1/3 по прямым).

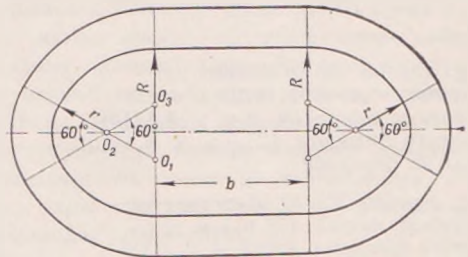
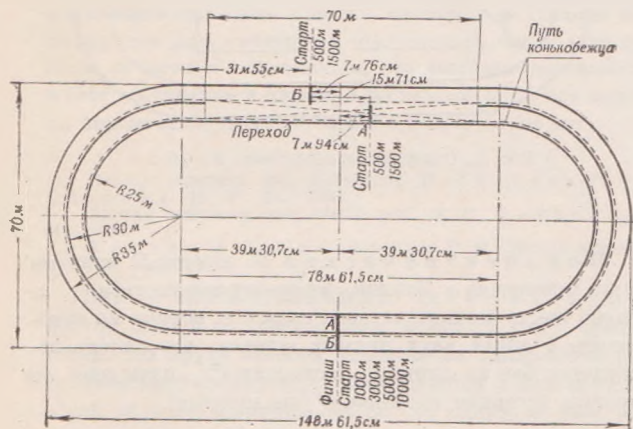


Рис. 5. Полицентрическая беговая дорожка

БЕГОВАЯ КОНЫКОБЕЖНАЯ ДОРОЖКА. Соревнов. по скоростному бегу на коньках могут проводиться на катках любых размеров, но выполнение разрядных нормативов и рекорды утверждаются только при проведении состязаний на катках, имеющих замкнутую двойную дорожку (длиной 400 и 333,33 м) с двумя поворотами на 180°.

Для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Б. к. д. делится на 2 пути продольными снеговыми валиками шириной 15 см. Валик на прямой, противоположной финишной (переходная прямая), прерывается на протяжении 70 м для перехода конькобежцев с одной дорожки на др. При отсутствии снега границы между дорожками обозначаются деревянными брусками, расставляемыми один от др. на расстоянии 10 м на прямой и 2 м на поворотах.

Соревнов. на первенство СССР, Европы, мира и олимпийские игры проводятся на катках, имеющих двойную дорожку длиной 400 м с переходом 70 м и с радиусом поворотов — внутреннего 25—26 м и наружного 30—31 м, и в исключительных случаях на катках, имеющих двойную дорожку длиной 333,33 м с переходом 70 м и с радиусами поворотов соответственно 25—26 и 30—31 м. Групповые соревнования могут проводиться на одинарной беговой дорожке длиной не менее 300 м с радиусом поворотов не менее 22 м и шириной не менее 10 м.



Беговая конькобежная дорожка длиной 333,33 м

Б. к. д. длиной 400 м состоит из:	
двух прямых частей (111,95 м × 2)	223,90 м
наружного поворота (30,5 м × 3,1415)	95,81 »
внутреннего поворота (25,5 м × 3,1415)	80,11 »
разницы на переходе	0,18 »

Б. к. д. длиной 333,33 м состоит из:	
двух прямых частей (78,615 м × 2)	157,23 м
наружного поворота (30,5 м × 3,1415)	95,81 »
внутреннего поворота (25,5 м × 3,1415)	80,11 »
разницы на переходе	0,18 »

При расчете длины Б. к. д. радиус увеличивается на 0,5 м, потому что конькобежец практически идет на этом расстоянии от разметочной линии. Разница на переходе зависит как от его длины, так и от ширины дорожки. При длине перехода 70 м и ширине дорожки (двойной) 6 м разница составит 0,06 м, а при 8 и 10 м — соответственно 0,12 и 0,18 м. Разметка дорожки наносится на лед в виде пунктирных линий. Старт и финиш отмечаются сплошными линиями. Все линии наносятся краской до заливки льда. Линии старта и финиша на прямых размечаются перпендикулярно к прямой части дорожки, а линии старта на повороте являются продолжением радиусов, проведенных из центра окружности.

Если внутри Б. к. д. устроена площадка для массового катания, то катающихся пропускают через Б. к. д. по перекидному мостику, пролет которого не менее 12 м, а высота не менее 2,5 м. Б. к. д. отделяется от внутренней площадки катка канатом на передвижных столбах, устанавливаемых в 1 м от Б. к. д. На специализированных катках, для проведения тренировочных занятий с большим числом групп, внутри основной дорожки дополнительно размечают Б. к. д. длиной 300 м.

Б. к. д., на которой проводятся соревнования, должна быть измерена геодезистами, определяющими также правильность разметки линий старта.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — упражнения, по характеру и структуре выполнения сходные с бегом. Применяются в обучении и тренировке бегунов как для овладения техникой бега, так и для развития необходимых бегуну физич. качеств. Б. у. уделяется большое внимание во все периоды тренировки. Основными упражнениями этой группы можно считать следующие: 1) бег с высоким подниманием бедра; 2) бег прыжками с ноги на ногу; 3) бег укороченными шагами, семенящий бег. С помощью беговых упражнений можно избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы ног, являющиеся ведущими в беге, и развивать т. обр., силу, быстроту, выносливость, гибкость.

Бег с высоким подниманием бедра. При выполнении этого упражнения занимающийся поднимает бедро до горизонтали или чуть выше. Туловище держится прямо, составляя одну прямую линию с опорной ногой, голень маховой ноги свободно висит, опорная нога не касается пяткой грунта. Руки движутся в ритм с ногами, плечевой пояс не закрепощен. Продвижение вперед незначительное. Это упражнение хорошо развивает силу мышц бедра и голени.

Бег прыжками с ноги на ногу. Занимающийся продвигается вперед прыжками; попеременно отталкиваясь то одной, то др. ногой от грунта. При отталкивании ноги выпрямляются во всех суставах. Руки движутся, как при беге. Стопа ставится на грунт с носка. Продвижение больше вперед, чем вверх. Это упражнение развивает силу мышц бедра, голени и

а также способствует освоению правильного выполнения заднего отталкивания в беге.

БЕ М Е Н Я Ш И Й Б Е Г — бег со значительно укороченным шагом. Нога ставится на грунт загребающим движением с легким касанием грунта пяткой в момент отталкивания центра тяжести тела через опорную ногу. Туловище должно выпрямляться в колене. Туловище держится прямо или в небольшом наклоне вперед. Выполнение этого упражнения способствует увеличению частоты движений и созданию правильного представления о постановке ноги на опору.

Кроме описанных упражнений, существует много их разновидностей, которые могут применяться в зависимости от индивидуальных особенностей бегуна.

БЕГУЧИЙ ТАКЕЛАЖ — совокупность снастей, с помощью которых на яхте поднимают паруса и управляют ими. Гл. частями Б. т. являются: шкоты — снасти, управляющие парусами или ралгоутом; фалы — поднимающие паруса; галсы — снасти, которыми поднимают галсовые углы парусов, топенанты — снасти, поддерживающие гики (см. *Ралгоут*). Названия частей Б. т. складываются из названия паруса или части ралгоута, к-рым Б. т. крепится, и слова, обозначающего целевое назначение снасти, напр. спинакер-фал, шкот-шкот, грота-фал, гика-шкот и т. д. Различают шкоты (за к-рый тянут) и коренной (закрепленный на яхте) или часть ралгоута) концы частей Б. т. Для облегчения тяговой силы части Б. т. обычно выполняют из талей (комбинаций блоков). Взамен (или в дополнение) к таям на современных яхтах применяют (или шкотовые) лебедки, сильно упрощающие Б. т.

«БЕГУЩИЙ ОЛЕНЬ» — см. *Мишень*.

БЕДРО — см. *Нижняя конечность*.

БЕДРИМЫЙ ПОРОХ — см. *Порох*.

БЕЗЕНГИЙСКОЕ УЩЕЛЬЕ — один из наиболее красивых для альпинизма районов Кавказа, расположенный в верховьях рек Черек Безенгийского и Малого Балкарского. Верховья Б. у. замыкаются отрогами Главного Кавказского хребта — грандиозной скальной стеной. В боковом хребте, отделяющем южную ветвь Б. у. от бокового ущелья Мижирги, находятся вершины Миссес-Тау, Дых-Тау, пик Западной и Восточной Мижирги, Крумкол, Дых-Тау. Кроме того, в районе Б. у. находятся вершины Агуз, Думала, Салынан-Баши и др. В районе Б. у. много сложных маршрутов, в том числе выдающиеся маршруты Безенгийской стены и массива от Дых-Тау до Миссес-Тау. Из Б. у. ведут перевалы Дыхни-Ауш, Дых-Су, Селлы — на ледник Крумкол, Дых-Су), Цаннер — в Сванетию, Джораш — в ущелье Гара-Ауз-Су.

БЕЗНАДЕЖНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ в парусном спорте — положение обгоняющей яхты, при котором парус невозможен или крайне затруднен. На курсе

бейдевинд это положение близко сподветра и позади обгоняемой яхты. Безнадежность определяется тем, что обгоняющая яхта не может прорваться через завихрения (ветровую тень), образующиеся за парусами обгоняемой яхты.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ в местах проведения соревнований. Для проведения автомобильных и мотоциклетных соревнований принимаются дополнительные меры по обеспечению Б. д., заключающиеся в правильном выборе трассы и оборудовании ее в соответствии с характером соревнований; охране трассы; организации связи по трассе; подготовке средств противопожарной безопасности. Места старта и финиша ограждают (канатами, легкими загородками). Трассы шоссейных гонок полностью закрывают для постороннего движения. При проведении соревнований на дальние дистанции можно закрывать для постороннего движения отдельные участки трассы по мере прохождения автомобилем и мотоциклом участников (в соответствии с графиком их движения). Перед поворотом для движения в обратном направлении и на подходах к опасным пунктам трассы за 100—300 м устанавливают предупредительные знаки. Находящиеся в непосредственной близости от трассы на внешней стороне поворота деревья, столбы и т. п. препятствия закрывают мешками с опилками, соломенными щитами или др. предохранительными устройствами. В месте, где трасса резко меняет направление, дорога, продолжающаяся в первоначальном направлении, должна быть открыта для движения участников на случай, если к-л. из них не войдет в поворот. Если организаторами соревнований не приняты все меры по обеспечению Б. д., гл. судейская коллегия может запретить соревнования.

БЕЗОПОРНЫЙ ПЕРИОД — см. *Анализ движения*.

БЕЗУСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС — см. *Рефлекс*.

БЕЙДЕВИНД — см. *Курс судна*.

БЕЙСБОЛ — игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Широко распространена в США, Канаде и др. странах. Появилась в начале XIX в. Первый официальный матч был проведен в 1820 в Нью-Йорке. Первоначально место «базы» обозначалось палкой, и играющие перебегали от одного песта к др. Число игроков в команде колебалось от 11 до 20. Первый бейсбольный клуб был создан в 1845. Уже в 1865 появилась первая профессиональная команда. В настоящее время в США суботные матчи команд «Старшей лиги» собирают большое колич. зрителей. Огромную роль в популяризации Б. играют телевизионные компании, платящие руководителям спортивных организаций и владельцам наиболее популярных команд миллион долларов за право транслировать матчи по телевидению. Как и нек-рые др. виды спорта в США, Б. превращен в крупное коммерческое предприятие.

Игра ведется на ровном поле с травяным покрытием. Площадка имеет форму ромба. В углах ромба, на рас-

стоянии 90 футов (27,3 м) одна от др., устраиваются «базы». Для игры требуются специальная бита, мяч и перчатки. Мяч с длиной окружности 9,25 дюйма (23 см) и весом от 5 до 5,25 унции (150—160 г) имеет твердую сердцевину из пробки, к-рая покрывается резиновой оболочкой. Деревянная бита делается круглой, имеет наибольший диаметр 2,75 дюйма (7 см) и длину не более 42 дюймов (106,5 см). Вес биты роли не играет. В игре принимают участие две команды по 9 чел. Игра состоит из 9 подач. Т. обр., если судья не оштрафует ни одну из команд, максимальный счет матча может быть 9 : 0. Игру судят один или несколько судей, в зависимости от ее значимости. Наибольшее число судей — пять: один судит мячи и удары за пределами площадки, по одному судье находится на каждой «базе».

Цель игры — набрать максимальное число очков. За время, пока один из игроков ударом биты послал мяч в поле, партнеры должны совершить возможно большее число перебежек от «базы» к «базе».

Нападающая команда получает право первой подачи и подает до тех пор, пока три ее игрока не будут выведены из игры. Затем команды меняются местами. Игрок считается выбывшим из игры, если он был зажат мячом раньше, чем достиг своей очередной «базы» при перебежке. Существует много различных правил, согласно к-рым спортсмен считается выбывшим из игры. Правила предусматривают также несколько ошибок отбивающего, за к-рые он наказывается штрафным очком (напр., если во время подачи бьющий не смог отбить посланный на него мяч и тот ударился ему в грудь или бедро; если отбивающий замахнулся, но по мячу не попал, и т. д.). Ежегодно в США, Канаде, Австралии, Англии и др. странах проводятся национальные чемпионаты по Б. Междунар. встречи проводятся редко.

БЕЛАЯ ТРОПА — поверхность земли, покрытая снегом (пестрая тропа — частично закрытая снегом; черная тропа — поздней осенью до выпадения снега). Осенне-зимняя охота на зверя ведется по белой тропе, по пестрой или по черной.

БЕЛИНГ — спорт плотогонов и рабочих лесной промышленности северных районов США. Б. включает: а) бой на пльвущем бревне; б) гонки на пльвущем бревне; в) акробатические упражнения на пльвущем бревне.

В начале соревнов. по Б. проводятся во всех лесопромышленных лагерях и поселках. Затем масштабы соревнов. растут и, наконец, заканчиваются национальным чемпионатом, к-рый проводится ежегодно.

В 1898 была создана Американская лига белинга, к-рая в том же году провела свой первый турнир.

Б о й н а б р е в н е. Игроки стоят на противоположных концах огромного ствола дерева, полупогруженного в воду, и, работая ногами, стараются вращать его так, чтобы противник оказался в воде. После двух падений игрок выбывает из дальнейших соревнов. Ре-

кордный по продолжительности бой (3 час. 15 мин.) состоялся в 1900.

Г о н к и н а б р е в н е. Гонщик с длинным шестом в руках становится на пльвущее бревно и старается гнать ствол с наибольшей скоростью. Победителем становится спортсмен, первым пришедший к финишу без падения с бревна. Большая скорость течения, повороты, пороги и др. препятствия нередко приводили к тому, что ни один из стартовавших не доплывал до финиша.

А к р о б а т и ч е с к и е у п р а ж н е н и я н а б р е в н е. Победителем считается тот спортсмен, к-рым покажет на пльвущем бревне наиболее сложные и смелые трюки (сальто, стойку на руках и т. п.).

БЕЛИНСКИЙ Виссарион Григорьевич (1811—1848) о физическом воспитании и. Б.— великий революционный демократ. Раскритиковав крепостническую систему воспитания, Б. выдвинул идею воспитания всесторонне развитых людей, способных утверждать в жизни принципы демократического гуманизма. По его мнению, всестороннее воспитание должно состоять из умственного образования, физич., нравственного и трудового воспитания. Он должен готовить «не чиновника, не поэта, не ремесленника, но человека, который мог бы впоследствии быть тем или другим, не переставая быть человеком».

Б. не написал специальных книг по методике физич. воспитания, но в философских, литературно-критических и в др. статьях высказал мысли, к-рые говорят о стройной системе его взглядов на значение и сущность физич. воспитания. Развивая и утверждая учение о единстве человеческого организма, Б. показал, что «развитию здоровья и крепости тела соответствует развитие умственных способностей» и что физич. и нравственное воспитание должно являться основой формирования человека.

До семилетнего возраста «воспитание дитяти, — писал Б., — должно быть преимущественно физическим, но не в духе почтенной старины, которая буквально держалась значения слова воспитывать и закармливать детей чуть ли не насмерть, так что материя подавляла в них дух». В годы же школьного образования нужно обеспечить детям такой режим, при к-ром они могли бы «умеренно развиваться, заниматься гимнастическими упражнениями на красивых вешалках, столбах, перекладинах, по часам учиться, в определенную пору вставать и ложиться». Физич., трудовое и нравственное воспитание детей должно проводиться родителями.



и в обществе. В результате правильной постановки физич. воспитания лицо воспитанника будет носить отпечаток здоровья, веселости, живости, ясности.

Был убежден, что физич. упражнениями нужно заниматься не только в детском, но и в зрелом возрасте, они служат здоровью, к-рое является «первейшим драгоценнейшим из благ жизни». Думал он об играх и забавах крестьянских детей, о популяризации среди них гигиенических привычек, об улучшении здоровья трудового народа. Его педагогические идеи были пронизаны духом революционного демократизма и опередили современную ему педагогику Запада.

БЕЛКИ — основная составная часть всякого живого организма. Согласно определению Ф. Энгельса, белки есть форма существования белковых тел». В процессе жизнедеятельности Б. постоянно расходуются и восстанавливаются вновь, при этом тем интенсивнее, чем интенсивнее жизнедеятельность. Для построения и обновления органов и тканей организм нуждается в постоянном введении Б. с пищей.

Своему химическому составу Б. являются сложными веществами, содержащими углерод, кислород, азот, серу. Нек-рые Б. содержат также фосфор, кальций и др. элементы Б., как вещества, содержащие азот, могут быть заменены ни углеводами, ни жирами, в к-рых этого элемента нет. Колич. азота, вводимого в организм с Б. пищи, должно соответствовать количеству азота, теряемому организмом. При недостаточном поступлении Б. наблюдается отрицательный баланс азота, т. е. потери его организмом становятся больше, чем поступление азота в организм. Построение и обновление тканевых Б. при этом нарушается, а это, в свою очередь, приводит к расстройству ряда функций организма. Чрезмерно большое потребление Б. также вредно, т. к. азот, введенный в организм сверх потребности в нем, не усваивается, организм выводит его в виде продуктов азотистого обмена. Суточная потребность в Б. для лиц, не занимающихся спортом и выполняющим физич. трудом, — 1,5 г на 1 кг веса тела; для спортсменов — 2,0—2,8 г. В питании спортсмена Б. должны обеспечивать 15—18% общей калорийности.

Белки состоят из аминокислот, к-рые входят в состав их в определенных колич. и соотношениях. В одних Б. присутствуют почти все аминокислоты, в др. — нек-рых аминокислот совсем нет или они содержатся в малом количестве. Ряд аминокислот организм строить не может («незаменимые аминокислоты») и должен получать их из пищи. Поэтому полноценными в питательном отношении являются Б., к-рые содержат все аминокислоты. К полноценным Б. относятся прежде всего яичный белок. Б. они должны составлять от 57 до 60% общего количества. Комбинируя неполноценные Б. так чтобы они в сумме аминокислотному составу дополняли друг

друга, можно создать сочетания, полноценные в питательном отношении.

Пища, богатая Б., повышает возбудимость центральной нервной системы, усиливает ее рефлекторную деятельность, способствуя тем самым быстрой концентрации усилий, быстроте реакции. Поэтому пища спринтеров, прыгунов метателей, штангистов, борцов, боксеров в основном периоде тренировки должна быть богата Б. (2,4—2,5 г на 1 кг веса тела). При длительных физич. нагрузках увеличивается «изнашивание» тканевых Б. и потеря азота организмом. В связи с этим обостряется потребность в Б. также в связи с высокими энергетическими тратами много Б. требуется и бегунам-марафонцам (2,4—2,5 г на 1 кг веса тела) и особенно велогонщикам-шоссейникам (2,6—2,8 г). Представителям др. видов спорта достаточно 2,0—2,3 г Б. на 1 кг веса тела. В условиях жаркого климата потребность в Б. несколько повышается. Потребность детского организма в Б. в связи с процессами роста выше, чем у взрослого. Поэтому питание юных спортсменов должно быть богаче Б. (в возрасте 13—15 лет — 3,0—3,7 г, а 15—17 лет — 2,8—3,5 г на 1 кг веса). Многие аминокислоты (напр., глютаминовая кислота, метионин) способствуют ускорению восстановления работоспособности после физич. нагрузок. Поэтому Б., богатые этими аминокислотами (Б. молока, овса, пшеницы, рыбы и др.), особенно важны для питания в восстановительном периоде. Они могут использоваться как в виде естественных продуктов (молоко, творог, сыры, овсяная каша, рыбные блюда), так и в виде специальных препаратов (белковое печенье, белковый шоколад). Кроме того, глютаминовую кислоту можно в чистом виде добавлять в питательные смеси, употребляемые на дистанции (до 2 г на прием). Б. используются организмом не только для пластических целей (построение Б. тканей и органов), но могут служить и источником энергии: 1 г Б. дает 4,1 б. кал. (см. также *Питание спортсмена, Продукты питания, Обмен веществ*).

БЕЛКОВЫЙ ОБМЕН — см. *Обмен веществ*.

БЕЛОРУССКАЯ ССР, развитие физической культуры и спорта.

В Белоруссии с древнейших времен бытовали стрельба из лука, плавание, гребля на челноках, кулачные бои, различные виды народной борьбы (да крыжа, на крыжы и др.). Среди народных масс большой популярностью пользовались игры в лапту, в городки, состязания в беге, а в зимнее время — катание с гор, калауроты (карусель на льду).

В XIX в. в результате усиления социального гнета многие народные физич. упражнения потеряли популярность, а нек-рые из них даже были забыты. В начале XX в. предпринимались попытки введения физич. воспитания в гимназиях и нек-рых реальных и городских училищах. В 1909 в Могилеве при мужской гимназии было организовано отделение об-ва «Сокол». В 1910—

1912 такие отделения появились в Минске, Гродно, Витебске. В 1911 в Могилеве впервые был разыгран кубок города по футболу. В 1913 в Минске открылось об-во «Санитас», положившее начало проведению чемпионатов города по борьбе и тяжелой атлетике. В Гомеле начали проводить соревнов. по легкой атлетике. По официальным данным, в 1914 на территории белорусских губерний было 23 отделения спортивных об-в, объединявших ок. 1 тыс. чел. В авг. 1914 эти отделения были закрыты как неблагонадежные, а империалистическая война положила конец всем начинаниям в области спорта.

Только Великая Октябрьская социалистическая революция создала условия для развития подлинно народной физич. культуры в Белоруссии. В июне — дек. 1918 ревкомы и органы Всевобуча развернули массовую работу по военно-физич. подготовке призывников и созданию пролетарских физкультурных организаций. В 1919 в Витебске был организован первый военно-спортивный клуб Всевобуча. В следующем году такие клубы уже функционировали в Гомеле, Бобруйске, Борисове, Минске, Могилеве. При полках Всевобуча в Минске, Витебске, Полоцке были созданы показательные физкультурные взводы, пропагандировавшие физич. культуру. Органы Всевобуча проводили губернские олимпиады. Большую работу по развитию физич. культуры вели частн. особого назначения (ЧОН). Все ЧОН имели свои кружки и проводили занятия по легкой атлетике, гимнастике, лыжному спорту, футболу, конькобежному спорту, баскетболу. Органы Всевобуча положили начало проведению соревнов. по легкой атлетике (1920), поднятию тяжестей (1921), баскетболу (1922), лыжному спорту (1923).

В 1922 состоялось первенство Белоруссии по футболу, а в 1923 — междунар. встреча с командой рабочего спортивного союза Франции. В 1922—1923 большую активность в создании кружков физич. культуры проявил комсомол. В Витебске и уездах были созданы кружки «Спартака», в Гомеле, Минске, Могилеве и ряде уездов — кружки «Красный молодец».

В 1923 в БССР был основан Высший совет физической культуры, а в 1924 — советы на местах; активизировалась работа по созданию кружков. В 1924 ВСФКБ в Минске провел I Всебелорусский праздник физической культуры, в программу к-рого входили: легкая атлетика, поднятие тяжестей, футбол, баскетбол, теннис, велосипедный спорт. Участвовало более 200 чел.; были зарегистрированы первые рекорды; победила команда Витебска.

С 1924 регулярно проводятся первенства БССР по тяжелой атлетике, борьбе, лыжному и конькобежному спорту. В школах физич. воспитание было введено как обязательный предмет. Активнее стали участвовать в физкультурном движении профсоюзы и комсомол. Физич. культура стала развиваться быстрее. К концу

1925 насчитывалось более 17 тыс. физкультурников. В 1926 в БССР повсеместно распространился секционный метод организации учебно-спортивной работы. Усилению деятельности физкультурных организаций способствовала подготовка к Всесоюзной спартакиаде 1928. Был построен ряд спортивных сооружений, проведены окружные и всебелорусская (600 участников) спартакиады. Высокие результаты показали тяжелоатлеты Н. Шатов, И. Механик, Н. Лепидус, легкоатлетка Шевченко, борец Королькевич и др. В 1929 в Минске был открыт техникум физич. культуры.

Особенно быстро физич. культура стала развиваться в 30-х гг., когда было усилено государственное руководство ею, созданы коллективы физич. культуры на производстве, введен Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. Работа по подготовке значкистов ГТО активизировала деятельность физкультурных организаций. Уже в 1932 в БССР более 5 тыс. физкультурников получили значки ГТО. В эти годы началась планомерная организация кружков физич. культуры на селе. К 1934 в колхозах уже имелось более 300 кружков, были проведены колхозная спартакиада и ряд соревнов.

В 1936—1937 в БССР были созданы ДСО профсоюзов. Первыми были организованы ДСО «Темп», «Локомотив», «Пламя». Создание ДСО, затем Комитета по делам физической культуры и спорта, специальное постановление ЦК КПБ ускорило рост физкультурных организаций. В 1935 в БССР было 20 тыс. физкультурников, в 1939 стало 90 тыс. В 1937 Минский техникум физической культуры за хорошую подготовку кадров был награжден орденом Трудового Красного Знамени и преобразован в институт физич. культуры.

Накануне Великой Отечественной войны в БССР было более 3,2 тыс. коллективов физич. культуры, объединявших свыше 150 тыс. физкультурников. Имелось более 100 специалистов с высшим образованием и свыше 200 — со средним. Было подготовлено более 150 тыс. значкистов ГТО. Имелось 1500 спортплощадок и несколько стадионов, 270 гимнастических городков, 450 лыжных станций, 9 водных станций, 1 зимний бассейн для плавания.

Война нанесла БССР тяжелейший урон. Спортивные сооружения были уничтожены немецкими фашистами, инвентарь разграблен, спортивная жизнь прекратилась. Десятки тысяч физкультурников и спортсменов сражались в рядах Советской Армии и отрядах народных мстителей. В партизанских бригадах «Смерть фашизму» и им. К. Е. Ворошилова были взводы, состоявшие из спортсменов. Физкультурники А. Горовец, П. Машеров, Г. Токуев, П. Иштутин удостоены звания Героя Советского Союза.

Послевоенное восстановление народного хозяйства явилось решающим условием возрождения и быстрого развития физкультурного движения. Повседневную заботу о физич. культуре проявляли ЦК КПБ и партий-

Уже к концу 1948 был превзойден довоенный уровень развития физич. культуры. В 1950 ЦК принял постановление вовлечь в физкультуру 1 миллион человек. Эта задача была выполнена к концу 1951.

Важными событиями в жизни физкультурных организаций явились выход газеты «Физкультурник Беларуси», проведение первенств СССР в Минске по легкой атлетике, велосипедному спорту, боксу (1951). В 1952 ЦК ССР принял постановление о повышении мастерства спортсменов БССР. В результате колич. спортсменов увеличилось в 2,5 раза. В 1952 таблица рекордов БССР обновлялась 220 раз, в 1953 — 217 раз, в 1954 — 217 раз. 40 рекордов БССР стали соответствовать норме мастера спорта, 79 — норме I спортивного разряда. В 1950 было создано сельское спортивное общество «Урожай» (до 1956 наз. «Калгасник»), объединяющее более 3,5 тыс. коллективов физич. культуры (свыше 100 тыс. членов). Об-во «Урожай» ежегодно проводит соревнования по лыжному и велосипедному спорту, футболу. В колхозах и совхозах БССР построено более 300 малых стадионов, 430 футбольных полей, свыше 260 водных станций и 70 лыжных. Среди спортсменов «Урожай» более 10 мастеров спорта и свыше 160 спортсменов I разряда.

Спортсмены предприятий,строек и транспорта объединены в ДСО профсоюзов («Красное знамя», «Локомотив»). Они имеют 1300 коллективов и свыше 150 тыс. спортсменов. Профсоюзные ДСО располагают необходимой спортивной базой, в их рядах более 130 мастеров спорта и свыше 900 спортсменов I разряда. Заместные чемпионы в физкультурном движении БССР занимают об-ва «Спартак», «Трудовые резервы».

Во всех школах БССР введены обязательные занятия физич. культурой и имеются коллективы физич. культуры, охватывающие ок. 500 тыс. учащихся. В школах школьников занимаются спортом в 46 детских спортивных школах. Студенческое ДСО «Буревестник» имеет более 30 тыс. членов, в том числе ок. 100 мастеров спорта.

В БССР введено свыше 1600 тыс. физкультурников участвуют в соревнов. и ок. 50 тыс. — в туристических походах. В БССР имеется 9 крупных стадионов, 1 бассейн для плавания, 3 Дома физкультуры в Минске, Дома физкультуры в Бобруйске, Гомеле, Мозыре, Могилеве, Мозыре, зимние манежи для занятий легкой атлетикой в Минске и Бресте. В районах оборудовано 100 комплексных площадок (малых стадионов), 100 футбольных полей с беговыми дорожками, 600 без дорожек, свыше 50 лыжных баз, более 100 баскетбольных и волейбольных площадок, ок. 100 гимнастических залов.

В 1959 в стадии строительства находились Дворец спорта «Трудовые резервы», 50-метровый бассейн с

подогревом воды, строится стадион на 72 тыс. мест и ряд др. спортивных сооружений.

В 1945 возобновил свою деятельность институт физич. культуры в Минске, при нем создана двухгодичная школа тренеров. Кроме того, подготовка физкультурных кадров в республике ведется на факультете физич. воспитания при Гомельском пединституте. В БССР более 1200 специалистов с высшим физкультурным образованием и ок. 1500 со средним. Подготовлено свыше 30 тыс. инструкторов-общественников и ок. 25 тыс. судей по спорту.

На 1 янв. 1960 в БССР имелось 9684 коллектива физич. культуры с 1209 тыс. членов, в том числе более 320 тыс. женщин.

В БССР более 450 мастеров спорта и 2,5 тыс. спортсменов I разряда. Ежегодно ок. 200 тыс. чел. сдают нормы ГТО. БССР дала советскому спорту таких известных спортсменов, как легкоатлеты Т. Лушев, М. Кривонос, А. Юлин, М. Иткина, Е. Ермолаева, борец О. Караваев, гребцы В. Наумов и А. Марковцев, шахматисты П. Болеславский и К. Зворыкина, тяжелоатлет Е. Новиков, стрелок А. Шотко, боксеры В. Коган и А. Засухин.

Спортсмены БССР успешно выступают в соревнованиях по многим видам спорта, особенно по борьбе, тяжелой атлетике, легкой атлетике и футболу.

На I Спартакиаде народов СССР (1956) белорусские спортсмены заняли в общеконном зачете 7-е место, а на II Спартакиаде народов СССР (1959) — 6-е место.

Спортсмены БССР поддерживают широкие связи со спортсменами зарубежных стран, участвуют в крупнейших междунар. соревнованиях. Особенно широкие связи спортсмены БССР поддерживают со спортсменами Польши, Венгрии и Чехословакии.

Непосредственное руководство всей физкультурной и спортивной работой в БССР осуществляют Республиканский, областные, городские и районные советы Союза спортивных обществ и организаций, избираемые на соответствующих конференциях. В составе советов работают более 5 тыс. активистов физич. культуры, из них 70% комсомольцев. При советах созданы федерации, осуществляющие руководство различными видами спорта, в них работают более 12 тыс. специалистов, спортсменов, активистов. Высшим органом руководства физкультурным движением является Республиканская конференция Союза спортивных обществ и организаций. Конференция, проходившая в апр. 1959, поставила задачу увеличить к 1965 колич. физкультурников в БССР в 2 раза, резко поднять уровень мастерства. Над решением этой задачи работают все физкультурные организации БССР.

БЕЛОРУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ.

А з я р о т — народная игра с дугой для упряжки лошади. Играющие поочередно берут дугу за конец и сво-

бодным концом ударяют о землю так, чтобы она, спружинив, перелетела через азырот (приспособление напоподобие широкой лестницы для просушки снопов, сена, гороха) высотой 7—8 м. Победителем считается тот, кто большее колич. раз подряд перебросит дугу через азырот. Игра проводится в дни национальных праздников.

Б о р ь б а д а к р ы ж а (до креста) — вид спортивной борьбы, напоминающий современную вольную борьбу. Борцам разрешаются захваты ног, подножки, подбивы, толчки. Кратковременное касание земли лопатками поражением не считается. Победителем считается тот, кто прижмет противника спиной к земле и удержит его руки разведенными в стороны.

Б о р ь б а н а к р ы ж ы (крест-накрест) — вид спортивной борьбы, аналогичный русской борьбе в захват. Противники обхватывают друг друга за поясницу и стараются свалить на землю. Подножки, подбивы и толчки запрещаются. Победителем считается тот, кто свалит противника на землю.

Г у л а — старинная народная игра. Играющие делятся на две равные партии — дружины. Колич. содрузей (играющих) не ограничивается. Каждая дружина избирает большого, или «избранника», — наиболее сильного и выносливого игрока, к-рый метает в сторону противника гулу (каменное или железное ядро, в нек-рых местах колесо телеги). Содруги противной стороны, вооружившись кольями, стараются возможно раньше остановить гулу. С того места, где гула остановлена, избранник др. партии метает ее обратно. Более сильные дальше метают гулу, более ловкие содруги раньше ее останавливают. Игра продолжается до тех пор, пока одна из дружин не окажется за обусловленной чертой.

З а ц е п — упражнение в перетягивании. Противники садятся за стол друг против друга и, зацепившись средними фалангами согнутых пальцев (чаще указательных), тянут каждый к себе. Разрешается свободной рукой упираться в стол. Победителем считается тот, кто разогнет палец противника.

К о з е л — народная игра, схожая с широко известной игрой в чехарду. В козла играют в дни праздников, в свободное время.

К а л а у р о т (карусель на льду) — катание на санках. На ледяной площадке вмораживается кол, на него надевается колесо, к к-рому прикрепляется шест. На конце шеста закрепляются санки. 2—3 чел. вращают колесо палками, вставленными между спицами. Санки быстро несутся по кругу. Задача сводится к тому, чтобы дольше удержаться на санках. В настоящее время калауроты часто устраиваются на коньках.

П о т я г — групповая игра с перетягиванием. Две группы играющих, сцепившись согнутыми в локтях руками, образуют две цепи «Заводные», стоящие во главе цепей, захватывают друг друга таким же обра-

зом. Затем каждая цепь тянет в свою сторону, стараясь разорвать цепь противника или затянуть ее за обусловленную линию.

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Минск). Основан в 1937 на базе техникума физич. культуры. За подготовку кадров физич. культуры техникум был награжден орденом Трудового Красного Знамени и реорганизован в институт физич. культуры. Во 2-й половине 1941, в 1942 и 1943, в связи с обстоятельствами военного времени, институт не работал.

Институт имеет: факультеты педагогический, спортивный и заочного обучения, школу тренеров, курсы подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров. В институте 16 кафедр. На 1 янв. 1960 в институте обучались 1224 студента. За время существования института было выпущено свыше 1600 специалистов с высшим физкультурным образованием. Из 88 штатных преподавателей 18 имеют ученые степени и звания, 2 — звание заслуженного мастера спорта, 10 — мастера спорта и 4 — заслуженного тренера СССР.

Научные исследования кафедры анатомии посвящены в основном изучению морфологических изменений в суставах и скелетной мускулатуре под влиянием физич. упражнений. В центре внимания преподавателей кафедры физиологии — проблема изучения тонуса мышц человека в связи с занятиями физич. упражнениями. Основное внимание кафедры истории и организации уделяется вопросам развития физич. культуры спорта в БССР. Обобщению опыта и усовершенствованию методики профессионально-педагогической подготовки студентов посвящены исследования на кафедре теории и методики физич. воспитания. В планах исследований теоретических и спортивных кафедр большое место занимают вопросы методики спортивной тренировки. За последние годы институтом подготовлено и издано массовым тиражом свыше 40 методических работ и 2 сборника «Ученых записок».

Институт имеет учебный корпус, общежитие, стадион, бассейн, спортивные залы. Кафедры, лаборатории и кабинеты оснащены необходимой аппаратурой, оборудованием, пособиями. Библиотека насчитывает свыше 51 тыс. книг.

БЕЛУХА — высочайший горный массив Белоруссии, увенчанный двумя вершинами: восточной (4542 м) и западной (4440 м), высота седла между вершинами — 4050 м. Высота снеговой границы — 2700—2800 м. Широким массивом Б. питают истоки и притоки реки Неман. Крутые склоны Б. имеют много скальных обнажений; на севере Б. обрывается Аккемской скалой более 1000 м высотой. Первовосхождение на Б. (на восточную вершину) совершено в 1914 братьями Б. и М. Заводными. Сейчас альпинистами пройдены многие маршруты на обе вершины Б.

БЕЛЬГИЯ — государство в Западной Европе. Площадь 30,5 тыс. км². Нас. более 9 млн. чел.

В настоящее время Б. представлена в междунар. соревнованиях по многим видам спорта: баскетболу, боксу, борьбе, велосипедному, волейболу, гимнастике, легкой атлетике, академической гребле, гребле на каноэ, конному, легкой атлетике, лыжному спорту, настольному теннису, парусному, плаванью, современному пятиборью, стрелковому, футболу, фехтованию, хоккею на льду, травяному теннису и др.

Спортсмены Б. участвовали в большинстве олимпийских игр, начиная с 1900, были организаторами олимпийских игр 1920. В 1937 в Антверпене была проведена Рабочая олимпиада, в которой приняли участие спортсмены СССР. Представители Б. одерживали победы в олимпийских играх по боксу, велоспорту, легкой атлетике, футболу, парусному спорту, легкой атлетике, тяжелой атлетике, фигурному катанию. На Олимпиаде 1960 они завоевали 2 серебряные и 2 бронзовые медали.

Наибольшую популярность в стране пользуются футбол, хоккей и легкая атлетика. В этих видах спорта Б. добилась наибольших успехов в междунар. соревнованиях. Бельгийцы Стан Окер и Эмиль Каутер были чемпионами мира по велосипедному спорту. В 1954 г. Б. выиграла Велогонку Мира. К числу сильнейших легкоатлетов мира относится бегун на средние дистанции Роже Мунс (мировой рекорд на 800 м — 1 мин. 57 сек.). Успешно выступал на междунар. соревнованиях олимпийский чемпион 1948 в беге на 5000 м Роберт Фейфф (ему принадлежали рекорды мира на 2000 м и 5000 м).

Организацию и подготовку бельгийских спортсменов к олимпийским играм осуществляет Национальный олимпийский комитет, получающий материальную помощь от правительства. Буржуазные партии не принимают участия в работе спортивных организаций, финансируя их в своих интересах.

Наибольшую популярность в Б. спортивных изданий пользуется газета «Ле спор».

Хоккей — хоккей с мячом на льду. Игра, похожая на хоккей с мячом в Б., была распространена в Голландии и Швеции. В последующие столетия интерес к хоккею с мячом угас, и лишь во второй трети XIX в. Б. становится популярным в Европе, особенно в Англии. В настоящее время хоккей с мячом широко распространен в СССР, Швеции, Финляндии, Норвегии. В 1955 г. была организована Международная федерация хоккея с мячом, которая объединяет четыре страны, в которых культивируется эта игра: СССР, Норвегия, Швеция и Финляндия. Однако отождествлять Б. и русский хоккей с мячом по названию игра была известна в СССР) не следует, так как они отличаются правилами, и те, которые играют в Б. в качестве междунар., сочетают в себе

элементы и той и др. игры. В 1957 и 1961 были проведены первый и второй чемпионаты мира по хоккею с мячом. Победу одержали советские спортсмены.

БЕРД — армянская подвижная командная игра (см. *Армянские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

БЕРЕМЕННОСТЬ. Физич. упражнения благотворно влияют на протекание Б. Женщины с хорошо развитой мускулатурой обычно легче переносят Б., и роды у них протекают значительно быстрее по сравнению с женщинами, не занимавшимися физич. культурой и спортом.

Физич. упражнения, проводимые во время Б., должны иметь определенную целевую направленность. В процессе занятий физич. упражнениями необходимо научить беременную владеть своим дыханием: это улучшает ее состояние и облегчает родовой акт. Важное значение имеет укрепление *брюшного пресса*. Сильные мышцы живота и тазового дна обуславливают активную потужную деятельность во время родов, что является одной из причин меньшей продолжительности родов у физкультурниц. Развитые мышцы предупреждают также отвисание живота после родов и возникновение заболеваний, связанных с опущением внутренностей. Улучшение подвижности в тазобедренных суставах, повышение эластичности мышц промежности в результате занятий физич. упражнениями также положительно влияют на протекание родового акта; как результат общего воздействия физич. упражнений на организм появляется бодрое настроение, улучшается сон, аппетит. Физич. упражнения в послеродовом периоде способствуют сокращению сроков обратного развития тазовых органов и восстановления работоспособности женщины.

Занятия физич. упражнениями во время Б. должны строго соответствовать функциональным возможностям организма беременной женщины. Физич. упражнения не должны вызывать излишнего напряжения и утомления; полностью должны быть исключены упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки и др.); недопустимы в период Б. спортивная тренировка и участие в соревнованиях. Наибольшее значение в режиме беременных имеют регулярные прогулки и занятия гимнастикой. В домашних условиях они проводятся ежедневно в удобное для женщины время, не ранее чем через 1½ час. после еды, продолжительность их 30 мин. Характер занятий физич. упражнениями устанавливается строго по индивидуальным показаниям врачом женской консультации.

В связи с особенностями изменения реакции организма беременной на физич. нагрузку весь период Б. (в среднем 40 недель) применительно к занятиям гимнастикой условно подразделяется на пять фаз.

В первой фазе Б. (до 16 недель) вследствие слабой связи плодного яйца с маткой возможно при не-

благоприятных условиях прерывание Б. В это время наблюдается понижение моторной способности женщины, увеличивается возбудимость нервной системы, особенно ее вегетативного отдела. Физич. упражнения в этой фазе Б. должны охватывать большие мышечные группы, быть простыми; среди них не должно быть упражнений, связанных с натуживанием и задержкой дыхания. Они выполняются в медленном темпе, в чередовании с дыхательными упражнениями. В сроки обычных месячных нужно при физич. упражнениях проявлять особую осторожность.

Во второй фазе Б. (от 16 до 24 недель) плод уже хорошо фиксирован в матке, физич. нагрузка переносится лучше. В этой фазе Б. в занятия вводят упражнения для отдельных мышечных групп, в первую очередь для мышц живота и тазового дна; полезны также упражнения для увеличения подвижности тазобедренных сочленений и для тренировки грудного дыхания. Упражнения должны быть простыми, не вызывающими резких движений и натуживания; проводятся они в среднем темпе.

В третьей фазе Б. (от 24 до 32 недель) высокое расположение дна матки (выше пупка) изменяет положение органов брюшной полости, затрудняется их функция; ограничивается подвижность диафрагмы, затрудняется дыхание. На нижних конечностях иногда возникают отеки, опасность расширения вен. Вследствие изменения осанки мышцы спины перенапрягаются, в пояснице могут появляться боли. Двигательная функция нарушена, ходьба затруднена, поэтому не менее половины упражнений следует проводить сидя или лежа и исключить статические упражнения; движения туловища ограничиваются, вводятся упражнения на расслабление. Темп упражнений — средний или медленный. Движения нижних конечностей нужно делать с возможно большей амплитудой для увеличения подвижности тазобедренных сочленений и улучшения условий оттока крови от нижних конечностей.

В четвертой фазе Б. (от 32 до 36 недель) двигательная способность женщины особенно ограничена, диафрагмальное дыхание затруднено, при небольшом напряжении обычно возникает одышка. В этой фазе Б. не менее 70% упражнений надо проводить сидя или лежа; темп упражнений — медленный. Следует исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления, ограничивать движения туловища, вводить упражнения для растяжения мышц промежности и улучшения условий оттока крови от нижних конечностей.

В пятой фазе Б. (от 36 недель до родов) живот сильно выпячивается вперед и опускается, что несколько облегчает дыхательную функцию и работу сердца по сравнению с предыдущей фазой; матка легко возбудима, что вынуждает беременную быть очень осторожной ввиду опасности вызвать наступление прежде-

временных родов. Физич. упражнения в этой фазе Б. должны делаться в медленном темпе, гл. обр. лежа. Они должны быть простыми, не вызывающими колебаний внутрибрюшного давления. Особенно полезны в это время дыхательные упражнения.

БЕРЛИНСКАЯ СПАРТАКИАДА — проводилась в 1931 *Красным Спортивным Интернационалом* под лозунгом борьбы за единство рабочего спорта против фашизма и войны. На протяжении 10 месяцев во многих странах проходили спортивные мероприятия, которые привлекли ок. 500 тыс. участников — членов КСИ и ЛСИ (см. *Люцернский Спортивный Интернационал*), рабочих из буржуазных клубов. Были собраны средства для проведения финала спартакиады в Берлине, назначенного на 22 июля 1931. Для участия в финале записались 11 тыс. спортсменов. Социал-демократические власти Германии запретили финал спартакиады в Берлине. В этот день в Москве на Красной площади состоялся парад 400 тыс. физкультурников с участием рабочих-спортсменов др. стран под лозунгом единства трудящихся-спортсменов всех стран.

БЕРЛОГА — логово медведя, занимаемое им в зимней спячке. Устраивается зверем под выростом дерева, в яме или углублении, иногда на поверхности земли, в горах — в пещере или в расщелинах скал — и даже в стогах сена. Гималайские медведи обычно зимуют в дуплах старых деревьев.

БЕРМУДСКИЙ ПАРУС — см. *Парус*.

БЕРМУДСКИЙ ШЛЮП — см. *Шлюп*.

БЕРМУДСКОЕ ВООРУЖЕНИЕ — см. *Парусное вооружение*.

БИАТЛОН (современное зимнее двоеборье) — лыжная гонка на 20 км со стрельбой из винтовки на четырех огневых рубежах, расположенных примерно на 3, 8, 13 и 18-м км. Дистанция для стрельбы соответственно 250, 200, 150 и 100 м. Диаметры мишеней — 30, 25, 20 и 30 см. На первых 3 рубежах стрельба производится из любого положения, а на четвертом рубеже — стоя без упора. Общее число выстрелов — 20 (по 5 на каждом рубеже). За каждый промах — штраф 2 мин., к-рые прибавляются к времени, показанному в лыжной гонке. В 1955 впервые состоялся чемпионат мира по Б. На II чемпионате мира 1959 советские спортсмены выиграли личное (В. Меланин) и командное (в команде 4 чел зачет по 3 лучшим) первенство. В 1960 Б. входил в программу Зимних олимпийских игр (личный зачет). Первое место выиграл К. Лестандер (Швеция).

БИВАК (б и в у а к) — временное расположение на ночлег вне населенного пункта — в палатках, охотничьих избушках, хижинах, под заслоном или под открытым небом.

Места для Б. намечают при разработке маршрута путешествия или восхождения. Основные требования к месту Б.: безопасность, сухость, наличие питьев

и укрытия от ветра, возможность заготовки топлива или не предусмотрено использование взятого концентрированного топлива или дров, принеся с места предыдущего Б.). При устройстве Б. необходимо обращать внимание на то, чтобы Б. было недосыгаемо для лавин, камнепадов, потоков и дождевой воды, грозových разрядов.

Б. должен обеспечивать возможность приготовления пищи, отдыха, приведения в порядок снаряжения и т. п., т. е. быть устроенным с максимально возможными в данных условиях удобствами. Своевременная и быстрая организация Б. играет значительную роль в успехе путешествия, восхождения и многом зависит от опыта и четкого распределения обязанностей между участниками. В круг работ, связанных с устройством Б., входят: расчистка места, заливка топлива и подстилки, устройство костра, установка палаток или др. укрытия для ночлега, устройство приспособлений для сушки одежды и т. д. Перед устройством Б. его место приводят в порядок: собирают мусор, тщательно тушат костер, предохраняют от сырости оставшееся топливо.

К Б. относятся также временные лагеря, устраиваемые для размещения больших групп туристов, альпинистов при проведении учебно-тренировочных занятий, т. е. *Слеты туристские*). Места таких лагерей выбирают исходя из потребностей более длительного пребывания в них.

Л и т е р а т у р а

Туризм. М., 1959.
Альпинизм. М., 1957.

БИЗАНЬ — парус на задней мачте (бизань-мачта)

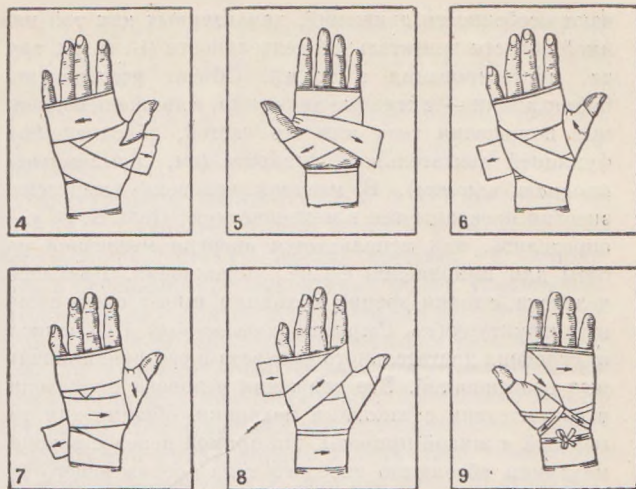
врученной, как *иол* или *кэч*.

БЛЮЗ — см. *Палуба, Набор судна*.

БУЛГАРИНОЕ ЗРЕНИЕ — см. *Зрительный*

БОКСЕРСКИЙ — лента из эластичной ткани, длиной 1—2,5 м и шириной 35—40 мм, употребляемая для перевязывания кистей рук боксеров для предохранения от ушибов и вывихов.

БИНТОВАНИЕ РУК в боксе — обматывание бинтами кистей рук перед боем в состоянии перед выполнением боевых упражнений. Б. р. предохраняет связки лучезапястного сустава от растяжений, к-рые могут произойти в определенном положении кулака в момент удара.



Кроме того, Б. р., плотно стягивая суставы кисти, ограничивает подвижность большого пальца, предохраняя его от вывихов.

БИОЛОГИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

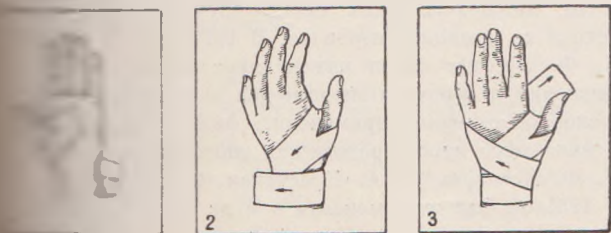
— одна из разновидностей реакционной идеалистической теории физич. воспитания. Появилась в середине XIX в. Б. ф. в. выражается в том, что функция физич. воспитания, как одного из средств развития биологической стороны человека, рассматривается в отрыве от направляющих это развитие социальных условий, условий материальной жизни общества. Роль физич. воспитания сводится только к выявлению «изначальных наметок природы». При этом целью физич. воспитания выдвигается только стремление к оздоровлению. Все др. задачи физич. воспитания игнорируются. Развитие биологической природы человека рассматривается как обособленный процесс, не связанный с развитием человека в целом, с его духовной стороной, с развитием общества.

Б. ф. в. позволяет буржуазии заниматься рассуждениями об аполитичности в спорте, скрывать классовый характер систем физич. воспитания. Б. ф. в. удобна для оправдания милитаризации физич. воспитания. При этом ссылаются на то, что якобы во многих играх, различных видах спорта естественно проявляется боевой инстинкт человека. Б. ф. в. органически связана с расистскими теориями и практикой расовой дискриминации в буржуазном спорте.

Задачей советской науки о физич. воспитании является разоблачение реакционной сущности Б. ф. в.

БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

— наука, изучающая движения человека при выполнении физич. упражнений. Б. ф. у. представляет собою раздел частной биомеханики. Общая биомеханика исследует общие закономерности движений живых организмов, обладающих твердым скелетом, в том числе движений человека. Разделы частной биомеханики изу-



чают особенности движений, характерных для той или иной области двигательной деятельности (Б. ф. у., труда, протезирования и т. д.). Объект исследования биомеханики — активные движения, а также неподвижные положения тела или его частей, обусловленные функцией двигательного аппарата (см. *Двигательный аппарат человека*). В мышцах человека химическая энергия превращается в механическую. Цель Б. ф. у. — определить, как используется энергия мышечной работы для выполнения физич. упражнений. Движения человека, с точки зрения механики, имеют очень сложную структуру (см. *Структура движений*). Она зависит от строения двигательного аппарата и его функциональных особенностей. Все движения человека происходят в соответствии с законами механики, общими для тел мертвой и живой природы. Но прямой перенос законов механики абсолютно твердого тела (не имеющего деформации) на живое тело человека (система подвижных звеньев с огромными деформациями) допустим лишь с большой осторожностью. Правильное применение этих законов для объяснения движений тела человека невозможно без знания анато-физиологических (биологических) свойств живого организма. В биомеханике учитывается взаимная связь закономерностей механических, анатомических и физиологических. Поэтому биомеханика изучает движения человека, используя законы механики и биологии, в их взаимной связи, но при ведущей роли последних. Эта связь обуславливает определение понятий и выявление законов, специфических для биомеханики.

Предмет исследования в Б. ф. у. составляет структура движений (особенно спортивных) при выполнении физич. упражнений. В содержание Б. ф. у. входит изучение особенностей формы и характера движений, а также статических положений и влияния на них приложенных сил. При этом изучают также условия, в которых выполняются движения, и влияние этих условий на результат движений. Для более глубокого понимания природы движений исследуются не только сами двигательные акты, но и биомеханические особенности строения и функций двигательного аппарата. Такое изучение позволяет определить, «каким образом полученная механическая энергия движения и напряжения может приобрести определенное рабочее применение» (акад. А. А. Ухтомский), иначе говоря, решить главную задачу Б. ф. у. — определить эффективность движений.

Основным методом исследования в биомеханике служит получение *характеристик движений* (кинематических и динамических) и выявление их взаимных связей. Это дает возможность определить и оценить структуру движений. Исследования проводят в лабораторных условиях, во время тренировок и на соревнованиях. При этом используют зрительное наблюдение, механические, электрические и фотографические способы регистрации характеристик движений. Для выяснения

отдельных сложных вопросов спортивной техники применяется комплексное исследование — с использованием биомеханических, морфологических, физиологических и педагогических методов. В комплексном разностороннем исследовании большое место занимает *механика движений*. Однако сведение всего богатства и сложности явлений в двигательном акте к механике движений обедняет, чрезмерно упрощает его и дает о нем неверное представление. Разностороннее изучение двигательного акта помогает осуществить более глубокий *анализ движений*.

Как наука, изучающая функции организма человека, Б. ф. у. представляет собой отрасль физиологии, развившуюся и обособившуюся в процессе разделения наук. Как и физиология, Б. ф. у. тесно связана с анатомией, в частности с динамической анатомией, которая рассматривает движения человека с целью более глубокого выявления связей между функцией и строением органов движения. Выводы, получаемые Б. ф. у., служат научному обоснованию педагогических положений теории физич. воспитания и помогают совершенствовать практику физич. культуры и спорта. Поэтому вся Б. ф. у. имеет педагогическую направленность. Б. ф. у. делится на *статику физических упражнений* (изучение равновесия всего тела и его частей под действием приложенных сил) и *динамику физических упражнений* (изучение движений частей тела и его перемещения в пространстве во время выполнения физич. упражнений).

Самые ранние исследования движений были тесно связаны с изучением строения тела человека (Аристотель, Гален, Леонардо да Винчи). Первая книга, посвященная биомеханике — «О движениях животных» (автор — врач и математик Д. А. Борелли), вышла в 1679. Ряд попыток изучения движений человека, в частности ходьбы, предпринимали физиологи братья Э. и В. Вебер (1836), Э. Марей и его сотрудники (конец XIX в.), В. Брауне и О. Фишер (1895—1904) и др. В процессе этих исследований совершенствовались методы *регистрации движений* — от механической записи (пелмографической методики) до способов световой регистрации (хронофотография, кинематография, циклография и др.).

Однако для развития биомеханики как науки наибольшее значение имели не совершенствование методов и те или иные исследования частных вопросов, а разработка методологических основ изучения движений исходя из принципа нервизма. В 1877 русский анатом П. Ф. Лесгафт начал читать курс теории телесных движений, в котором он впервые дал анато-физиологическое обоснование применению физич. упражнений. Чтение этого курса продолжили впоследствии ученые П. Ф. Лесгафта (А. А. Красуская, Е. А. Котиков). В 1931 он был переименован в курс Б. ф. у. В 1931 основоположник отечественной физиологии И. М.

... читал в Московском университете курс физиологии рабочих движений человека, в котором впервые механически объединил вопросы механики, анатомии и физиологии движений. Б. ф. у. получила более широкое развитие лишь в годы Советской власти, когда в Ленинграде (учебном и научно-исследовательском институте физич. культуры), а позднее и в Москве (в ВЦСПС) были созданы специальные лаборатории Б. ф. у. В ряде зарубежных стран курс изучения физиологии в спорте преподается под разными названиями: анализ движений (Франция), кинезиология (США)

В анализе движений многие авторы (Г. Скотт, Л. Морхауз, Д. Купер и др.) допускают значительные механистические упрощения, недооценивают сложности двигательных актов, вместо глубокого изучения процессов движения, ограничиваются разбором работы мышц.

В результате многочисленных биомеханических исследований спортивной техники было издано в СССР учебное пособие «Биомеханика физических упражнений» под ред. Е. А. Котиковой (1939). В учебниках по теории и методике спортивных дисциплин (легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт и др.) стали появляться главы, посвященные биомеханическому анализу спортивной техники. Б. ф. у. продолжала формироваться как учебный предмет не только в Ленинградском, но и в Московском, Харьковском, Тбилиском, а также в др. институтах физич. культуры. Расширились возможности исследований за счет использования системы методов В. М. Абалакова, привлечения методов физиологии. Биомеханические исследования стали применяться не только для анализа спортивной техники, но и для обоснования методики обучения технике выполнения в ней. Этим было положено начало изучению общих биомеханических закономерностей двигательных актов, исследованию структуры отдельных групп физич. упражнений (стартовые движения, прыжки, движения вне опоры и др.), выявлению факторов формирования двигательных навыков, исследованию факторов высокой эффективности спортивной техники, возрастных особенностей моторики, связи совершенствования техники с физич. развитием и др.

Разработка названных вопросов способствует развитию теории и методики спортивной тренировки, решению многих вопросов теории и практики применения физич. упражнений.

Л и т е р а т у р а

Коти́кова Е. А. Очерк рабочих движений человека. 1901
 Коти́ков П. Ф. Основы теоретической анатомии, т. I
 Коти́ков П. Ф. Руководство по физическому образованию взрослого возраста. 1955.
 Коти́ков П. Ф. и Могиланская З. В. Техника из-полнения физических упражнений. М., 1934.
 Коти́ков П. Ф., Словим А. Д., Фарфель В. С. Основы спортивной тренировки. М., 1935.

Биомеханика физических упражнений, учебное пособие под ред. Е. А. Котиковой. М., 1939.
 Ухтомский А. А. Биомеханика, собр. соч., т. III, гл. VII. Л., 1951
 Николаев Л. П. Биомеханические основы протезирования. М., 1954.
 Иваницкий М. Ф. Анатомия человека, т. I. М., 1956.
 Нигоградоя М. И. Физиология трудовых процессов. Л., 1958.
 Денсеной Д. Д. Биомеханика физических упражнений. М., 1960.

БИОХИМИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА — самостоятельная отрасль функциональной биохимии, изучает химические процессы, происходящие в организме при выполнении физич. упражнений.

Необходимым условием существования живых организмов и основным свойством, отличающим их от мертвой материи, является обмен веществ. Он служит источником энергии всех физиологических проявлений живого организма. Потенциальная энергия химических веществ в результате происходящих в организме химических реакций преобразуется в энергию нервного возбуждения, механическую энергию мышечной работы, тепловую энергию, поддерживающую постоянство температуры тела, и т. д.

Основная задача общей биохимии — изучение химического состава живой материи и химических процессов, совершающихся в живых организмах, лежащих в основе их жизнедеятельности. Задачей Б. ф. у. и с. является изучение общих биохимических закономерностей при выполнении физич. упражнений и использование этих закономерностей для совершенствования методов физич. воспитания и спортивной тренировки, для оценки состояния тренированности спортсменов и разработки биохимических основ питания спортсмена.

Путь исследования биохимических проблем физич. воспитания и спорта обычно начинается с эксперимента на животном, далее результаты проверяются в наблюдениях на человеке в строгих условиях лабораторного эксперимента и, наконец,— на спортсменах в конкретных условиях их тренировки и соревнований. Этот путь дает возможность, с одной стороны, достаточно глубоко изучить проблему, а с др. стороны, дать рекомендации для спортивной практики.

Эксперименты на животных позволяют исследовать химизм любых тканей органов, в том числе мышц, нервной системы, сердца, печени и т. д. В этих экспериментах применяются разные физич. нагрузки, служащие как бы моделями многих типов физич. упражнений (бег различной скорости по механически движущимся дорожкам и в колесах, прыжки, висение на вертикальном стержне и т. п.). С помощью таких нагрузок осуществляется и экспериментальная «тренировка» животных. Эксперименты на животных раскрывают лишь наиболее общие биологические закономерности, конкретное проявление которых в организме спортсмена может быть установлено только наблюдениями на человеке.

Основным методом Б. ф. у. и с. является химическое исследование у спортсменов крови, мочи, пота,

выдыхаемого воздуха как в состоянии покоя, так и во время нагрузок, функциональных проб и физич. упражнений, а также в периоде отдыха после них. С этой целью используют количественный биохимический и физико-химический анализ.

Б. ф. у. и с. тесно связана с физиологией, врачебным контролем и психологией, а также с теорией и методикой отдельных видов спорта. Если исследование общих вопросов Б. ф. у. и с. возможно осуществлять с помощью средств и методов одной биохимии, то решение конкретных практических вопросов наиболее эффективно достигается с помощью комплексных исследований — при участии не только биохимиков, но и физиологов, психологов, врачей и методистов-тренеров.

Изучение отдельных вопросов Б. ф. у. и с. велось еще в конце XIX и начале XX вв., но носило несистематический характер. Как самостоятельная отрасль функциональной биохимии Б. ф. у. и с. возникла в СССР, где были созданы условия для развития науки о физич. воспитании, а в основу всех наук положен единственно научный метод познания — диалектический материализм. Началом систематического развития Б. ф. у. и с. нужно считать 1927, когда были опубликованы первые исследования А. В. Палладина и его сотрудников по биохимической характеристике мышц тренированного организма. В это же время в ряде институтов физич. культуры (харьковском, ленинградском им. Лесгафта и др.) были начаты исследования процессов обмена веществ в организме спортсмена при выполнении физич. упражнений (В. С. Асатиани, Г. Е. Владимиров, Е. С. Савронь, Н. И. Тавастерна и др.), создавшие предпосылки для биохимической классификации физич. упражнений. Исследования в этих направлениях велись и в зарубежных лабораториях — в Германии, Англии, скандинавских странах, США и ряде др. стран (Г. Эмбден, Е. Шнейдер, В. Эвиг, И. Линдгард и др.). Однако на первом этапе развития Б. ф. у. и с. некоторые исследования имели существенные недостатки: локалистический подход, изучение работы и тренировки «вообще», без должной конкретизации их характера, базирование теоретических построений на метафизической концепции Хилла — Мейергофа, полагавшей в основу мышечного сокращения образование в мышцах молочной кислоты из углеводов, а в основу утомления — чрезмерное накопление ее в мышцах.

Большое значение для успешного развития Б. ф. у. и с. имело открытие советским ученым В. А. Энгельгардтом в 1932 дыхательного фосфорилирования (см. *Макроэргические фосфорные соединения*), аденозинтрифосфатазной активности миозина (см. *Мышечное сокращение*) и создание им основ механохимии мышц (1939). Значительную роль также сыграл выход монографии В. А. Белицера «Химические превращения в мышце», в которой по-новому были поставлены основные вопросы

биохимии мышц (1940). Видная роль в развитии Б. ф. у. и с. принадлежит трудам сектора биохимии ЛНИИФК (Н. Н. Яковлев и сотрудники). Работами этой лаборатории, продолжившими дело, начатое А. В. Палладиным и его школой, были раскрыты основные закономерности биохимических основ тренированности, установлены биохимические особенности различных физич. нагрузок, дана биохимическая характеристика основных качеств двигательной деятельности — быстроты силы и выносливости — и характеристика развития биохимических основ этих качеств в процессе тренировки. Существенную помощь развитию дисциплины оказала объединенная сессия АН и АМН СССР (1950), посвященная учению И. П. Павлова. Критика недостатков имевшая место на этой сессии, позволила окончательно преодолеть локалистические тенденции, частично сохранившиеся в Б. ф. у. и с., обратить серьезное внимание на изучение центральной нервной регуляции обмена веществ при выполнении физич. упражнений и ближе подойти к решению вопросов, выдвигаемых спортивной практикой. Результатом явились работы, посвященные биохимической характеристике отдельных видов спорта, методов тренировки, исследования кортикальной регуляции обмена веществ; определение состояния тренированности и перетренированности; вопросам питания спортсменов и ряд др. В 1955 вышла первая монографическая работа по проблемам Б. ф. у. и с. «Очерки по биохимии спорта» Н. Н. Яковлева, а в 1957 — «Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки» Н. Н. Яковлева, А. В. Коробкова и С. В. Янаниса, обобщающие опыт советской и зарубежной Б. ф. у. и с.

Б. ф. у. и с. тесно связана у нас с практикой спорта. Большое число биохимических исследований по легкой атлетике, лыжному спорту, гребле и спортивным играм, по общей физич. подготовке спортсменов, по климатизации их в горах и др. выполнено совместно с методистами и тренерами. Результаты многих исследований по вопросам тренировки, питания и др. нашли свое применение в практике. Перед этой отраслью биохимической науки стоит еще много нерешенных теоретических и практических вопросов. К числу первых относятся изучение сократительных белков мышц (см. *Мышечное сокращение*) и их взаимодействия с источниками энергии, вопросы биохимической передачи нервных импульсов мышцам и др. Из практических вопросов наиболее актуальны: дальнейшая разработка проблемы развития основных двигательных качеств в процессе тренировки по отдельным видам спорта; изыскание средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительного периода; вопросы возрастной Б. ф. у. и с. и др.

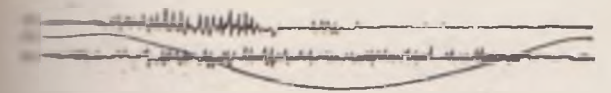
Вопросы Б. ф. у. и с. разрабатываются в специальных лабораториях ЛНИИФК и ЦНИИФК, а также на кафедрах физиологии институтов физич. культуры

у. и с. имеет существенное значение в подготовке физкультурных кадров. Раздел Б. ф. у. и с. включает учебные программы институтов физич. культуры. Преподавание этой дисциплины ведется на кафедрах анатомии и физиологии.

Л и т е р а т у р а

Григорьев В. А. Химические превращения в мышце. М., 1957.
 Загладин А. В. Исследования по биохимии мышечной ткани. «Физиол. журн. СССР», 1935, т. 19, стр. 277.
 Яковлев Н. П. Очерки по биохимии спорта. М., 1955.
 Яковлев Н. Н., Коробникова А. В., Янаев С. Ф. Физические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. М., 1957.

БИОЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ — один из основных признаков жизнедеятельности клеток организмов. Различные части клеток и тканей организма имеют электрические заряды (потенциалы), и в результате этого между ними возникают биотоки — токи покоя и токи действия. В состоянии покоя содержание биотоков в клетке имеет отрицательный потенциал (до нескольких вольт) по отношению к ее наружной поверхности. Он обнаруживается при отведении двумя электродами: с поверхности клетки и ее поперечного среза или введением микроэлектрода внутрь клетки (ток покоя). При возбуждении соответствующая часть поверхности нерва или мышцы принимает отрицательный заряд, в результате чего между возбужденным и покоящимися участками возникает т. наз. ток действия. При возбуждении и сопровождающий его ток действия распространяется по нервной и мышечной ткани. Ток действия различают кратковременную (0,5—2 мксек.) высоковольтную часть — пик — и последующую растянутую низковольтную часть — следовые потенциалы, связанные с восстановительными процессами действия являются основной формой электрической активности нервной и мышечной систем.



а — биотоки дельтовидной мышцы плеча нетренированного человека; б — биотоки дельтовидной мышцы плеча тренированного (мастер спорта) в — запись биотоков при движении (отжимание из упора лежа)

Биотоки служат важнейшим показателем функционального состояния. Исследование биотоков мышц, скелетных мышц и головного мозга проводится в соответствующие разделы электрофизиологии — электрокардиографию, электроэнцефалографию, электромиографию. Запись мышечных потенциалов называется электромиограммой (ЭМГ). ЭМГ тонического сокращения мышцы (длительного напряжения при подпозе) имеет вид нерегулярных потенциалов различной амплитуды. При произвольных сокращениях мышц (тетанусе) амплитуда и частота токов

действий резко возрастают, часто появляются синхронные потенциалы. ЭМГ значительно изменяется в процессе мышечной тренировки. В этом случае происходит «концентрация мышечной силы», т. е. увеличение амплитуды токов действия и концентрация их во времени: возбуждение мышцы (пачка токов действия) чередуется с периодами покоя (отсутствие токов действия), чего нет у нетренированного (рис.).

БИРМА (Бирманский Союз) — государство на юго-востоке Азии. Площ. ок. 678 тыс. км². Нас. ок. 20 млн. чел.

Высокая температура летом и продолжительный период дождей зимой затрудняют занятия спортом в Б. Национальные виды спорта в Б. имеют тысячелетнюю историю. К их числу относится чилон — игра в мяч с помощью клюшки (прототип травяного хоккея). Длительное колониальное господство иноземцев отразилось на развитии спорта в Б. Только в последние годы стали культивироваться в Б. современные виды спорта: гребля, футбол, тяжелая атлетика, легкая атлетика, теннис, бокс. Спортивной жизнью в стране руководит Национальный совет физической культуры. Организован Национальный Олимпийский комитет. Бирманские спортсмены принимают участие в олимпийских и азиатских играх. Отдельные спортсмены Б. показывают высокие результаты в междунар. соревнованиях, напр. штангист Тун-Моунг являлся призером первенств мира в легком весе в 1954 и 1955.

БИТА для игры в городки — палка произвольного веса и диаметра (обычно 30—36 мм), длиной не более 1 м. Изготавливается из дерева (лучшее — кипарис), фибры (лучший заменитель), прессованной бумаги, текстолита или фанеры. Наиболее распространенная форма Б. — цилиндрическая. В последнее время стали применять составные Б. из перечисленных выше материалов; отдельные отрезки соединяют железными пластинками, трубками или наложением одного отрезка на др. Квалифицированные городошники играют окованными Б. Как правило, обе Б. игрока одинаковы по весу, длине, толщине и расположению оковок.

БЛЕСНА — см. *Приманки*.

БЛЕСНЕНИЕ — ловля рыбы на искусственные приманки — блесны, представляющие собой небольшие узкие металлические пластинки различных форм и расцветок, обычно из латуни, меди, серебра, олова или свинца с одним, двумя или тремя крючками на одном конце и небольшим колечком для соединения с лесой на др. Пластинка-блесна с помощью короткого удилица погружается в воду, обычно до дна. Покачиванием и подергиванием удилица, опусканием и подъемом его верхинки заставляют блесну перемещаться в толще воды. Движения блесны, именуемые ее игрой, в определенной степени имитируют движения мелкой рыбки в воде и вызывают хватку хищных рыб. Разумеется, эту ими-

тацию следует считать весьма условной. Игрой блесны нельзя точно воспроизвести движения мелкой рыбки, игра блесны действует скорее как возбудитель инстинкта хищника: всякий движущийся мимо него предмет воспринимается им как один из видов добычи. Задача рыболова: управляя движениями блесны, придать им наибольшую привлекательность для хищных рыб. При Б. блесна в воде перемещается вертикально по отношению ко дну, и потому это Б. именуется *о т в е с н ы м*. Применяется оно в зимних условиях при ловле со льда, в условиях открытой воды — с лодок, плотов, мостков, а также при ловле с берега с использованием длинных удильщ. Ловят им преимущественно окуней, щук и судаков.

БЛИЖНИЙ БОЙ. 1. В боксе — бой на ближней дистанции. Занимает значительное место в современном боксе. Многие боксеры считают его для себя основным. В Б. б. возможность маневрирования ограничена, в нем



с успехом используются короткие удары, от к-рых трудно защищаться. На ближней дистанции бой ведется в собранной стойке. При этом боксер постоянно находится от противника на расстоянии коротких ударов, иногда соприкасаясь с ним головой, плечами и руками или несколько отстраняясь от него для того, чтобы дать больше свободы своим рукам. Такие действия боксера позволяют держать противника под постоянной угрозой удара и тем самым сковывать его. В Б. б. применяются все имеющиеся в боксе виды защиты (преимущественно без шага назад). Наиболее действенны в Б. б. комбинированные защиты, сочетающие в одном движении несколько различных способов защиты. Боксер, искусный в Б. б., никогда излишне не напрягается и не применяет захватов, чтобы избежать обострения боя. Такого боксера всегда отличает умение противопоставлять действиям противника самые неожиданные комбинации защиты и ударов, умение искусно раскрывать у противника места для ударов и активно вести бой.

2. В фехтовании — см. *Вольный бой*.

БЛИЦТУРНИР — см. *Молниеносное соревнование*.

БЛОКИРОВАНИЕ в спортивных играх — защитный прием, сущность к-рого заключается в преграждении пути мячу или игроку противника. В различных спортивных играх существуют свои правила Б. В волейболе, напр., Б. может выполняться только игроками передней линии, к-рые в прыжке выставляют свои кисти выше верхнего края сетки в направлении нападающего удара противника, препятствуя удару в сторону своей площадки. По колич. игроков, принимающих участие в Б., различают одиночное и групповое Б. (двойное и тройное). Основой и наи-

более сложной частью правильной техники Б. является умение игроков в прыжке наблюдать за действиями нападающего, а не за мячом. Это позволяет блокирующему точно определить направление удара и перенести кисти в этом направлении. Наиболее частая ошибка при Б. — перенос рук на сторону противника.

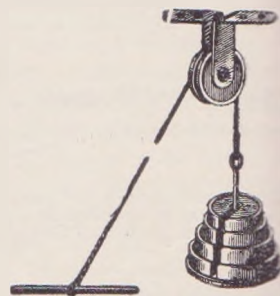
Б. в футболе — это закрывание противнику доступа к мячу с целью самому сыграть мячом. Не разрешается блокировать вратаря в пределах площади ворот, нельзя также блокировать противника с целью дать возможность игроку своей команды овладеть мячом. За Б. в этих случаях дается наказание — свободный удар.

Б. мяча применяется в водном поло, где разрешается даже накладывать руку на руку противника с мячом с целью помешать броску, но блокировать игрока, мешая его продвижению, запрещено.

В ручном мяче и баскетболе сущность Б. — в преграждении пути игроку противника. Игрок с мячом можно блокировать, становясь на его пути и разводя руки в стороны, а противнику без мяча можно преграждать путь только телом (не разводя рук). За нарушение этих правил в ручном мяче команда наказывается свободным броском, а в баскетболе игроку делается персональное замечание.

В хоккее с мячом и хоккее на траве запрещено загромождать противнику путь к мячу, а в хоккее с шайбой можно вставать на пути противника (не толкая его) только на своей половине поля и если при этом шайбой владеет команда противника.

БЛОЧНОЕ УСТРОЙСТВО — приспособление для упражнений в подъеме тяжести за трос, перекинутый через блок. Б. у. разделяются на простые (одноблочные) (см. рис.) и сложные (двухблочные и многоблочные). В простых Б. у. тянуть трос можно только в одном направлении, что ограничивает колич. упражнений. В сложных Б. у. тянуть тросы можно в различных направлениях, что дает возможность выполнять большой комплекс упражнений. Грузом обычно служат чугунные диски и гири разного веса.



БОБСЛЕЙ — скоростной спуск с гор на спортивных управляемых санях, также называемых Б. Стальные сани состоят из двух шарнирно соединенных частей: передней, управляемой рулем, и задней, неподвижной. Спуск на Б. совершается по специально оборудованным трассам — ледяным желобам с виражами. Сани при спуске достигают скорости ок. 100 км/час.

Такой вид спорта зародился в Швейцарии в конце 19-го в. Тогда же был создан «Санкт-Мориц бобслей-клуб», разработавший первые правила Б. Вначале экипаж состоял из 5 чел.— 3 мужчин и 2 женщин. Затем экипажи стали участвовать только мужчины.

В настоящее время экипаж состоит из 2 (Б.-двойка) или 4 (Б.-четверка) чел. Согласно междунар. правилам, вес членов экипажа не может превышать 200 кг на Б.-двойке и 400 кг на Б.-четверке. Двухместный Б. имеет длину не более 270 см и вес не более 165 кг, трехместный Б.— соответственно 380 см и 230 кг.

Б. распространен в Швейцарии, США, ФРГ, ГДР, Франции, Англии и др. странах. Однако из-за отсутствия трассы — желоба — и необходимости специального оборудования большой популярностью пользуется.

Б. вошел в программу Зимних олимпийских игр (1928 — двойка), 1928 (пятерка), 1932, 1936, 1948, 1952 (двойка и четверка). Проводятся чемпионаты отдельных стран, Европы и мира по Б.

БОЕВАЯ ЛИНИЯ в фехтовании — воображаемая линия, проходящая через ступни впереди стоящих фехтующих.

БОЕВАЯ СТОЙКА БОКСЕРА — универсальное положение, применяемое боксером как для наступательных, так и для оборонительных действий.

В Б. с. б., боксер может занять наиболее выгодные боевые позиции. Б. с. б. позволяет боксеру находиться в постоянной боевой готовности, осуществлять свои намерения и предвидеть действия противника. Позволяет боксеру наилучшим образом сосредоточить внимание на действиях противника. Во время боя боксер может оставаться одной и той же постановкой рук, ног, туловища, а во время боя все время изменяется в зависимости от характера его подготовительных действий. Манера держаться в Б.

Во время боя у каждого сложившегося боксера манера держаться, как индивидуальна и вся его манера держаться требует ему успешно использовать свои физические качества. Боксер, ведущий бой в обычной правосторонней стойке, передвигается на ринге, выдвигая левую сторону тела вперед (вполборота). Такое положение позволяет спортсмену защищать правую руку головой (ладонью) и туловищем. В то же время из этого положения боксер может проводить сильные удары правой рукой. В Б. с. б., находящегося в левосторонней Б. с. б., левая нога выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе слегка согнутые ноги. Положение выдвинутой вперед левой руки позволяет быстро проводить прямые и др. удары.



Боксер, придерживающийся правосторонней стойки (обычно левша), стоит повернувшись к противнику правой стороной тела вперед. Эта стойка является как бы зеркальным отражением левосторонней стойки.

На ближней дистанции существует непосредственная опасность получить от противника удар. Поэтому боксер изменяет Б. с. б. В стойке для ближнего боя он более собран, тщательно прикрывает наиболее уязвимые места тела.

БОЕВАЯ СТОЙКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА — положение фехтовальщика, наилучшим образом обеспечивающее его готовность к нападению и обороне. При типовой Б. с. ф. ноги, умеренно согнутые в коленях, расставлены на расстоянии $1\frac{1}{2}$ —2 ступней одна от др., колени развернуты и находятся над серединами стоп. У правой правая нога впереди. Вооруженная рука при фехтовании на рапирах и шпагах значительно вытянута вперед, при фехтовании на саблях — сильно согнута, др. рука в рапирном и шпажном бою полусогнута и поднята вверх, в бою на саблях — упирается в бок. При фехтовании на карабинах с эластичным штыком бойцы (правши) стоят левой ногой вперед, держа карабин правой рукой за шейку приклада, левой — у нижнего ложевого кольца, туловище незначительно наклонено вперед, боком к противнику. С накоплением боевого опыта у спортсменов соответственно их индивидуальным особенностям могут быть отклонения от типовой боевой стойки.

БОЕВОЕ СОДРУЖЕСТВО ЗА КРАСНОЕ СПОРТИВНОЕ ЕДИНСТВО (Комитет борьбы за единство красного спорта) — объединение немецких спортсменов, выступавшее в конце 20-х и начале 30-х гг. против фашизации спорта в Германии и проводившее нелегальную антифашистскую деятельность (см. *Красный Спортивный Интернационал*).

БОЕВОЙ ВЗВОД в оружии — специальный выступ для удержания курка (ударника) во взведенном положении. Б. в. находится в зацеплении с шепталом. При нажатии на спусковой крючок шептало выводится из-под Б. в., курок (ударник) под действием боевой пружины движется вперед и бойком разбивает капсулю патрона.

БОЗ-КЯШИ — национальная афганская конноспортивная игра. В игре участвуют две команды. Число участников строго не ограничено. Всадники размещаются по обеим сторонам поля, в центре к-рого находится яма глубиной 1—1,5 м, где помещен козел (боз) или теленок. Задача играющих всадников — достать козла из ямы и, совершив по полю круг, снова положить его на место. Всадники каждой команды стараются вырвать козла у противника, чтобы самим доставить его на место. Борьба и скачки продолжаются иногда по несколько часов.

Соревнов. по Б.-к. устраиваются на всех национальных праздниках в Афганистане,

БОЙ РУЖЬЯ — внешнебаллистическая характеристика ружья, состоящая из пяти основных элементов: процента кучности, резкости, сгущения дробовой осыпи к центру, числа поражаемых полей пристрелочной мишени (стодольной на дистанции 35 м) и постоянства первых четырех элементов от выстрела к выстрелу.

Процент кучности определяется отношением числа дробинок, попавших в круг мишени диаметром 750 мм, к числу дробинок, имевшихся в патроне, с последующим умножением на 100.

Резкость представляет собой остаточную кинетическую энергию дробины при ее попадании в цель и измеряется в килограммометрах. Энергия дробины может быть подсчитана по формуле, если известна скорость полета снаряда на соответствующей дистанции и вес дробины. Формула для определения кинетической энергии имеет следующий вид:

$$E = \frac{Pv^2}{2g},$$

где E — кинетическая энергия дробины в кгм,
 P — вес дробины в кг,
 v — скорость полета дроби на определенной дистанции в м/сек,
 g — ускорение силы тяжести в м/сек².

Практически резкость определяется числом пробитых картонных листов определенной толщины и плотности, расставленных на расстоянии 1 см один от др., или глубиной проникновения отдельной дробины в сухую остроганную сосновую доску.

При стрельбе по картонным листам с дистанции 35 м дробью № 7 (диаметром 2,5 мм) резкость определяется по числу листов, пробитых половиной дробинок из числа попавших в первый лист (размером 25 × 25 см), и оценивается так: 5 пробитых листов — удовлетворительно, 7 — хорошо, 9 — отлично, при 11 пробитых листах картона резкость считается выдающейся.

При стрельбе по сухой сосновой доске резкость оценивается так: если в отверстие, где находится дробиночка, можно поместить еще одну дробиночку того же размера, то резкость считается удовлетворительной, если еще две — хорошей, три — отличной, четыре и больше — выдающейся.

Сгущение дробовой осыпи к центру определяется отношением числа дробинок, попавших в центральную зону «А» стодольной мишени (см. *Пристрелка ружья*), к числу их попаданий в периферийное кольцо «Е» с последующим умножением на 2,5. Число поражаемых полей из 100 говорит о характере распределения дробины по мишени. Чем меньше отличаются от выстрела к выстрелу перечисленные элементы Б. р., тем стабильнее и лучше его бой.

БОЙ С ТЕНЬЮ в боксе — бой с воображаемым противником. В Б. с т. совершенствуется техника передвижений, ударов, защиты, вырабатывается умение легко переходить в процессе боя от защитных действий

к наступательным и обратно, приобретает непринужденность в боевых действиях. Проводя Б. с т., боксер, имитируя все те движения, к-рыми он пользуется в настоящем бою, может спокойно практиковаться в них и совершенствовать свою манеру боя без всяких помех со стороны партнера. Отсутствие всякой зависимости от партнера дает боксеру возможность сосредоточить все внимание на совершенствовании нужных движений и добиться необходимого мышечного расслабления. В начальном обучении боксера Б. с т. служит одним из основных упражнений. В тренировке опытного боксера Б. с т. используют для разминки перед боевыми упражнениями с партнером и выступлением в соревнованиях. Б. с т. отлично настраивает нервно-мышечную систему боксера на специфическую деятельность в бою на ринге.

БОЙНИЦА в т и р е — небольшое окно для стрельбы через него. Стена с Б. устраивается с целью изолировать обогреваемое помещение линии огня от огневой зоны. Б. также ограничивают возможность направления оружия в сторону. Обычно в тирах прорезают Б. узкие, но высокие, чтобы можно было стрелять из положений лежа, с колена и стоя.

БОКК (б о к к ф л и п т) — немецкое название двухствольных ружей с вертикальным расположением стволов (один ствол над др.).

БОКОВАЯ ЛИНИЯ — часть разметки *площадки спортивной* или поля. Ограничивает длинную сторону площадки (поля).

БОКОВОЙ БРОСОК — см. *Введение мяча в игру из-за боковой линии*.

БОКОВОЙ ПРИЦЕП (коляска мотоцикл е т н а я) — устройство, предназначенное для перевозки пассажира или груза. Б. п. состоит из трубчатой рамы и кузова. Между кузовом и рамой устанавливаются рессоры, пружины, торсионы, резиновые кольца или др. поддрессорирующие элементы. У некоторых мотоциклов Б. п. не имеет рамы, а кузов является несущим элементом. Пассажирские Б. п. бывают дорожные, туристские, дорожно-спортивные и спортивные. Дорожные Б. п. более комфортабельны. Они бывают одноместные и двухместные. Колесо дорожного Б.п. часто снабжено тормозом; запасное колесо не обязательно. Туристские Б.п.— одноместные легкие, имеют вместительный багажник и обтекаемый кузов; обязательно запасное колесо. Дорожно-спортивные Б.п.— легкие обтекаемые, с минимальными размерами и малой лобовой площадью. Подвеска колеса к раме Б.п. может быть жесткой или упругой. Последняя бывает пружинной, резиновой (легкосъемные кольца) или торсионной. Спортивный Б.п. может быть кроссовым и шоссевым. Кузов кроссового Б.п.— открытый, не поддрессорируется и состоит из платформы с глубоким грязевым щитком и поручней, за к-рые держится колясочник. Кузов шоссевого Б.п.— низкая полуоткрытая платформа с поручнями и полностью закрытым колесом.

БОКОВОЙ УДАР в спортивных играх — это движение мяча в игру из-за боковой линии.

БОКОВЫЕ УДАРЫ в боксе — удары боксера, которыми кулак движется к цели сбоку. По своей тех-

нике структура они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине (длинные и короткие удары). Длинные удары наносят с дальней дистанции и избегаются ими в тех случаях, когда избегают соприкасаться с противником. Длинные



удары наносят почти выпрямленной рукой, поражая цель повернутым пальцами наружу. Короткие удары наносят согнутой в локте рукой. Ими пользуются для атаки (с шагом вперед) с дальней дистанции и для защиты ее на средней или короткой дистанциях.

В бою двух спортсменов, из которых каждый, нанося ударов противника, стремится нанести ему больше точных ударов в определенные части тела.

Бой ведется на ринге. Боксеры имеют на руках мягкие перчатки. В бою разрешается наносить удары по передним и боковым частям головы и туловища (за исключением локтя).

Запрещаются всякого рода захваты, удары в подножки. Бой разделяется на трехминутные раунды (для юношей, новичков и боксеров III категории — двухминутные) с минутными перерывами между ними. По правилам победителем считается боксер, который набрал большее число очков за раунды атаки.

Чтобы уравнять в силах встречающихся в соревновании боксеров, их разделяют на группы по весовым категориям, возрасту и спортивным достижениям.

В соответствии с правилами, действующими в боксе, боксеры делятся на возрастные группы и на весовые категории: младшие юноши (15—16 лет) — 16, юноши (17—18 лет) — 11 и мужчины (19 лет и старше) — 11 кг.

Соревнования между боксерами разных возрастных групп не допускаются. Начинать соревнования Б. мальчики могут в подготовительной группе с 14—15 лет и в основной группе — с 16—17 лет.

В соревнованиях могут встречаться лишь боксеры одного и того же веса и разряда. При этом состязание проводится по правилам, установленным для более квалифицированных спортсменов.

Б. — это физическая и тактическая борьба — один из самых интересных видов спорта. Спортивная борьба на ринге требует большой остроты. Стремительно изменяющаяся обстановка в бою требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих ситуациях, своевременно принимать и осуществлять решения.

В связи с этим боксер должен обладать быстрым, точным, отлично владеть собой, уметь применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Большая интенсивность действий боксера предъявляет высокие требования к его организму. Поэтому ему чрезвычайно важно развить у себя выносливость, силу и умение планомерно и экономно расходовать свою энергию.

В процессе систематических занятий Б совершенствуется регуляция двигательных и вегетативных функций со стороны центральной нервной системы, что обеспечивает выполнение разнообразных двигательных актов, требующих высокого развития силы, скорости и выносливости. Действия боксера в условиях боевой обстановки требуют высокого развития функций двигательного, вестибулярного и зрительного анализаторов. Напряженная мышечная работа боксера на тренировочных занятиях и соревнований связана с большими сдвигами вегетативных функций организма. Частота пульса у боксеров достигает 140—190 ударов в 1 мин., максимальное артериальное давление увеличивается на 25—50 мм, а минимальное снижается на 15—40 мм рт. ст. Резко увеличивается частота и глубина дыхания, легочная вентиляция может достигать 50—60, а иногда и 90 в 1 мин. Сдвиги в вегетативных функциях организма в определенной степени зависят и от большого эмоционального возбуждения, характерного для этого вида спорта. Занятия Б. способствуют разностороннему физическому развитию, совершенствованию функций органов дыхания, кровообращения и др., являясь ценным средством физическому воспитанию молодежи. Однако при неправильной организации и методике тренировочных занятий может возникнуть ряд отрицательных влияний, в частности в результате нокаута. Занятия Б. развивают быстроту ориентировки, воспитывают настойчивость, смелость.

Б. развился из кулачного боя — самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития Б. разрабатывались и уточнялись его правила, техника и тактика боя, методы обучения и тренировки. Кулачный бой как спортивное единоборство возник ок. 5000 лет назад. В древней Греции он был одним из популярных физическим упражнений. Кулачный бой входил в программу олимпийских игр и др. состязаний атлетов в древнем мире. Давно известен кулачный бой и в нашей стране. В Киевской Руси кулачный бой «стенка на стенку» и «один на один» был одним из средств воспитания смелости, ловкости и физической силы. В период образования русского централизованного государства кулачный бой сделался одним из элементов складывавшейся тогда самобытной народной системы физическому воспитанию.

Родиной современного Б. принято считать Англию. В начале XVIII в. в Англии получил распространение профессиональный «призовой» Б. Первые правила состязаний в «призовом» Б. были разработаны в 1743 со- держателем цирка. Джемсом Браутоном. По этим пра-

вилам бой проводился голыми кулаками, разрешались захваты и подножки. В 1867 были введены правила Б. в перчатках (правила Квинсбери), к-рые в корне изменили характер Б. Он очистился от грубых силовых действий и приобрел характер искусного спортивного единоборства. Правила Квинсбери легли в основу всех современных правил профессионального и любительского Б. Введение перчаток изменило характер боксерских ударов. Мягкая набивка позволила точно соразмерять в бою их силу. Боксеры стали пользоваться целым рядом новых видов защиты (подставка под удар ладони, плеча и т. п.), не боясь получить травму от удара. Все это раскрыло перед участниками состязаний широкую возможность выигрывать встречи по очкам. Теперь победу стали одерживать не только более сильные и выносливые боксеры, но и те, кто, не выделяясь физич. качествами, были искусны в технике. С введением весовых категорий Б. перестал быть монополией тяжеловесов, его популярность возросла.

В России развивался только любительский Б. Но до Октябрьской революции он не был широко распространен. Первый матч по Б. в России был проведен 31 мая 1898 в Петербурге. Но до 1913 ни в Петербурге, ни в Москве регулярных занятий по этому виду спорта не проводилось. Началом развития Б. в России следует считать 1913, когда в Петербурге впервые было разыграно первенство страны. Выдающимися боксерами в дореволюционной России были Иван Граве, Нур Алимов и Павел Никифоров, бывшие чемпионами страны в разных весовых категориях. Их спортивное мастерство сыграло большую роль в популяризации и развитии отечественного Б. В советское время Б. начал развиваться в годы гражданской войны. Исключительную роль в его распространении сыграли военно-спортивные клубы Всевобуча, использовавшие Б. в качестве одного из средств физич. подготовки трудящихся. Основными организаторами Б. в Москве были П. Никифоров, В. Самойлов и А. Харлампиев, начавшие педагогическую деятельность в первые годы Советской власти. В Ленинграде инициаторами развития Б. были В. Осечкин, Э. Лусталло и И. Граве. С укреплением экономической мощи страны и расцветом ее культуры крепло и советское физкультурное движение. В творческом содружестве советских тренеров Б. выработались рациональные методы воспитания боксеров, упорядочивалось построение тренировочного процесса, совершенствовалась техника и тактика боя на ринге. Ежегодно в СССР проводится много различных состязаний. К ним относятся открытые ринги, матчевые встречи, первенства добровольных спортивных об-в, городов, республик, СССР. В этих соревонов. участвует большое колич. юных и взрослых боксеров.

Развитие советского Б.— результат накопления спортивно-боевого опыта и углубленной научно-исследовательской и методической работы.

В 1949 советские боксеры вступили в Международную любительскую ассоциацию бокса (АИБА). Первой пробой сил боксеров СССР в соревонов. мирового масштаба было участие их в XV Олимпийских играх (Хельсинки, 1952). В этих крупнейших состязаниях команда СССР, получив 2 серебряные и 4 бронзовые медали, заняла 2-е место, уступив первенство спортсменам США. На XVI Олимпийских играх советские боксеры добились крупного успеха. Они заняли 1-е место, завоевав 3 золотые, 1 серебряную и 2 бронзовые медали. Олимпийскими чемпионами стали Г. Шатков, В. Енгибарян и В. Сафронов. На XVII Олимпийских играх советские спортсмены получили 1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Олимпийским чемпионом стал О. Григорьев. Удачно выступали боксеры СССР на первенствах Европы — самых крупных состязаниях по Б. после олимпийских игр. Первенство Европы разыгрывается каждые 2 года в форме личного чемпионата. X первенство Европы, проходившее в 1955 в Варшаве, было первым состязанием европейского масштаба, в к-ром приняли участие советские боксеры. В этом соревонов. польские спортсмены выиграли 5 золотых медалей и набрали 52 очк. Боксеры СССР получили 2 золотые медали (А. Шоикас, В. Енгибарян) и набрали 39,5 очк. В первенстве Европы 1955 в Берлине советские мастера перчатки, заняв за ФРГ 2-е место, снова получили 2 золотые медали (А. Шоикас, Г. Шатков). Первенство Европы 1957 принесло победу советским боксерам — 3 золотые медали (А. Абрамов, В. Енгибарян, О. Григорьев), 31,5 очк. На первенстве Европы 1959 победителями вышли А. Абрамов, В. Енгибарян, Г. Шатков. Опыт выступлений в междунар. состязаниях подтвердил мнение, что единственно верный путь в развитии Б. в нашей стране заключается в установке на искусное ведение боя, основанное на многообразной технике и гибкой тактике, направленных на обыгрывание противника.

Литература

- Градополов К. Бокс. М., 1961.
Джераян Г. Совершенствование техники и тактики боксера. М., 1955.
Огуренков Е. Ближний бой в боксе. М., 1959.
Огуренков В., Худадов Н. Специальные упражнения боксера. М., 1957.
Степанов В. Судейство соревнований по боксу. М., 1955.
Худадов Н. (ред.) Обучение и тренировка юных боксеров. М., 1954.
Градополов К. Тренировка боксеров. М., 1963.

БОКС для автомобилей и мотоциклов — изолированное место, служащее для хранения автомобилей и мотоциклов. Б. может быть стационарным и временным. Стационарный Б.— изолированное помещение с закрываемыми воротами, освещение, сигнализацией и противопожарными средствами. Временный Б.— площадка, огороженная веревками, расположенная вблизи от линии старта, предназначенная для размещения автомобилей и мотоциклов, принимающих участие в соревонов. Обычно для каждой команды

отдельные Б., в к-рых в случае необходимости устанавливаются стеллажи для хранения запасных инструментов и топлива, предназначенного для ежедневной заправки. В Б. должны быть противопожарные средства (огнетушители, лопаты, песок). Ежедневно проводится технич. осмотр машин. За порядком в Б. наблюдает технич. комиссия.

Для водномоторных судов — место для установки стоянки судов (катеров), имеющее боковую защиту корпуса судна от перемещения и ударов волн. Ширина Б. на 0,7—1,2 м шире корпуса судна. Средняя длина защитного выступа плеча Б. — 1 м. Судно, установленное в Б., раскачивается на 1—2 носовых и 2 кормовых. На них обеспечивается подвижность при волне и, кроме того, не бьет по корпусу специальное устройство.

БОКСЕРСКИЙ МЕШОК — снаряд, используемый в боксе. В зависимости от формы различаются на цилиндрические и конические. По размерам — на большие и малые. Мешок состоит из трех цилиндрических или конических оболочек, вложенных одна в другую. Внутренняя, брезентовая, наполнена мелким речным песком и закрыта сверху. Вокруг этой оболочки пропущен ремень из тесьмы, выведенный наружу для подвески. Средняя оболочка изготавливается конским волосом или натуральным волосом. Пропущенный под средней оболочкой ремень из тесьмы выводится наружу и используется также для подвешивания мешка. Наружная оболочка, кожа или кожзаменитель, подкладывает из войлока или губчатой резины. Пространство между наружной и средней оболочками туго заполняется конским волосом. Выведенные сверху подвесные ремни используются в виде петли. Основные размеры



этой цели стальной балке. Для подъема мешка после окончания тренировки трос перекидывают через два ролика (на потолке и на стене) и подводят к небольшой лебедке, укрепленной на стене на высоте 750—850 мм от пола.

БОЛГАРИЯ (Народная Республика Болгария) — государство народной демократии на юго-востоке Европы. Площ. ок. 111 тыс. км². Нас. 7890 тыс. чел.

Предвестниками физич. культуры и спорта в Б. явились гимнастические об-ва (дружества), к-рые возникли в 70-х гг. XIX в. для борьбы против турок. После освобождения Б. от турецкого ига гимнастические об-ва (дружества) получили более широкое распространение. Однако в целом спорт в стране развивался медленно и был доступен лишь представителям имущих классов.

В начале XX в. спортивное движение в Б. активизируется. Создаются спортивные клубы, начинает развиваться футбол, велосипедный и лыжный спорт. В противовес буржуазным клубам создаются рабочие спортивные об-ва. Организации их способствовала социал-демократическая партия. Созданная в 1919 Болгарская коммунистическая партия сразу же стала проявлять заботу о развитии прогрессивного физкультурного движения. Уже в принятой I сьездом БКП в 1919 программной декларации были выдвинуты требования о всестороннем гармоничном духовном и физич. развитии молодежи. Союз коммунистической молодежи также принимал активное участие в развитии рабочего спортивного движения. При Союзе была создана спортивная организация «Спартак». Спартаковцы вели большую политическую и спортивную работу: охраняли митинги и собрания партии, выступали с показательными упражнениями, проводили физкультурные спартакиады. Наиболее крупной была Пловдивская спартакиада, состоявшаяся 12 июля 1922. «Спартак» явился одним из основателей *Красного Спортивного Интернационала*. Фашистское правительство всячески преследовало рабочие спортивные организации, вплоть до запрещения их. Из рядов рабочих спортсменов вышло много мужественных борцов против фашизма. Буржуазия создавала спортивные организации, к-рые становились центрами шовинистического воспитания и милитаристской подготовки молодежи. Не имея широкой поддержки народа и молодежи, фашистские спортивные организации были неспособны подготовить спортсменов, к-рые могли бы представлять страну на междунар. соревнов. Успехи известных болгарских спортсменов, таких, как борцы Никола Петров и Дан Колов, конник Владимир Стойчев, были скорее результатом деятельности отдельных энтузиастов и спортсменов, чем официальных спортивных организаций.

В стране не было ни одного стадиона, отвечавшего современным требованиям. К 9 сент. 1944 в Б. имелось

размеров	Мешки цилиндрические		Мешки конические	
	малый	большой	малый	большой
длина в см	700	720	680	720
длина средней части	350	400	350	400
длина верхней части	350	400	164	200
вес в кг	25	30 и 35	15 и 20	25 и 30

используются на прочных стальных тросах, прикрепленных к потолку или к проложенной для

800 физкультурных клубов и организаций, объединявших 170 тыс. членов, включая охотников, туристов и рыболовов. По уровню развития спорта Б. занимала одно из последних мест в Европе.

Это положение изменилось после 9 сент. 1944, когда власть в стране перешла в руки трудящихся. В программной декларации первого правительства Отечественного фронта 17 дек. 1944 была поставлена задача развивать физкультурное движение на научной основе, сделать его массовым.

Новые задачи, к-рые народная власть поставила перед физкультурным движением, не могли быть разрешены при наличии старых организационных форм. В сент. 1944 был создан Центральный спортивный совет, переименованный позднее в Центральный совет по физической культуре и спорту. В начале 1945 была создана Дирекция по физической культуре и спорту при Министерстве народного здравоохранения, в задачу к-рой входило проведение государственной политики в области физич. культуры и спорта. Был принят специальный закон о медицинском надзоре над занимающимися физкультурой и спортом. Второй этап развития болгарского народного физкультурного движения начался после принятия закона о физич. культуре и спорте Великим Народным собранием в янв. 1948 и создания комитетов по физкультуре и спорту.

Августовское решение ЦК БКП (1949) нацелило спортивное движение на дальнейшее повышение массовости и мастерства спортсменов. Спортивное движение было перестроено по производственному принципу, и были созданы добровольные спортивные об-ва. Созданный ДСО сыграло положительную роль в развитии массовой физкультуры и спорта.

Весной 1957 по инициативе БКП физкультурное движение в стране было реорганизовано. Вместо ДСО были созданы Болгарский союз физкультуры и спорта (БСФС) и Болгарский туристский союз.

Главная задача БСФС — развивать массовую спортивную работу, чаще проводить внутренние соревнов. и встречи между коллективами. Таким путем в спортивные организации и к спортивным занятиям привлечены тысячи новых членов. В настоящее время в Б. свыше 800 тыс. спортсменов, объединенных в 9000 клубах и организациях.

В февр. 1948 в Б. введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне Народной Республики Болгарии». Росту спортивного мастерства способствовало введение в 1950 Единой республиканской спортивной классификации. С каждым годом растут результаты болгарских спортсменов. На XVI Олимпийских играх болгарские спортсмены завоевали 1 золотую, 3 серебряные и 1 бронзовую медали (18-е место). Никола Станчев, получив золотую медаль в соревнов. по вольной борьбе, стал первым среди болгарских спортсменов олимпийским чемпионом. На Олимпиаде 1960 спортсме-

ны Б. завоевали 1 золотую, 3 серебряные и 3 бронзовые медали. В стране особенно популярны футбол, борьба, баскетбол, волейбол и шахматы. Наибольшего успеха болгарские футболисты добились в 1956, завоевав бронзовые олимпийские медали. На юношеском турнире УЕФА в 1959 молодые представители болгарского футбола заняли 1-е место среди 17 европейских команд. В Б. выросло немало хороших борцов. Дважды они с успехом выступали в соревнов. на Кубок мира. Тяжеловес Л. Ахмедов занял 1-е место на первенстве мира по вольной борьбе в 1958. Призерами XVI Олимпийских игр являются Ю. Мехмедов, Д. Добрев, П. Сираков (он же в 1957 стал чемпионом мира). На XVI Олимпийских играх в соревнов. по борьбе золотую медаль получил Д. Добрев, серебряные — Н. Залев, С. Иванов, К. Бимбалов, 15 золотых, 27 серебряных и 22 бронзовые медали завоевали болгарские борцы на крупнейших междунар. соревнов. за последние годы. На XVII Олимпиаде в соревнов. по гимнастике бронзовую медаль получил В. Капсазов. Болгарская женская баскетбольная команда в 1958 стала чемпионом Европы, в 1959 заняла 2-е место на первенстве мира. Мужская команда на первенстве мира заняла 4-е место. Значительно выросли достижения болгарских легкоатлетов. Мужская команда выиграла 1-е место на XVI Балканских играх. Растет мастерство боксеров и штангистов. Боксер Д. Велинов был чемпионом Европы. На первенствах мира по тяжелой атлетике И. Абджиев в 1957 занял 2-е место, а И. Веселинов в 1958 — 3-е. Успешно развивается в стране велоспорт. Команда Б. не раз побеждала в велогонке по Египту. Заслуженный мастер спорта Ненчо Христов выиграл 1-е место в X Велогонке Мира. Высокие результаты показывают парашютисты, волейболисты, гимнасты, шахматисты.

Все эти успехи являются результатом массового развития физкультуры и спорта. В 1957—1958 улучшены 143 республиканских рекорда по легкой атлетике, плаванию, поднятию тяжестей и велоспорту.

Болгарские спортивные организации успешно работают междунар. связи. Только с апр. 1957 по июль 1958 проведено 799 междунар. встреч по различным видам спорта, из к-рых 471 была выиграна и 112 — кончены вничью. Б. является членом 26 междунар. спортивных федераций.

Росту массового физкультурного движения в Б. способствует большое строительство спортивных сооружений. Только за 2 года (1957—1958) построено 137 стадионов, 58 бассейнов, 34 спортивных зала и 66 легкоатлетических дорожек.

В стране издается большое колич. спортивной литературы. За последние 10 лет выпущено 460 книг и 4033 др. издания общим тиражом 1633 тыс. экземпляров. Издаются газета «Народный спорт», журналы «Вопросы физической культуры», «Физкультура и спорт», «Футбол», «Шахматная мысль» и др. Бол-

в развитии физич. культуры и спорта в Б. при-
 Высшему институту физической культуры
 Д. Димитрова. За 15 лет институт выпустил более
 специалистов по физич. культуре и спорту. При
 работает школа тренеров. Ряд специалистов
 культуре и спорту и научных работников
 в советских учебных и научных учрежде-
 Созданный в Б. Научно-исследовательский ин-
 физической культуры объединен с Высшим ин-
 физической культуры. Научные секторы и ла-
 вошли в состав кафедр. Институт опублико-
 более 120 научных работ. Оригинальными яв-
 исследования института по ранней спортивной
 азации, стартовому состоянию, физич. утомле-
 регулированию дыхания спортсменов, тренировке
 условиях, производственной гимнастике и т. д.
 дружба связывает спортсменов Б. и СССР. Об-
 тивными делегациями, участие в совместных
 и соревнов., обмен научными работами
 способствуют повышению мастерства спортсменов обеих

БОЛЕВОЙ АНАЛИЗАТОР возбуждается при
 сильных или разрушительных раздражений,
 ощущение боли. Наличие специфических
 рецепторов еще окончательно не доказано. Мож-
 считать, что боль возникает при очень силь-
 действии на любые рецепторы. Формирование
 ощущения происходит при взаимодействии
 больших полушарий с промежуточным мозгом и
 фермацей (см. *Центральная нервная система*).
 биологическое значение боли заклю-
 в том, что она является сигналом вредящего дей-
 организм и мобилизует соответствующие за-
 реакции. Болевая чувствительность разных
 тела неодинакова; высокая чувствительность
 коже, слизистым оболочкам, наружным
 органов, надкостнице. Болевые раздраже-
 ограничиваются сознанием очень точно,
 сопровождаются точно различимым по месту
 тактильных и температурных рецепто-
 анализ болевых раздражений внутренних органов
 затруднен, болевое ощущение носит разлитой
 Известны случаи притупления, т. е. затор-
 болевой чувствительности при сильном
 возбуждении человека, напр. во время
 состязаний. К длительным или часто по-
 болевым раздражениям невысокой ин-
 организм может приспособляться (напр.,
 понижение болевой чувствительности у бок-

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ в самбо — специальные
 действия на суставы рук и ног противника,
 у него болевые ощущения.

схватке за выполнение Б. п. при-
 чистая победа. Б. д. запрещается прово-

дить в борьбе стоя, с падением, рывком, а также др.
 способами, к-рые могут привести к травме. Самбист,
 проводящий Б. п., обязан прекратить его выполнение
 по первому сигналу противника (сигнал голосом «Есть!»
 или двукратное похлопывание). После сигнала схват-
 ка прекращается. Судья может прекратить схватку,
 не дожидаясь сигнала, если он убедился, что захват
 на Б. п. выполнен пра-
 вильно и дальнейшее
 проведение приема опа-
 сно.

Механизм выполне-
 ния Б. п. заключается
 в надавливании на чув-
 ствительное место (связ-
 ки, сухожилия, мышцы)
 или растягивании мышц, связок и сухожилий путем
 разгибания, сгибания или вращения конечности в су-
 ставе.



Б. п. делятся на: 1) применяемые в спортивной
 борьбе (в борьбе лежа): перегибание локтевого суста-
 ва (рычаг), перегибание плечевого сустава, враще-
 ние в плечевом суставе (узел), перегибание в тазо-
 бедренном суставе, вращение в тазобедренном суста-
 ве, надавливание в области ахиллова сухожилия (ущем-
 ление); 2) применяемые в боевой обстановке: переги-
 бание пальцев, поворачивание кисти наружу и внутрь,
 сгибание кисти, поворачивание в голеностопном суста-
 ве, коленном суставе, загибание руки за спину,
 поворачивание и перегибание в суставах позвоночни-
 ка, надавливание на различные чувствительные точ-
 ки тела (мышцы, нервы, глаза, горло и т. д.). В бое-
 вой обстановке могут также с успехом применяться
 все Б. п. из спортивной борьбы.

Наиболее эффективны Б. п., в к-рых против одной
 конечности используется одновременно сила рук, ног
 и туловища атакующего.

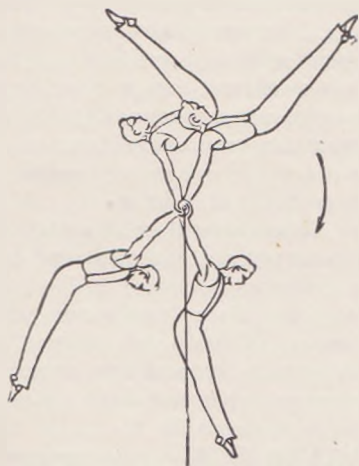
При проведении Б. п. необходимо сковать дви-
 жения противника. Сковывание движений проводится
 захватом, сжиманием (ногами или руками), удержи-
 ванием. Чем больше ограничиваются движения против-
 ника, тем легче провести Б. п.

БОЛИВАРСКИЕ ИГРЫ — комплексные спортивные
 соревнов., проводимые по образцу олимпийских игр
 представителями стран, освобожденных от испанского вла-
 дчества. Названы в честь одного из руководителей
 войны за независимость испанских колоний в Аме-
 рике Симона Боливара (1783—1830). Впервые Б. и.
 были проведены в 1938 в Боготе (Колумбия), во второй
 раз — в 1947 в Лиме (Перу), в третий — в 1951 в Ка-
 ракасе (Венесуэла). В играх принимали участие спорт-
 смены Боливии, Колумбии, Эквадора, Панамы, Перу
 и Венесуэлы. Символ Б. и. — факел. Его зажигают в
 пампасах Аякуды, к-рые в начале XIX в. были гл.
 ареной борьбы с испанскими колонизаторами.

БОЛУ — национальный монгольский вид спорта, заключающийся в метании особого снаряда, имеющего то же название. Последний бывает двух видов. Первый — дальнобойный Б. Это плоский снаряд из дерева, применяемый гл. обр. для охоты на дичь и мелких зверей. При полете этот Б. стремительно вращается. Второй — Б. для меткого попадания. Имеет круглое сечение и наконечник из свинца, меди или железа. Может быть использован и для охоты на довольно крупных зверей. На соревнов. используются Б. особых видов, хотя в большинстве случаев предпочитают первый, вес которого не превышает 500 г. Б. включается в программу праздника *надом*.

БОЛЬШАЯ КАНАДСКАЯ ХЕНЛЕЙСКАЯ РЕГАТА — одно из самых крупных в мире соревнов. гребцов-любителей. Проводится на Велланд-канале в г. Сент-Каттеринс. Собирает лучших гребцов США, Канады, а также представителей любой страны, изъявивших желание участвовать в соревнов.

БОЛЬШОЙ ОБОРОТ в гимнастике — маховое вращательное движение на прямых руках вокруг перекладины. Исходное положение для выполнения — стойка на руках. Отсюда гимнаст свободно переходит в вис. Чтобы получить максимальную инерцию вращения, он выпрямляется в плечевых, тазобедренных и



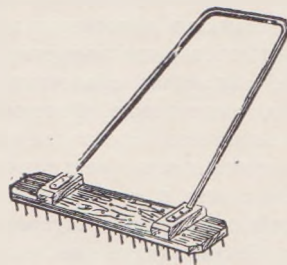
коленных суставах. Разновидности: Б. о. назад, выполняемый обычным хватом; Б. о. вперед, который выполняется хватом снизу; Б. о. назад в висе сзади, если он начинается после отмаха переворотом; Б. о. вперед в висе сзади (рис.), выполняемый после подъема вперед; Б. о. вперед обратным хватом, при котором гимнасты держатся за перекладину повернутыми внутрь руками так, что большие пальцы обращены наружу; Б. о. назад скрестно, выполняемый после перехвата одной рукой в

скрестный хват в стойке на руках. Б. о. может быть выполнен в сторону. В этом случае одной рукой захватывают перекладину с одной стороны, другой — с другой. Движение на кольцах, начинаемое из стойки на руках отодвигом в вис с последующим подъемом снова в стойку, тоже наз. Б. о. Аналогичным способом можно выполнить и на высоких брусках.

БОЛЬШОЙ ПАРДУБИЦКИЙ СТИПЛЬ-ЧЕЗ — конная скачка по пересеченной местности в районе Пардубице (Чехословакия). Впервые разыгран в 1874. Считается вторым по трудности конным соревнов. после Ливерпульского стипль-чеза. Дистанция скачки — 6900 м. Маршрут проходит по пахоте, топкому лугу, а иногда даже по засаженному свеклой полю. Лишь последние 550 м скачки идут по гладкой скаковой дорожке ипподрома. На пути всадник преодолевает 32 препятствия полевого типа. Наиболее трудное из них — «большой таксис» (живая изгородь из кустарника высотой 150 см и шириной 150 см и сразу за ней ров шириной 5 м и глубиной 2 м). Немногим легче препятствия «гадючий ров» и «ирландский банкет». Советским конникам удалось выиграть Б. п. с.-ч. три года подряд: в 1957, 1958 и 1959. Советские спортсмены-конники одержали победу и в 1960: 1-е место занял ростовчанин И. Авдеев на Грифеле, 2-е — Н. Гусельников на Рельефе и 3-е — В. Прахов на Эпиграфе.

БОН — плавучие плоты или мостки из поплавков служащие причалами (пристанью) для небольших спортивных судов (лодок, яхт, катеров, скутеров и т. п.).

БОРОНА ДЛЯ РЫХЛЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ — деревянный брусок со вбитыми в него гвоздями



К бруску приделывается ручка. Такую борону применяют по дорожке с помощью автомашины или мотопного катка.

БОРТ СУДНА — см. *Корпус судна*.

БОРТОВЫЕ ОГНИ в парусном спорте — зеленый и красный огни, которые в период от захода до восхода солнца должны нести яхты, идущие под парусами, или показывать их при сближении с другими судами (см. *Правила для предупреждения столкновения судов в море*). При этом зеленый огонь не должен быть виден с левого борта, а красный — с правого. Швертботы и небольшие килевые яхты могут вместо Б. о. нести

жизать на ходу один белый огонь. Б. о. несут на ходу, их наз. также ходовыми.

БОРТЫ ХОККЕЙНЫЕ — деревянные ограждения, устанавливаемые по боковым и лицевым линиям поля хоккея с шайбой и хоккея с мячом. Борты для хоккея с шайбой состоят из деревянных плит высотой 1,22 м (от поверхности льда), установленных друг к другу по всему периметру поля. Изготавливаются из древесины толщиной 35—40 мм и устанавливаются в вертикальном положении трубочками и подкосами. В углах поля Б. х. должны иметь скругления радиусом 3 м. Стороны Б. х., обращенные внутрь поля, должны быть гладкими, без выступов, и окрашены в белый цвет. В Б. х. предусматриваются три двери, открывающиеся наружу. Борты для хоккея с мячом состоят из досок шириной 12—15 см и толщиной 2,5 см, установленных вдоль боковых линий поля. Удерживают их на ребре при помощи стальных угольников, прибитых к стороне, обращенной к пределу поля.

ПСКОВСКИЙ МЕШОК — цилиндрической формы, мешок для тренировки борцов. Мешок для борьбы в русском стиле состоит из мягкой оболочки, набитой хлопчатобумажным или шерстяным очесом, внутри помещается конусообразный мешочек, наполненный речным песком. К оболочке пришиты десять лямки: шесть, из к-рых шесть расположены вдоль мешка, а четыре — поперек. Сверху, на оболочку, надевается чехол с десятью прорезями для прохода пальцев. Мешки изготавливаются длиной 1400 мм и диаметром 200 мм двух номеров: № 1 (35 кг) и № 2 (45 кг). Мешок для классической борьбы выпускается четырех номеров: № 1 — длиной 1100 мм, весом 30 кг; № 2 — длиной 1150 мм, весом 40 кг; № 3 — длиной 1200 мм, весом 50 кг и № 4 — длиной 1250 мм, весом 60 кг. Изготавливается так же, как и мешок для борьбы в русском стиле, но имеет только четыре продольные лямки, расположенные по две с каждой стороны мешка. Мешок № 4 для увеличения веса внутрь мешочка помещается металлический вкладыш.

БОРЬБА В ПАРТЕРЕ — раздел техники борьбы. В себя приемы и способы борьбы, применяемые борцами, когда один из них стоит на коленях, опираясь руками о ковер, лежит на груди, на боку, находясь в положении мост или полумост. Техника Б. в п. включает в себя различные захваты и освобождения борца от приемов нападения, защит и контрприемов. Наиболее характерные из приемов нападения в борьбе в партере следующие: 1) перевороты противника на спину скручиванием, забеганием, переходом, перекачиванием, прогибом, накатом и разгибанием; 2) броски борца на спину накатом, наклоном, прогибом и скручиванием. Кроме этих двух групп приемов, применяются действия, связанные с вставанием из положения борца в стойку; с выходом нижнего борца наверх;

уходы с моста и дожимы противника, находящегося в критическом положении.

БОРЬБА В СТОЙКЕ — раздел техники борьбы. Включает в себя приемы и способы борьбы, применяемые борцами, когда оба они стоят на ногах: захваты и освобождения от них, выведение из равновесия и сохранение устойчивости, передвижение, применение приемов нападения, защит и контрприемов. Наиболее характерными для Б. в с. являются приемы нападения, к-рые включают следующие основные группы: 1) переводы противника в партер рывком, нырком, вращением и выседом; 2) сваливание противника спиной вниз и в положение партера сбиванием и скручиванием; 3) броски противника спиной вниз и в положение партера с поворотом спиной к противнику, прогибом и через плечи. Все эти приемы применяются с различными захватами, а в вольной борьбе и самбо сочетаются с действиями ногами (подсечками, подножками, подхватами, отхватами, обвивами, зацепами и т. д.).

БОСТОНСКИЙ МАРАФОН — традиционные соревнования в беге, проводимые в Бостоне (США) ежегодно с 1897. В Б. м. принимают участие сильнейшие марафонцы США и др. стран.

БОТНИК — небольшое судно, сделанное из осины или тополя (то же, что бот, бат, — Псковская и Новгородская обл., облас — в бассейне Оби, ветка — в бассейне Енисея). Оно очень легко, хорошо скользит, практично и удобно для охоты, рыбной ловли и туризма. Чистый кряж соответственно отесывается, затем посредством специального тесла вся середина его выдалбливается, после чего над огнем стенки разводят до нужной ширины.

БОТЧИ — итальянская национальная игра в шары. Проводится как в помещении, так и на открытом воздухе. Точные размеры площадки для игры в Б. не устанавливаются. Обычно она делается прямоугольной 60×20 ярдов (54,6×18,2 м) и обносится с четырех сторон деревянной оградой. Для игры берутся 8 шаров из тяжелого дерева диаметром 4,5 дюйма (11,93 см) и маленький шарик диаметром 2,75 дюйма (6,74 см). Маленький шар устанавливается в определенном месте. Цель игры — бросить (катнуть) шар т. обр., чтобы он остановился как можно ближе к маленькому шару. С каждой стороны могут выступать 1, 2 или 4 чел. Очко назначается за более точный бросок. Игра ведется до 12 очк. Матч состоит из трех игр. В Италии ежегодно разыгрываются чемпионаты страны по Б. Междунар. встречи не проводятся.

БОУЛИНГ — игра в шары, разновидность кеглей. Игра, похожая на Б., была известна еще в древнем Египте. Б. в разных вариантах был развит в Европе ок. 1500 лет назад; игра проводилась на зеленых площадках, а шарами служили отшлифованные круглые камни. Первые европейские переселенцы занесли Б. в Северную Америку, где вначале он получил широкое распростра-

нение, как азартная игра, в связи с чем одно время был даже запрещен. В 1895 в США был проведен первый конгресс Б. С этого момента он начал быстро развиваться. В настоящее время в США ежегодно только в закрытых помещениях регулярно участвуют в соревнованиях по Б. от 10 до 15 млн. чел.

Играют в Б. на ровной площадке или полу (в зале).

Игра заключается в катании шаров по деревянной дорожке с целью сбить кегли, установленные в ее конце. Ведется до 300 очк. Игрок имеет право на каждую фигуру (построение кеглей в виде треугольника) затратить 2 шара. Если он сбивает все 10 кеглей первым ударом, то к последующим фигурам ему прибавляется 10 очк. дополнительных.

Расстояние от стартовой линии до угловой кегли — 62 фута 10,52 дюйма (18 м 87 см), до центральной кегли — 60 футов (18 м). Ширина дорожки — 41—42 дюйма (104—107 см). По сторонам ее находятся желобки шириной 9—9,5 дюйма (22,86—24,63 см). За стартовой линией устраивается дорожка для разбега длиной не менее 15 футов (4,5 м).

Кегли делаются из дерева, обычно из клена. Вес кегли — от 3 фунтов до 3 фунтов 8 унций (1 кг 362 г — 1 кг 610 г). Высота кегли — 15 дюймов (38,1 см); наибольший диаметр — 4 дюйма (10,16 см). Шар делается из специального состава: основные составные части — натуральная и синтетическая резина и хлопок. Диаметр шара — 8,6 дюйма (22,01 см); вес — 10—16 фунтов (4,53—7,26 кг). На поверхности шара делаются 2—3 углубления для пальцев.

В США, где Б. широко распространен, проводятся мужские и женские чемпионаты страны по этому виду спорта. Вопросами организации междунар. встреч по Б. и решением проблем развития Б. в др. странах занимается Международная федерация боулинга.

БОУТ — см. *Парус*.

БРАДИКАРДИЯ — замедление ритма сердечных сокращений (пульса), наблюдается при нек-рых заболеваниях и как физиологическое явление. Б. в состоянии покоя характерна для систематически тренирующихся спортсменов как один из признаков физиологической перестройки в деятельности организма, наступающей в процессе тренировки. Частота пульса достигает при этом 36—60 ударов в 1 мин. по сравнению с 60—80 ударами у не занимающихся спортом. Б. увеличивается на протяжении спортивного сезона в связи с нарастающим тренированности спортсмена (обычно наиболее выражена у тренирующихся преимущественно на выносливость: бегунов-стайеров, лыжников-гонщиков и др.). После физич. нагрузки Б. сменяется выраженным учащением пульса (до 180—200 ударов и более в 1 мин.).

БРАЗИЛИЯ — государство в Южной Америке. Площ. 8,5 млн. км². Нас. 61,5 млн. чел. (1957).

Жизнь в джунглях, лесах севера страны с давних пор требовала умения владеть оружием. И до на-

стоящего времени охота на крокодилов с копьями, стрелами, ножами и ружьями является для многих излюбленным видом спорта. Плато восточной части страны — животноводческий район. Здесь культивируется конный спорт. Однако наиболее популярен у бразильцев футбол. Получили распространение и нек-рые др. виды спорта: баскетбол, легкая атлетика, плавание, волейбол, теннис. Профессионализм широко распространен главным образом в футболе. По этим видам спорта существуют федерации, объединяемые Бразильской спортивной конфедерацией.

Спортивные организации и учреждения страны контролируются правительством через Национальный Совет спорта, являющийся департаментом Министерства просвещения и здравоохранения. Национальный Совет спорта состоит из семи членов, рекомендуемых министром просвещения и утверждаемых президентом республики. Департаменты физич. воспитания имеются также в Министерстве обороны и Морском министерстве.

В 1929 в Б. была основана Школа физического воспитания армии. Затем открылись два института физич. культуры: в Сан-Паулу и в Рио-де-Жанейро (Национальная школа физической культуры и спорта при университете). Физич. воспитание является обязательным во всех начальных, средних, профессиональных школах и педагогических училищах страны. В начальных школах на физич. воспитание отводится ок. 2 час в неделю, каждый урок длится 20—30 мин. В средних школах проводится 2 урока в неделю по 30—45 мин. каждый. Большая часть времени отводится на занятия гимнастикой. Значительная часть жителей не имеет возможности посылать детей в школы. Поэтому физич. воспитание в Б. доступно лишь для детей зажиточных родителей.

Б. располагает рядом спортивных сооружений. Предназначенный исключительно для игры в футбол стадион «Маракана» вмещает 200 тыс. зрителей. Водный стадион Рио-де-Жанейро, крупнейший в Южной Америке, располагает трибунами на 12 тыс. зрителей.

В междунар. встречах наибольших успехов спортсмены Б. добивались в футболе. Бразильские футболисты принимали участие во всех мировых чемпионатах и в 1958 в Стокгольме выиграли звание чемпионов мира. Участвуя в олимпийских играх, спортсмены Б. завоевали 3 золотые медали, 1 серебряную и 6 бронзовых (в 1960 — 2 бронзовые). Победителями олимпийских игр были Г. Паранс (в стрельбе из револьвера на Играх 1920 в Антверпене) и Адемар Феррейра и Силва (в тройном прыжке в 1952 и 1956). На Играх 1952 бронзовые медали завоевали Ж. Консейкао в прыжках в высоту и Т. Окамото в плавании на 1500 м. Большой интерес во всем мире вызывают проводимые ежегодно в Сан-Паулу междунар. соревнований по бегу — «Карида Сен-Сильвестре» («Новогодний бег»). На эти соревнования обычно приглашаются сильнейшие бегуны мира.

исты Б. неоднократно выходили победителями на чемпионате мира по плаванию на открытой воде в Южной Америке, а в 1959 году Б. было присвоено звание чемпионов мира. (Фактически победителем на этом первенстве была команда за ее отказ встретиться с никого не представляющей командой чанкайшистов политиканы, заседавшие международной федерации по баскетболу, провели дисквалификации советских спортсменов.) В Б. издаются несколько газет и журналов по плаванию. Наиболее популярна «Газетта деспортива». БРАКОНЬЕР — нарушитель сроков и правил охоты на браконьеров. Браконьеры расхищают природные ресурсы страны и преследуются по закону. Идеология Б. советскому обществу. Она является не чем иным, как стяжательством, стремлением незаслуженно обогатиться за счет общества, в ущерб ему.

БРАКОНЬЕР — способ плавания. Известен с первой половины XVI в. При плавании в одежде и спасании Б. как правило, применяется Б. Используется Б. как подвижное упражнение при сутуловатости.



По скорости уступает всем остальным спортивным способам плавания. На олимпийских играх плавание способом брасс проводится на дистанцию 200 м. С 1935 по 1952 в соревновании наряду с Б. применялась его разновидность — баттерфляй. В программу олимпийских игр соревнований способом Б. впервые включены в 1908 (на дистанцию 200 м). Победил тогда Ф. Хольман (Англия) с результатом 3.09,2. Среди мужчин мировые рекорды в плавании Б. на дистанции 100 и 200 м принадлежат

К. Байер (США) и равны соответственно 1,07,5 и 2,29,6 (1961). Мировые рекорды среди женщин принадлежат: на 100 м — К. Байер (ГДР) — 2,29,6, на 200 м — А. Лонсборо (Англия) — 5,00,0.

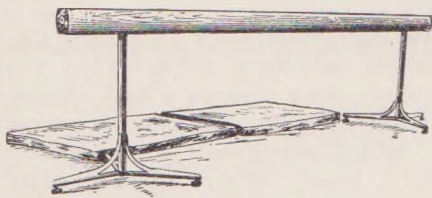
При плавании Б. тело пловца в исходном положении находится горизонтально на поверхности воды, лицо обращено в воду (некоторые пловцы держат лицо обращенным вверх, над водой), руки, соприкасаясь большими пальцами, вытянуты у поверхности воды ладонями вверх. Ноги вытянуты (рис. а). Начинают движение поворачиваются ладонями наружу и, сгибая в локтевом суставе, производят гребок в сторону. Гребок выполняется симметрично несколько со-

гнутыми в локте руками. Ладони для лучшей опоры о воду сложены в форме ложки. Голова приподнимается настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды. Во время гребка руками производится вдох через рот (б). Скорость гребка постепенно нарастает. Пловец, используя опору о воду, подтягивает свое тело вперед. Закончив гребок, кисти снова поворачиваются ладонями вниз, концами пальцев вперед, локти опускаются вниз, и руки начинают вытягиваться вперед; кисти постепенно соединяются впереди лица на глубине 5—10 см от поверхности воды (рис. в). В конце гребка руками ноги, свободно сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, начинают подтягиваться к туловищу, колени разводятся в стороны и вниз на ширину плеч, ступни также расходятся и занимают положение приблизительно над коленями. К этому времени вдох заканчивается. Ноги, для того чтобы уменьшить сопротивление, движутся при подтягивании медленнее, чем при выполнении самого гребка. Затем руки без напряжения вытягиваются вперед. Носки ног разворачиваются в стороны, колени слегка сближаются, ноги, опираясь внутренней поверхностью голени и стопы о воду, ускоряющимся симметричным движением мягко разгибаются в тазобедренных и коленных суставах, загребают воду внутренней поверхностью голени и стопы и смыкаются (рис. г). Руки вытягиваются вперед раньше, чем закончится загребающее движение ног. Одновременно с вытягиванием рук начинается выдох (через рот). Выдох производится в воду, т. к. в этот момент встречная волна покрывает лицо. Руки и ноги вытянуты. Пловец скользит вперед (рис. а). Выдох заканчивается. Как только скорость продвижения станет уменьшаться, пловец начинает очередной гребок, и цикл движений повторяется.

Техника плавания способом Б. за последнее время претерпела значительные изменения. С 1935 по 1952 междунар. правилами в плавании Б. допускалось движение рук над водой, т. е. разрешалось использовать технику баттерфляя, к-рый рассматривался как разновидность Б. На конгрессе ФИНА в 1952 Б. и баттерфляй были разделены и стали применяться в соревнованиях как самостоятельные способы. В 1953 пловцы стали применять т. наз. ныряющий Б., в к-ром руки производят длинный гребок до бедер (как в дельфине), а затем вытягиваются под водой вперед. Это дает пловцу известное преимущество. На Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 все три медалиста: Фарукава, Йошимура (оба Япония), Юничев (СССР) — плыли применяя ныряющий Б. Сразу же после Олимпийских игр 1956 эта разновидность Б. была запрещена. Правила соревнований теперь требуют, чтобы при плавании Б. вода не покрывала голову пловца; руки должны грести в горизонтальном направлении.

БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ — один из основных снарядов женской спортивной гимнастики, употреб-

ляемый для упражнений в равновесии. Состоит из деревянного горизонтально расположенного бревна, опирающегося на две металлические или деревянные подставки. Размеры бревна: длина — 5 м, высота — 16 см, наибольшая ширина — 14 см, ширина верхней и нижней частей — 10 см. Б. г. изготавливается из древесины хвойных пород, однако верхняя, рабочая, поверхность должна быть покрыта пластиной из древесины твердых пород с тщательно закругленными кромками.



В зависимости от конструктивного выполнения Б. г. бывают постоянной и переменной высоты. Для первоначального обучения часто применяются низкие Б. г., установленные на высоте 40 см, а также Б. г. переменной высоты — от 80 до 120 см. Последний размер принят как обязательный на соревнов. по спортивной гимнастике. В нижней части подставки заканчиваются тремя или четырьмя опорными подножками. Последние в нек-рых конструкциях имеют регулировочные винты, позволяющие устойчиво ставить снаряд на неровном полу гимнастического зала. Б. г. прочно крепится к стойкам болтами, заделанными в древесине. Место прикрепления не должно иметь острых граней, способных нанести повреждения занимающимся на снаряде гимнасткам. Допускается изготовление пустотелых Б. г. и клеенных из нескольких частей по длине и высоте (ширине). Поверхность Б. г. должна быть тщательно отшлифована и, за исключением рабочей части, покрыта слоем бесцветного лака.

БРИЗ — см. *Ветер*.

БРИТАНСКИЕ ИГРЫ — спортивные соревнов., проводятся с 1930 раз в 4 года для «укрепления содружества британских наций». Программа Б. и соответствует олимпийской, поэтому они являются репетицией к олимпийским играм.

БРОВКА — обозначенный край беговой или гоночной дорожки. На беговой дорожке стадиона Б. делается из бетона, досок или поставленных на ребро кирпичей. Ее выступающая (на 3—5 см) над грунтом часть закруглена и окрашена в белый цвет. На поворотах, в местах пересечения беговой дорожки и дорожки разбега для метания копьа, Б. обозначается белой линией шириной 5 см. Беговая дорожка имеет две Б.: внутреннюю и наружную. Наружная Б. определяет ширину дорожки и отделяет ее от газона. Основной является внутренняя Б., т. к. ее используют при измерении всех дистанций бега. Для обеспечения постоянной и

точной длины Б. прочно заделывается в грунте. Покрытие бетонной Б., напр., фиксируется бетонными подушками. На конькобежных дорожках Б. обозначается светло-синей или светло-розовой линией, поверх которой укладывается снежный валик. На велосипедных треках Б. обозначается черной или темно-синей линией.

БРОДНИ — излюбленная обувь сибирских прибайкальских охотников. Шьются Б. выворотными из войлочной рейки — специальной юфти. В отличие от прибайкальских и чиг Б. делаются с жесткими задниками и с союзками. Они удобны для туристов, преодолевающих таежные массивы.

БРОСОК в спорте — технич. прием, к-рым пользуются в различных видах спорта. В одних случаях спортсмены бросают принадлежность игры — мяч, футу, — а в др. под Б. понимают стремительное перемещение самого участника.

В футболе ряд технич. приемов наз. Б. На Б. вратаря заключается в том, что он прыгает в сторону летящего в ворота мяча, пытаясь его поймать или отбить; причем в полете тело вратаря иногда падает параллельно земле. Во время игры вратарь, владеющий мячом, может использовать передачу мяча партнерам с помощью Б. мяча рукой.

В регби разрешается задерживать противника, применяя захваты. Б. для захвата противника применяется на Б. вратаря в футболе, только в регби игрок старается не к мячу, а к противнику, стараясь захватить его за туловище или за ноги.

В борьбе Б. наз. способ выполнения приема в стойке или партере. Б. характеризуется поворотом противника в воздухе спиной к коврику с отрывом от земли. Ценность Б. определяется характером вращения туловища, положением тела противника в момент падения на ковер. Противник может быть подброшен в воздух невысоко, тело его быстро повернется спиной вниз, и он упадет спиной на ковер. Такие Б. очень эффективны, т. к. противник не успевает сориентироваться и повернуться от падения спиной на ковер или на мост. Противник может быть подброшен вверх достаточно высоко. В этом случае полет его будет продолжаться дольше. При быстром вращении противник падает не на спину, а перевернется больше, чем требуется атакующему. При медленном вращении противник имеет возможность повернуться и упасть не на спину, а на бок, грудь или стать на мост. В борьбе Б. — эффективные приемы, зачастую приносящие победу.



Термин Б. часто употребляется в спортивных играх, где пользуются к.-л. предметом. В игре гольфа

следующие виды Б. биты: плечевой — выпущенной рукой, локтевой — согнутой рукой и комбинированный, при котором замах делается выпрямленной рукой, а во время выпуска биты рука негибается. Всеми приемами Б. биты можно достигнуть высоких результатов. Важно выполнять Б. без рывка, с постоянной силой и добиваться разворота биты у цели.

Б. в баскетболе Б. наз. набрасывание мяча подающему игроку в бьющему и передачу мяча полевым игрокам друг другу из своих партнеров. Борьба противников за мяч носит название «базы», когда они прыгают на нее с разбега вперед, наз. Б. на «базу».

Б. в волейболе Б. наз. набрасывание мяча игроку или попытку игрока осалить мячом противника.

Б. в водном поло различны Б.— основные технические приемы игры. Больше др. распространен основной Б., которым можно послать мяч с большой силой и точностью. Основной Б. выполняют с места и в движении. При Б. с места игрок находится почти в вертикальном положении. Ноги выполняют неполные гребные движения, как при плавании способом брасс или кролем, создавая игроку прочную опору для приподнятия из воды плеч. После замаха рука резко направляет мяч в нужном направлении. Б. мяча с поворотом на 180° применяется чаще всего в тех случаях, когда перед приемом мяча атакующий находится спиной к воротам. Такой Б. дает возможность послать мяч неожиданно и сильно, но для этого поворот плеча и движение руки с мячом должны быть быстрыми и сильным и быстрым движением. В водном поло используют ряд др. приемов Б. мяча с места и в движении и с поворотом: Б. лежа на спине, Б. с места, Б. с лёта, Б. мяча кистью с воды, разновидности Б.— толчки мяча и переводы.

Б. в баскетболе Б. наз. такой прием, при котором игрок посылает мяч в корзину, в отличие от передачи, когда мяч передается от одного игрока к др. Б. могут выполняться с места, с поворотом, в движении, в прыжке и в движении с поворотом, в прыжке после остановки, в прыжке, после ведения. Б. бывают с поступательным и обратным вращением мяча или без вращения. Сила вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча. В отдельных случаях, когда Б. выполняется поступательным движением, вращение почти исключается. Б. мяча можно с отскоком от щита и без отскока. В непосредственной близости от щита, при выполнении Б. в прыжке, когда игрок находится под углом к щиту от 10 до 40°, выгоднее бросать с отскоком от щита. При Б. против щита с расстояния от 1 до 3 м, особенно в прыжке, чаще практикуются Б. с отскоком от щита в корзину. В зависимости от расстояния Б. бывают: близкие — до 2,8 м; средние — до 4 м; дальние — дальше 6,4 м от корзины.

Эти названия определяются разметкой площадки. Согласно принятой терминологии, различные технич. приемы Б. мяча руками (рукой) носят следующие названия: двумя от груди, двумя сверху, двумя снизу, одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной над головой. К Б. относятся и добивание мяча в корзину одной или двумя руками после отскока его от щита или корзины.

Б. в ручном мяче основным приемом игры в падении является Б. мяча в ворота. Обычно спортсмены применяют Б. мяча одной рукой от плеча, сбоку или снизу.

Б. в хоккее с шайбой применяется много приемов Б. шайбы. Б. используются для передачи шайбы партнерам или направления ее в ворота противника. Б. выполняется быстрым маховым движением клюшки в направлении цели. Шайба может быть брошена по льду или по воздуху. Наиболее распространенными являются следующие приемы Б.: Б. слева и Б. справа — для передачи на большое расстояние и для взятия ворот; плавный Б.— для передачи на короткое расстояние по льду; Б. поворотом крюка — для передачи на короткое расстояние; подкидка шайбы — для передачи на короткое расстояние, когда шайбу необходимо послать по воздуху.

Б. в хоккее с мячом Б. мяча клюшкой применяются в основном для неожиданных передач мяча на короткое расстояние.

Б. в хоккее с шайбой и в хоккее с мячом вратари, как и в футболе, применяют Б. на шайбу или на мяч. Этот прием заключается в том, что после отталкивания коньками ото льда вратарь пролетает некоторое расстояние по воздуху, стараясь отбить или схватить шайбу или мяч.

Б. в хоккее на траве существуют простой и зачерпывающий Б. мяча клюшкой. Перед Б. крюк клюшки касается мяча. При простом Б. крюк находится под прямым углом к площадке. Энергичным движением клюшки мяч выбрасывают в нужном направлении. При зачерпывающем Б. крюк накрывает мяч. Резким движением клюшки на себя и поворотом ее на 90° мяч как бы зачерпывают клюшкой, накатывают на крюк и посылают в цель. Б. применяются в тех случаях, когда нет возможности сделать замах для удара. В арсенале технич. приемов вратаря (как и в др. командных спортивных играх с воротами) есть Б. на мяч. Во всех разновидностях хоккея передача вратарем шайбы или мяча рукой наз. Б. мяча (шайбы).

Б. в волейболе прием мяча с падением обычно наз. Б. игрока на мяч. Если волейболист принимает мяч не четким, отрывистым касанием (ударом), а с задержкой, то это наз. Б. мяча, что является ошибкой и ведет к потере подачи или очка.

Термин Б. применяется и в легкой атлетике — в метаниях диска, молота, копья и гранаты.

(см. *Метания легкоатлетические*) для обозначения отдельных попыток в метании легкоатлетических снарядов. Б. наз. также ключевую часть движения метателя (при разборе техники метания).

Во многих видах спорта, где соревнов. заключается в прохождении определенной дистанции (бег, конькобежный, велосипедный спорт и др.), Б. наз. увеличение скорости на каком-то отдельном участке дистанции, как правило, на финише. В нек-рых видах спорта финишный Б. является и специальным технич. приемом (напр., в велосипедном спорте, в легкоатлетическом беге — Б. на финишную ленту).

БРОСОК ОТ ВОРОТ — см. *Удар (бросок) от ворот.*

БРУС ПРИВАЛЬНЫЙ — см. *Набор судна.*

БРУСОК в легкой атлетике — деревянная опора, с к-рой производится отталкивание при прыжках в длину и тройном. Размеры Б. установлены правилами соревнов.: длина — 122 см, ширина — 20 см, высота — 10 см. Б. плотно вкапывается в грунт заподлицо с уровнем дорожки разбега, и его верхняя грань окрашивается в белый цвет. Расстояние от Б. до ближайшего края ямы приземления может быть различным, в зависимости от подготовленности участников соревнов. При прыжках в длину это расстояние колеблется от 2 до 5 м, при тройном прыжке — от 9 до 12 м.

БРУСЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ — основной снаряд мужской и женской спортивной гимнастики, используемый для выполнения упражнений гл. обр. в упоре и в виси. В зависимости от применения Б. г. подразделяются на высокие (мужские, рис. 1), разновысокие (жен-

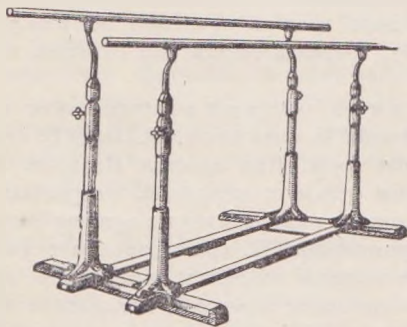


Рис. 1

ские, рис. 2) и низкие (детские). В высоких и низких Б. г. жерди располагаются в одной горизонтальной плоскости, в разновысоких — на разной высоте. Основной частью Б. г. являются две горизонтально расположенные жерди, шарнирно соединенные с четырьмя вертлюгами, имеющими сверху изогнутой формы головки. Последние позволяют изменять расстояние между жердями по горизонтали. Вертлюги вставляются в полые стойки, в к-рых они могут поворачиваться и перемещаться вверх и вниз. С помощью стопорных

винтов вертлюги закрепляются в нужном положении. Стойки нижними основаниями крепятся к сварной раме, располагающейся на полу. Для удобного подхода к снаряду в высоких Б. г. предусмотрены мостика, установленных внутри рамы, у торцевых сторон. В разновысоких Б. г. внутри рамы пре-

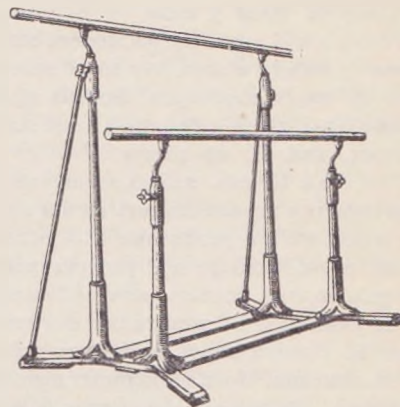


Рис. 2

смотрен сплошной деревянный настил. В высоких Б. все четыре стойки располагаются на одной высоте. В разновысоких, с целью уменьшения вибрации высокой жерди, две стойки подняты и дополнительно укреплены лопными растяжками, соединяющими верхние части стоек с рамой. Б. г. имеют следующие основные размеры (в мм): расстояние между осями стоек по длине — 560; расстояние между осями стоек по ширине — 560; стояние между жердями: наибольшее — 620, наименьшее — 420; высота установки жердей: высокие — 1500—2400, разновысокие: нижняя жердь — 1300—1600, верхняя — 1900—2400, низкие — от 1000 до 1600. В время соревнов. по спортивной гимнастике жерди устанавливаются на следующих высотах: для мужчин — 1600—1700 мм, для женщин — нижняя жердь 1500 мм, верхняя — 2300 мм. Жерди для Б. г. изготавливаются из древесины ясеня, бука или березы; армированы металлическим стержнем или трубой. Древесина склеивается из двух или четырех частей. Как в залах практика эксплуатации, жерди, склеенные из четырех частей в виде коробки, имеют большую прочность. В качестве внутреннего сердечника применяются стальной термообработанный пруток диаметром 18—22 мм или дюралюминиевая труба овального или яйцеобразного сечения. В последнем случае труба обклеивается сверху двумя или тремя слоями тонкого шпона. Жерди Б. г. должны быть прочными и достаточно эластичными. Груз весом 250 кг, статически подвешенный к середине жерди, должен прогнуть ее на 110—130 мм. После снятия груза жердь не должна иметь остаточной де-

Основные размеры жердей: длина — 3500 мм, в сечении — 50 мм, ширина — 40 мм. Форма для женщин и детей — овальная, для мужчин — яйцевидная. Во избежание опрокидывания раз-
 Б. г. во время эксплуатации прикрепляют к полу гимнастического зала.

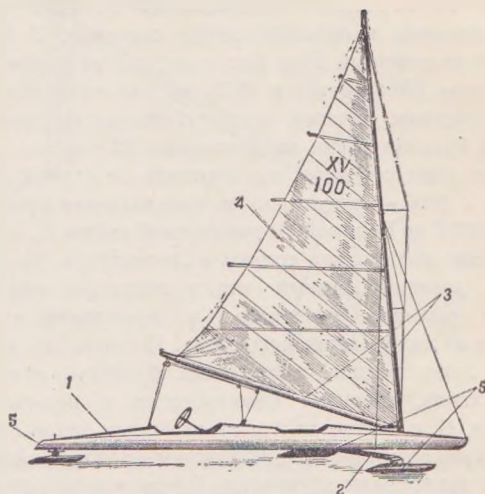
БРЮКАНЕЦ — см. *Мачта*.

БРЮШНОЙ ПРЕСС — группа мышц, образующая брюшную стенку: передне-боковую — поперечные мыш-
 внутренние и наружные косые и прямые мышцы
 заднюю — квадратные поясницы и подвздошно-
 ные мышцы, сверху — диафрагма и снизу —
 мышцы таза. Функция мышц Б. п. весьма разно-
 Оттягивая грудную клетку книзу, они способ-
 максимальному выдоху. Сокращение соответ-
 мышц живота производит движения туло-
 — наклоны, наклоны в стороны, повороты, скру-
 позвоночника. Весьма важная функция Б. п. —
 поддержание на нужном уровне внутрибрюшного дав-
 и удержание на месте внутренних органов. При
 сокращении мышц Б. п. форма полости
 изменяется, а внутрибрюшное давление уве-
 — так бывает, напр., при *натуживании* во
 тяжелых физич. упражнениях. Хорошо развитые
 Б. п. необходимы для выполнения многих фи-
 упражнений, особенно тех, к-рые связаны с сило-
 напряжением. Развитый Б. п. у женщины способ-
 нормальному течению беременности и родов.
 тонуса мышц Б. п. ведет к опущению
 органов брюшной полости и к нарушению
 функций. Слабое развитие мышц Б. п. создает пред-
 — к образованию грыж. Укреплению Б. п.
 способствуют такие упражнения, как пере-
 движения лежа в положение сидя при фикса-
 нижних конечностях, наклоны в стороны и
 в упоре на снарядах и т. п.
БРОСАНИЕ в акробатике — приспособление
 для удерживания стоек головой на голове партнера. Из-
 из дерева, плотного войлока или из кожи.



с обеих сторон подгоняется по голове нижнего
 др. — по голове верхнего (см. *Нижний*).
 — специальная легкая конструкция на конь-
 — позволяющая ходить по льду с помощью парусов. Современ-
 Б. состоит из следующих основных
 — бруса (на рис. — 1), поперечного бруса — 2,

вращающейся мачты с гиком — 3, паруса — 4 (см. *Парус буерный*), боковых и рулевого коньков — 5 (см. *Конек буерный*), рулевого устройства (см. *Рулево-
 устройство буера*). Гоночные Б. свободных классов
 в настоящее время строятся по такой же схеме, отли-
 — чаясь размером парусности (см. *Классификация буеро-*



и конструкцией основных частей. Б. др. схемы, как,
 напр., с передним рулевым коньком, встречаются
 реже. Б. с жестким и полужестким парусами приме-
 — нияются гл. обр. для установления рекордов скорости.
 Современные гоночные Б. обтекаемой формы. Для по-
 — стройки Б. используются легкие и прочные мате-
 — риалы (авиационная фанера, высококачественная дре-
 — весина, алюминий, нержавеющая сталь и т. д.). Современ-
 — ные Б. могут развивать скорость более 100 км/час.
 При движении Б. встречает поток воздуха, имеющий
 скорость относительно Б. равную геометрической сумме
 скоростей ветра и обратной скорости (см. *Ветер вым-
 — пельный*), что позволяет ему развивать скорость, пре-
 — вышающую скорость самого ветра. Для учебных целей
 и прогулок строят большие Б. (на 5—10 чел.) с открытым
 корпусом в виде площадки. Б., применяемые рыбаками,
 имеют площадки и вооружены двумя парусами.

Л и т е р а т у р а

Лазурка И., Лобач-Жученко Б. Буерные гонки. М., 1955.
 Коровельский Д. Н. Буерный спорт. М., 1953.

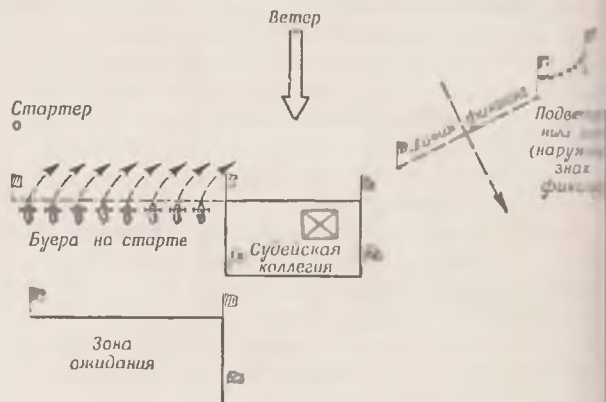
БУЕРНЫЙ СПОРТ — вид спорта, в основе к-рого
 лежит умение управлять буером. С давних пор в России
 название буер закрепилось за судами, специально по-
 — строенными для хождения по льду под парусами. В
 большинстве др. стран буера в переводе на русский
 язык наз. ледовыми яхтами. В России северные по-
 — моры и жители побережья Ладожского и Онежского
 озер издавна строили буера для зимнего зверобойного
 и рыболовного промыслов. В Голландии, в Канаде в на-

чале XIX в. буера уже применялись для перевозки небольших грузов и пассажиров. Современный спортивный буер — результат длительной эволюции парусной лодки, поставленной на коньки. В XIX в. в северных странах Европы и в Северной Америке буер начинает использоваться для спортивных целей. Прогулки на буерах со случайно возникавшими гонками между ними перешли в организованные соревнования. В России первый спортивный буер был построен на верфи адмиралтейства (Петербург) в 1819, но только в янв. 1882 Петербургским речным яхт-клубом была проведена первая буерная гонка на дистанцию 32 версты. В следующие годы соревнований проводились от случая к случаю, а с 1890 — регулярно по специальным правилам.

В СССР до Великой Отечественной войны Б. с. организовано занимались только в Ленинграде. Во время войны военизированный отряд ленинградских буеристов успешно участвовал в прокладке «дороги жизни» на льду Ладожского озера. После войны в Б. с., кроме ленинградцев, включились буеристы советской Прибалтики, Москвы, Владивостока и некоторых др. городов. Б. с. является самостоятельным видом спорта, но в то же время он является одним из важных средств зимней тренировки яхтсменов. Почти все буеристы летом участвуют в парусных гонках. Современные гоночные буера представляют собой довольно сложную конструкцию; строятся они на верфях спортивного судостроения, но часто сами спортсмены становятся их конструкторами и строителями. Для увеличения силы тяги парус буера должен иметь совершенную аэродинамическую форму, соответствующую силе ветра, а материал, конструкция и угол заточки коньков должны обеспечивать наименьшее трение.

Техника управления буером требует от экипажа большой физич. силы, ловкости, выносливости и закаленности организма. Разгон буера и его вынужденное проталкивание на дистанции по тяжелой дороге и при слабом ветре требуют больших физич. усилий буеристов. Управление быстро идущим буером по льду с препятствиями, частые встречи с др. буерами на пересекающихся и встречных курсах с относительной скоростью свыше 100 км/час требуют от буеристов хладнокровия, быстроты принятия решения и координации движений. Во время гонки, кроме того, необходимо выбирать лучшую дорогу и следить за парусом, ветром и маневрированием противников, что возможно лишь при постоянно напряженном внимании *рулевого*. Суровые условия буерных гонок делают Б. с. доступным только физически крепким, волевым спортсменам. Правила Б. с. разрешают рулевому самому определять — идти ли в гонку одному или со *шкотовым* (зависит гл. обр. от состояния дороги и силы ветра). При гонке со шкотовым от экипажа требуются полное взаимопонимание, слаботанность и четкое разделение обязанностей на всех этапах соревнований. Тактич. подготовка буеристов

складывается из умения вооружить и настроить буер применительно к ожидаемым условиям гонки, хорошо взять старт, выбрать наиболее выгодный путь, используя при этом малейшие изменения ветра, правильно маневрировать при огибании знаков и препятствий и при встрече с др. буерами. На соревнованиях очень важным организационным моментом является разбивка старта-



и финиша (рис.). От правильности разбивки зависят удобство работы судей и безопасность участников. Правила расхождения буеров при встречах из-за большой опасности столкновения очень строги.

Развитие Б. с. ограничено климатическими условиями. Для Б. с. необходимы прочный лед на естественных водоемах без высокого снежного покрова, ветровая скорость не менее 3—5 м/сек при температуре воздуха не ниже минус 10—15°. В СССР эти условия практически привели к локализации Б. с. на побережье Балтийского моря. В др. местах благоприятные условия для тренировок и гонок на буерах бывают гл. обр. только в начале зимы и ранней весной (Москва, Горький, Свердловск, Владивосток) или в середине очень холодных зим на юге (Николаев, Таганрог). Наибольшее развитие Б. с. получил в ДСО «Труд», «Даугава», «Калев», морских клубах ДОСААФ и яхт-клубах ВМФ. Эти организации регулярно проводят свои соревнования перед чемпионатами СССР, которые чаще всего разыгрываются в Риге на льду Киш-озера.

Л и т е р а т у р а

Коровельский Д. Н. Буерный спорт. М., 1953.
Лазурка И., Лобач-Жученко Б. Буерные гонки. М., 1953.

БУЕК РЫБОЛОВНЫЙ—плавающая на поверхности водоема отметка, нужная рыболову для ориентирования на месте ловли. Б. р. может быть кусок сухого дерева или доски, небольшой шар из пробки или пенопласта, надутая камера футбольного мяча. Для лучшей видимости плавающий предмет иногда окрашивают в хорошо заметный цвет или укрепляют на нем вежу или флажок. Крепится Б. р. к шнуру с грузом, опускаемому на дно.

БУЗКАШИ — таджикская конноспортивная игра (см. *Таджикские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

БУС — плавучий предостерегающий об опасности (в море) знак, состоящий из корпуса-поплавка, устройства и надстройки для крепления огней и сигнальных знаков. Б. часто используются как знаки на дистанции парусных гонок.

БУСОВА ПРОВКА ЛЫЖНИКА — передвижение лыжника буксире за живой (лошадь) или механизированной (трактор, автомобиль) тягой. Она применяется в случае невозможности использования транспорта, как один из видов спортивных соревнований и как средство развлечения. Лошадь может буксировать одного лыжника (для буксировки используются специальные прикрепленные к шорке, хомуту или заднему концу лыжи). Мотоцикл буксирует до пяти лыжников. При Б. л. механизированной тягой применяются построения, к-рые с одной стороны (место хвата) оканчиваются просторной петлей, прикрепляющейся к тяге. Дистанция между лыжниками при малой скорости передвижения (до 10 км/час) не менее 15 м, на большой скорости —

БУСОВА — предмет, применяемый в спортивной и художественной гимнастике при выполнении динамических упражнений. Б. изготавливаются из дре-



во частично из металла, состоят из тела, обмотанного веревкой. Б. имеют различную длину (от 40 до 100 см) и форму. Вес Б. — от 400 до 550 г. Упражнения с Б. способствуют развитию мышц плечевого пояса, повышению подвижности суставов рук и совершенствованию двигательной координации занимающихся.

Б. применяют на гимнастических массовых играх. Для увеличения зрительного эффекта на Б. в теле укрепляют флажки, цветы, электрические сухими батареями.

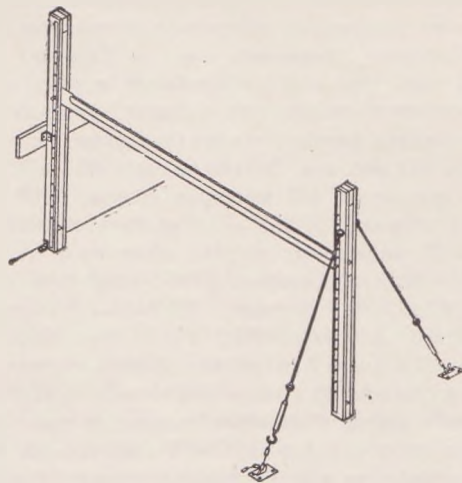
БУСОВА — см. *Парус*.

БУСОВАЯ ПИЛЬ — см. *Язта килевая*.

БУСОВАЯ ПИЛЬ — см. *Гантель*.

БУСОВАЯ ПИЛЬ — снаряд для занятий гимнастикой; плоская перекладина, имеющая в сечении форму трапеции с закругленной нижней частью, укрепленной в двух вертикальных стойках высотой 1 м. Б. — 4—5 м, ширина — 16 см, толщина — 2 см. Б. рассчитан на групповое выполнение упражнений. При упражнениях в висах устанавливается оканчивающаяся петлей вверх, а для упражнений в равновесии — наоборот. Иногда применяется двойной Б.,

состоящий из двух перекладин. Высоту Б. можно изменить, переставляя фиксирующие металлические штыри. Отверстия для штырей в стойках Б. расположены



через каждые 10 см (от 40 см до 2 м 80 см). Б. изготавливается из древесины хвойных пород (сосна, ель, лиственница).

«**БУРЕВЕСТИК**» — всесоюзное добровольное спортивное об-во, объединяющее студентов, профессорско-преподавательский состав и сотрудников высших учебных заведений, а также членов их семей; создано в 1957.

ДСО «Б.» объединяет деятельность 43 местных руководящих организаций и 626 спортивных клубов. Некоторые спортивные клубы вузов, находящихся на территории Молдавской, Туркменской, Киргизской и ряда др. союзных республик, являются членами своих территориальных республиканских спортивных об-в профсоюзов.

Об-во «Б.» совместно с ведомствами, министерствами (имеющими высшие учебные заведения) и кафедрами физич. воспитания и спорта вузов призвано вовлекать студентов, аспирантов, профессорско-преподавательский состав и обслуживающий персонал вузов, а также членов их семей в систематические занятия физич. культурой и спортом. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*.

Основой об-ва, его первичной организацией, является спортивный клуб, к-рый создается в вузе студенческим профсоюзным комитетом и местным комитетом профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений и вышестоящим советом об-ва.

Об-во «Б.» входит в Международную федерацию университетского спорта и принимает участие в универсиадах — всемирных студенческих спортивных играх.

Об-во «Б.» располагает большим числом квалифицированных кадров специалистов — преподавателей физич. воспитания и тренеров по видам спорта. В рядах об-ва воспитаны многие выдающиеся советские спортсмены и неоднократные победители всесоюзных и междунар. соревнований, первенств мира и Европы.

На 1 янв. 1960 в 626 спортивных клубах об-ва, в многочисленных спортивных секциях, учебных группах и командах активно занимались физич. культурой и спортом 673 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «Б.» было подготовлено 467 мастеров спорта, 7109 спортсменов I разряда, 24 381 — II разряда, 78 907 — III разряда. В спортивных клубах об-ва на 1 янв. 1960 было 1876 мастеров спорта, 20 696 спортсменов I разряда, 52 926 — II разряда, 117 948 — III разряда, ок. 355 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

Об-во «Б.» имеет 8 стадионов, 5 комплексных спортивных площадок, 12 Домов физической культуры, 11 спортивных залов, 9 лыжных станций и трамплинов, 13 водных станций и яхт-клубов, 7 велостанций, 34 теннисных корта и др. спортивные сооружения. Члены об-ва пользуются также многочисленными спортооружениями высших учебных заведений.

БУРСИТ — воспалительное заболевание околосоуставной слизистой сумки в результате травмы или инфекции. Б. сопровождается болью, припухлостью, повышением температуры в области сустава, а также нарушением функции. У спортсменов чаще поражаются голеностопный, коленный, локтевой и плечевой суставы. Встречаются также хронические Б. Лечение: создание для конечности неподвижности на 3—4 дня, фиксирующие повязки, введение в суставную сумку 1-процентного раствора новокаина — 15—20 мл, физиотерапия (ультрафиолетовое облучение, УВЧ, электрофорез новокаина, кодеина). При возобновлении тренировки

после излечения нужно осторожно увеличивать грузку.

БУТОВСКИИ Алексей Дмитриевич (1838—1917) о физическом воспитании. Б. — известный русский методист в области физич. воспитания, работавший в военном ведомстве. В конце XIX и начале XX вв. руководил физич. подготовкой армии и военно-учебных заведениях.

В 1890 им были организованы курсы воспитателей для кадетских корпусов, на к-рых изучалась, в частности, и методика физич. подготовки. По заданию военного министерства Б. был во многих странах Европы, изучал постановку физич. воспитания. В 1894 участвовал как представитель от России в учредительном конгрессе Международного Олимпийского комитета, членом к-рого был в последующие годы. В 1896 присутствовал на I Олимпийских играх в Афинах. В 1905 участвовал в работе Брюссельского конгресса по физическому воспитанию.

Б. написал много статей, учебных пособий и руководств по физич. воспитанию для армии и гражданских учебных заведений. Среди них наиболее известными являются: «Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях» (1890), «Ручной труд и телесное развитие» (1895), «Полевая гимнастика в государствах Западной Европы» (1897), «Система шведской педагогической военной гимнастики» (1897), «Записки по истории и методике телесных упражнений» (1913).

Труды Б. имели для своего времени значительную ценность как обобщение опыта методики физич. воспитания в России и за рубежом.

БУХТА. 1. Небольшой залив, защищенный от ветров и удобный для стоянки судов.

2. Круглая связка канатов (веревки).

В

ВАБА (м а н к а) — подманивание зверя или птицы. Вабят волков посредством подражания их вою. Также подманивают (вабят) маралов, лосей и пернатую водоплавающую и боровую дичь — гусей, уток, и др.

Вачка (свисток, рог) для воспроизведения голоса или иной пернатой дичи в целях подманивания ее, также голоса мыши, зайца для подманивания лисицы и др. зверьком.

ВАЛЛ-ЛЁПП — традиционная лыжная гонка в Швеции. Старт дается в Селен, финиш в Мора. Дистанция — 10 км. Проводится с 1921. Названа по имени Густава Вальквиста, к-рый в 1521 возглавил народное восстание против господства датских королей.

ВАК — см. *Высшая аттестационная комиссия по присуждению ученых степеней и званий.*

ВАЦАЙ — возвышенность в северо-западной части Восточной равнины, служащая водоразделом рек Волги, Мезени и Двины и рек бассейна озера Ильмень. Рельеф В. сформирован эрозией и последним оледенением, много болот, хвойные леса чередуются с возделанными полями. Живописность В. делает его популярным районом для туристских походов и экскурсий, в частности по окрестностям озера и по окрестным возвышенностям, в том числе на верхневолжские озера и Селигер.

ВАЛК для стрельбы (пулевой) — приспособление в виде мешка с опилками, песком или ватой, подвешенное под подъем ноги, на к-рой сидит спортсмен. При стрельбе с колена. В. допускаются двух размеров — длиной 12—14 см и диаметром 17—18 см. Длина В. — 20 см.

ВАЛКОВЫЕ ПАТРОНЫ — см. *Патрон спортивный.*

ВАЛТЫ — см. *Стоячий такелаж.*

ВАРПА — добровольное сельское спортивное общество в Ленинградской ССР, создано в 1956. Оно объединило в себя ранее существовавшие в республике ДСО «Варпа» и профсоюзного ДСО «Урожай». В структуре и содержании работы об-ва см. *Добровольные спортивные общества.* На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 1217 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, кружках об-ва физич. культурой и спортом занимались

45 490 чел., в том числе 10 мастеров спорта. Только за один 1959 в ДСО «В.» было подготовлено 3772 спортсмена-разрядника, 634 инструктора-общественника, 662 судьи по видам спорта.

ВАТЕРВЕИС — см. *Корпус судна.*

ВАТЕРЛИНИЯ — линия пересечения водной поверхности с поверхностью судна; кривая, получающаяся в результате сечения поверхности судна горизонтальными плоскостями, параллельными поверхности воды.



Различают грузовую (обмерную) В., по к-рую судно сидит в воде в грузном (обмерном) состоянии, и верхнюю В., к-рая располагается выше грузовой (обмерной) В. на определенной высоте, определяемой правилами обмера. Длиной судна по В. наз. расстояние между передним и задним ее концами.

ВАХТА. 1. Часть экипажа яхты, в порядке очереди управляющая судном на ходу или охраняющая его на стоянке.

2. Промежуток времени, в течение к-рого несет В. одна смена. На яхтах в дальних спортивных плаваниях принято разбивать сутки на 5 В.: 2 дневные по 6 час. и 3 ночные по 4 час.

ВВЕДЕНИЕ МЯЧА В ИГРУ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ. В большинстве спортивных игр введение мяча в игру производят с места выхода его за линию площадки для игры. Делает это игрок команды, противоположной той, от игрока к-рой мяч вышел за пределы поля. Во многих спортивных играх (баскетбол, водное поло, футбол и др.) мяч вводится в игру руками, причем в футболе и ручном мяче обязательно двумя ру-

ками и с замахом из-за головы, а в регби — одной рукой перпендикулярно боковой линии над стоящими в колонну по два игроками обеих команд. В хоккее на траве мяч вкатывают рукой по земле, а в хоккее с мячом мяч кладут на лед в пределах поля в 1 м от боковой линии и вводят его в игру ударом клюшки. При В. м. в и. из-за б. л. все игроки в хоккее с мячом должны находиться не ближе 5 м к мячу, в ручном мяче 11 : 11—6 м, в ручном мяче 7 : 7—3 м, а в хоккее на траве — на поле за линией в 6,4 м от боковой. Мяч, заброшенный (забитый) в ворота (корзину) непосредственно при В. м. в и. из-за б. л., не засчитывается. В. м. в и. из-за б. л. в футболе и баскетболе (в последнем и из-за боковой линии) наз. вбрасыванием мяча, в ручном мяче и водном поло — боковым броском, в хоккее с мячом — боковым ударом. В хоккее с шайбой при выходе шайбы за боковой борт судья вводит шайбу в игру, вбрасывая ее на поле между двумя игроками противоположных команд вблизи места выхода ее за боковой борт площадки для игры.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА — см. *Производственная гимнастика*.

ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА (по международн. анатомической номенклатуре 1955 — «автономная») — часть единой нервной системы человека, регулирующая вегетативные («растительные») функции в организме; она принимает участие в иннервации органов пищеварения, дыхания, выделения, размножения, кровеносных и лимфатических сосудов, сердца, всех желез, органов внутренней секреции, кожи, гладкой и отчасти поперечнополосатой мускулатуры. По ряду анатомических и функциональных особенностей в В. н. с. различают два отдела: симпатический и парасимпатический. Объединяющие оба отдела регуляторные центры В. н. с. подчинены коре больших полушарий, регулирующей условнорефлекторным путем все функции организма (см. *Центральная нервная система*).

Характерная особенность В. н. с. — наличие вне головного и спинного мозга большого колич. периферических нервных узлов и нервных сплетений. В центральной нервной системе различают надсегментарные вегетативные мозговые центры и сегментарные в виде отдельных очагов. Надсегментарные высшие вегетативные центры находятся в стволе и плаще головного мозга и объединяют в себе регуляцию обоих отделов В. н. с. Сегментарные мозговые центры делят на симпатические и парасимпатические. Симпатический отдел имеет центры в боковых рогах спинного мозга от первого грудного до третьего поясничного сегмента, парасимпатический отдел — в головном и спинном мозгу (крестцовом отделе). Периферический отдел симпатической нервной системы имеет позвоночные и предпозвоночные узлы. Первые располагаются по бокам позвоночного столба, имеют межузловые связи и образуют правый и левый симпатические стволы. Предпозвоночные узлы лежат

на передней поверхности брюшной аорты в месте отхождения брыжеечных артерий. Послеузловые пучки волокон образуют на органах крупные симпатические сплетения, напр. наружное и внутреннее сонные и др. Периферический отдел парасимпатического отдела имеет головные (по ходу V, VII, IX, X нервов) и терминальные узлы (в толще иннервируемых органов). Вегетативные волокна имеют двухнейронное строение: первые нейроны расположены в центральной нервной системе, а вторые — в периферических вегетативных узлах.

По характеру своего влияния на деятельность отдельных органов и систем симпатические и парасимпатические нервы большей частью являются антагонистами: симпатический нерв, напр., возбуждает деятельность сердца, а парасимпатический тормозит ее; двигательная функция желудка и кишечника усиливается парасимпатическими нервами, а угнетается симпатическими; синтез гликогена в печени стимулирует парасимпатическим (блуждающим) нервом, а расщепление — симпатическим. Регулирующие воздействия через симпатические нервы обычно вызывают повышение общей активности организма, обеспечивают усиленную деятельность, напр. при мышечной работе, воздействия же через парасимпатические нервы способствуют восстановлению затрат, связанных с активной деятельностью. Большую роль в повышении работоспособности организма играют адаптационно-трофические влияния симпатической системы (см. *Трофические влияния нервной системы*).

Реакции, осуществляемые посредством симпатического отдела В. н. с., как правило, носят широко распространенный, обобщенный характер (учащение сердечных сокращений, выделение пота, увеличение содержания сахара в крови, расширение зрачков и т. д.). Одна из причин этого заключается в том, что возбуждение симпатической системы сопровождается личным поступлением в кровь гормона адреналина (см. *Железы внутренней секреции*), который усиливает широко распространяет симпатические эффекты (частый случай связи В. н. с. и внутренней секреции). Возбуждение В. н. с., как правило, наблюдается при различных эмоциях.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ш а й б ы) — технич. прием, который пользуются в ряде спортивных игр. В. м. заключается в продвижении игрока с мячом (шайбой). Правильные приемы В. м. в спортивных играх различные. Вид того или иного приема В. м. зависит от игровой обстановки и возможностей игрока.

Ф у т б о л и с т ы при В. м. чаще всего применяют удары внешней или внутренней частью подъема стопы. Удобнее всего держать мяч под контролем в том случае, если он катится в 1—1,5 м впереди игрока. Если близко нет противника, мяч лучше посылать на большое расстояние, до 8—10 м.

В хоккее с шайбой можно вести шайбу клюшечками. Существуют три основных приема ведения шайбы клюшкой: короткое, плавное и сбоку. Короткое ведение шайбы применяется в непосредственной близости от противника. Осуществляется частыми поочередными толчками шайбы вперед-вправо и вперед-влево. Плавное ведение шайбы используется при движении по прямой как вблизи противника, так и на расстоянии от него; осуществляется непрерывным движением шайбы крюком клюшки. Направление движения шайбы придает переносом клюшки с одной стороны на другую. Ведение шайбы сбоку применяется в большинстве случаев хоккеиста по дуге или по прямой, когда он не оказывает активного сопротивления или стремится своим телом отделить противника от шайбы. Осуществляется непрерывным сопровождением шайбы одной стороной крюка клюшки. При ведении шайбы разрешается пользоваться коньками, направляя шайбу коньком к клюшке или делая несколько шагов коньками по шайбе.

В хоккее с мячом применяются несколько способов ведения. Ведут мяч: а) подталкивая его поочередно с собой последовательными ударами клюшки, с той и с другой ее стороны; б) подводя крюком мячу и непрерывно толкая его; в) подталкивая мяч, держа клюшку в одной руке и закрывая его другой рукой от противника, г) ударяя мяч, находящийся перед клюшкой перед собой.

В хоккее на траве вести мяч разрешается, ведя его только левой, плоской, стороной крюка.

В хоккее с мячом в в. м. осуществляется последовательным толчками рукой отскакивающего от площадки. Можно вести мяч только одной рукой или двумя разными. В. м. заканчивается после того, как мяч потерян одной или двумя руками. Повторное касание считается ошибкой.

В хоккее с мячом в ручном мяче 11 : 11 разрешается вести мяч о площадку двумя руками и брать его в руки после каждого отскока. С мячом в руках можно делать не более трех шагов. В ручном мяче разрешается вести мяч только одной рукой (нельзя брать мяч в обе руки более 2 раз).

В хоккее с мячом б и игроки могут вести мяч и ногами, как в хоккее с мячом руками, как в ручном мяче, и бежать с мячом.

В хоккее с мячом в п о л о при В. м. игрок обычно плывет с высокоподнятой головой. Мяч продвигается вперед, поднимаясь плывущим, а иногда игрок (при ходьбе) подталкивает его головой. Выполняя эти движения, ватерполист опускает руки в воду и держит мяча, не задевая его. Голова при В. м. может быть повернута то в одну, то в другую сторону. Существуют случаи неравнозначности продвижения игрока с мячом: поочередно подталкивается вперед опускаю-

щимися при гребках кистями; б) игрок плывет с мячом, держа его в руке над водой.

ВЕЙГЕРТА ЗАКОН — см. *Суперкомпенсации закон*.

ВЕЙЦИ — китайская настольная спортивная игра. На доске для игры В. нанесены 19 продольных и 19 поперечных линий, скрещения которых образуют 361 точку. На эти точки играющие выставляют свои фишки, обычно белого и черного цвета из стекла или камня. У каждого игрока 180 фишек. Фишки выставляются по очереди, каждый стремится своими фишками окружить фишки противника. Вот почему В. часто наз. «облавыными шапками».

Игра В. известна более 4 тыс. лет. Она упоминается в литературных памятниках, летописях, поэмах. Самым ранним дошедшим до нас руководством по В. считается книга Янь Тянь-ушана, написанная в XIII в.

В VI в. игра В. была завезена в Корею, а оттуда попала в Японию, где известна под названием го.

Большое распространение игра в В. получила после установления в Китае народной власти.

ВЕКСИР — шаг в фигурном катании на коньках. Выполняется переступаниями на ходах назад и с подкладкой (см. *Шаги в фигурном катании на коньках*) на ходах вперед. Часто В. наз. «ложными шагами». Фигурист, шагая вперед, в действительности движется назад.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ — государство в Западной Европе. Площ. 244 тыс. км². Нас. 52 млн. чел.

Спорт в стране имеет вековые традиции. В. — родина многих современных видов спорта.

Физич. культура входит в программу школ В. Занимаясь в школе, учащиеся должны овладеть азбукой основных видов спорта: гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики и др. Преподаватели-мужчины занимаются с мальчиками, преподаватели-женщины — с девочками. Способные юные спортсмены при определенных условиях могут заниматься в спортивных клубах. Во многих школах мальчики имеют возможность познакомиться с боксом. По этому виду спорта проводятся первенства страны среди учащихся.

Среди подростков развито скаутское движение (см. *Скауты*). Оно было организовано империалистами для подготовки молодежи к жизни в колониях.

В высших учебных заведениях физич. воспитание не является обязательным предметом. Долгие годы вообще спорт культивировался лишь в Оксфордском и Кембриджском университетах. В большинстве случаев в вузах спорт организован на принципах самостоятельности. Лишь в некоторых университетах небольшие правительственные дотации позволили создать маленькие кафедры физич. воспитания. Эти кафедры несколько расширили круг занимающихся спортом студентов и в отдельных случаях организовали добровольную подготовку преподавательских кадров. Наиболее

популярными видами спорта у студентов являются крикет, академическая гребля, легкая атлетика, футбол, регби. Традиционной стала Хенлейская регата — соревнований по гребле на реке Темзе, на к-рые приглашаются спортсмены др. стран. Советские гребцы впервые приняли участие в Хенлейской регате в 1954 и завоевали первые призы в соревнов. на двойке парной и на восьмерке.

Кроме крикета, академической гребли, легкой атлетики, футбола, регби, бокса, в стране распространены также гольф, теннис, бадминтон, плавание, поднятие тяжестей, стрельба, конный спорт, велосипедный спорт, мотоспорт и др.

Руководство любительским спортом в В. осуществляется всевозможными ассоциациями, лигами, союзами. При этом каждая из административных частей В.: Англия, Шотландия, Уэльс, Ирландия — имеет свои ассоциации, лиги, союзы, направляющие работу по всем распространенным в этих районах видам спорта. Соревнов. между сборными командами Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии считаются обычно междунар. Ассоциации, лиги и союзы объединяют, как правило, частные спортивные клубы, в к-рых установлены чрезвычайно высокие членские взносы. В связи с этим в В. спорт оказывается доступным лишь состоятельным людям. Координирует работу всех ассоциаций Атлетическая ассоциация любительского спорта.

В стране развит профессиональный спорт, особенно бокс, футбол, велосипедный, автомобильный и мотоциклетный, гольф, хоккей на льду. В В. действует строгая тарифная сетка для оплаты профессиональных спортсменов.

Во многих видах спорта (прежде всего в конном, велосипедном, легкой атлетике) английские спортсмены добивались неплохих результатов и одерживали победы на междунар. соревнов. Однако в последнее время в числе сильнейших спортсменов мира все реже встречаются имена англичан.

На Олимпиаде 1960 представители В. завоевали 2 золотые, 6 серебряных и 12 бронзовых медалей (9-е место в неофициальном командном зачете).

В стране сравнительно немного спортивных сооружений. Особенно большой недостаток ощущается в зимних закрытых спортивных помещениях. В последние годы строительство спортивных баз еще более сократилось. Специальный комитет, в течение 3 лет изучавший состояние физич. воспитания в В., констатировал ослабление позиций В. на междунар. спортивной арене, большие недостатки в работе по физич. воспитанию молодежи, острую нехватку спортсооружений. Комитет рекомендовал создать национальный совет спорта и выделить средства госбюджета на физкультуру и спорт в качестве неотложных мер.

Спортивная жизнь страны освещается в газетах и журналах. Легкая атлетика, плавание, профессиона-

льный бокс имеют специальные издания. Ведущим среди всех этих изданий является журнал Британского Олимпийского комитета «Уолрд спортс».

ВЕЛОБОЛ — командная спортивная игра в мяч на велосипедах. В. появился в конце XIX в. Внача. демонстрировался на аренах цирков и эстрадах к- спортивный аттракцион. Цель игры — забить мяч в ворота противника. Игра проводится на площадке 12 × 15 м с совершенно ровной поверхностью (большей частью на паркете гимнастических залов, хотя нередко играют на ровном грунте или специальном деревянном помосте). В центре коротких лицевых сторон установлены ворота 2 × 2 м. Мяч для игры набивной, весом 500—600 г и диаметром 15—16 см. Игра, в к-рой участвуют по два спортсмена с каждой стороны, проводится в два тайма по 7 мин. со сменой ворот, но с перерыва на отдых. Удары по мячу можно производить передним и задним колесом, а также туловищем (но руками или ногами). Задерживать мяч руками можно лишь в тех случаях, когда он летит в ворота. Игра требует от участников не только скоростной выносливости, но и искусства фигурной езды на велосипедах, а также высокой специальной техники.

В. особенно популярен в ГДР, ФРГ, Швейцарии, Чехословакии, Франции, Бельгии, Дании. Разыгрываются чемпионаты мира по В.

ВЕЛОГОНКА МИРА — одно из крупнейших в мире традиционных многодневных соревнов. велосипедистов-любителей. В. М. организуется и проводится редакциями газет и комитетами по физич. культуре и спорту ГДР, Польской Народной Республики и Чехословацкой Республики. Трасса гонки в данное время проходит по дорогам этих республик. Эмблема В. М. — дубль и три переплетающихся колеса с гербами республик—организаторов соревнов.—определяет благородные цели и задачи этого мероприятия: служить делу развития и популяризации велосипедного спорта, делу укрепления дружбы, сотрудничества между народами и междунар. солидарности спортсменов. Популярность В. М. возрастает с каждым годом, непрерывно увеличивается число команд, принимающих участие в соревнов. и очень трудном спортивном соревнов., к-рое по своим масштабам уступает лишь всемирно известной велосипедной гонке профессионалов «Тур де Франс». Гонщики проходят отдельные этапы со средней скоростью 45—46 и более км/час, иногда при отрицательной температуре и встречном ветре с дождем и снегом. Они преодолевают на участке 8—10 км перепад высот до 25°. На продолжительных спусках с поворотами, дающими 180° и более, велосипедисты развивают большие скорости, что сопровождающий автотранспорт зачастую отстает от них. В. М. выявила блестящих мастеров велосипедного спорта, таких, как двукратный чемпион мира (1958 и 1959) Шур (ГДР), чемпион мира

Бельгия), Бритен (Англия), Дальгард (Дания), XVII Олимпийских игр Капитонов (СССР) и др.

В. М. — лично-командное соревнование. Состав команды — не более 6 и не менее 3 гонщиков. Для определения результатов на каждом этапе суммируются показатели времени 3 гонщиков команды. Первенство по всей гонке определяется суммой результатов этапов. Личные результаты подсчитываются по сумме времени, затраченного гонщиком на весь трассе гонки. За победу на отдельном этапе к результату отнимается 1 мин., за 2-е место — как премия). Премияльное время не учитывается в общем зачете. За нарушение правил гонки велосипедист может быть оштрафован судейской коллегией на 1 мин., в зависимости от серьезности нарушения.

Впервые В. М. была организована газетами «Трибуна» и «Руде право» в 1948 по трассе от Варшавы (5 этапов — 872 км) и обратно (7 этапов — 1200 км). В 1952 в проведение соревнований включилась «Нейес Дейчланд», а трасса стала проходить и по Германии. Дистанция 2139 км была разбита на 10 этапов.

В VII В. М. впервые принимали участие советские велосипедисты. Недостаток опыта в подготовке к сложному соревнованию, незнание противников, плохая физика и др. объективные причины значительно снижали возможности наших спортсменов. Однако от этапа к этапу накапливался опыт, мастерство и свое турнирное положение, заняв в итоге 1-е место. В последующие годы команда велосипедистов постоянно двигалась к первому командному месту. Наши спортсмены были награждены венками и орденами В. М.

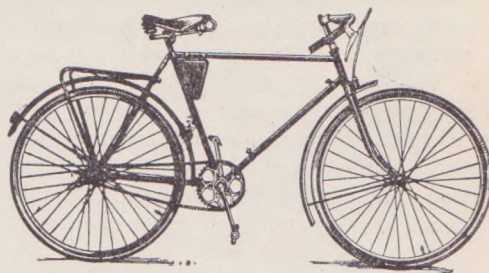
За последние годы гонщики Советского Союза неоднократно завоевывали победы и являются одной из сильнейших команд мира по многодневным гонкам.

ВЕЛОСИПЕД — двух- или трехколесный экипаж, предназначенный для движения ногами.

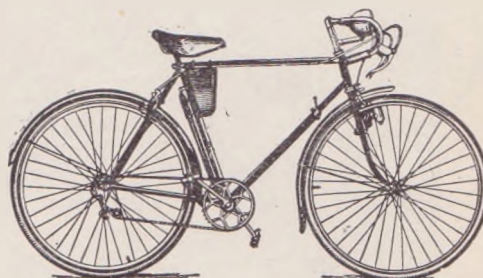
Современная промышленность выпускает В. различных конструкций и размеров — от детского трехколесного до десятиколесного гоночного. В велосипедном спорте используются В. трех типов: дорожные, туристские, или полугоночные, и гоночные.

Дорожные и легкодорожные В. — удобное и неприхотливое средство передвижения. **Д о р о ж н ы й В.** имеет жесткую раму, базу к-рой (расстояние между осями) несколько больше, чем у гоночных В., для большей устойчивости хода, особенно по плохой дороге; двух задних втулочных покрышек с камерами (втулка заднего колеса — тормозная); руля с небольшим изгибом книзу; седла с вертикальными пружинами; педалей и передаточного механизма, состоящего из цепи и двух шестерен — большой передней

и малой задней. На колесах В. обычно устанавливаются шитки, предохраняющие от грязи, звонок, багажник, зеркало на руле, подсумок с инструментом, насос, фара с динамомашиной или батареей.



Дорожный



«Турист»

Для облегчения В. во время соревнований (вес дорожного В. 16—18 кг) все дополнительное оборудование снимается. Передняя вилка для большей устойчивости сильнее изогнута вперед, чем вилка В. др. типов. Колесо дорожного В. состоит из стального обода, спиц с нишпелями и втулки. На протекторе шины имеется рисунок, улучшающий сцепление с грунтом. В борту покрышки вставлена проволока, не дающая покрышке растягиваться и спадать с обода. Камера имеет вентиль, внутри к-рого находится золотник с надетой на него вентиляционной резиной. Тормозная втулка заднего колеса обеспечивает торможение (если нажать на педаль в обратном направлении).

Обычно дорожные В. выпускаются с шатунами длиной 178 мм. Педали имеют резиновые бруски, обеспечивающие лучшее сцепление подошвы с поверхностью педалей. Хорошими эксплуатационными качествами обладают дорожные В. московского, львовского и пензенского заводов.

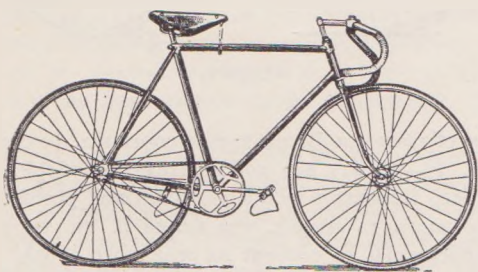
Л е г к о д о р ж н ы й В. (за последнее время особенно распространенной стала марка «Турист») является переходной моделью от дорожной машины к гоночной. Система передачи легкодорожного В. имеет тре-

щотку с тремя звездочками, навинченную на задней втулке, и переключатель скорости. В связи с тем, что задняя втулка не тормозная, на В. установлены два ручных тормоза, зажимающих ободы переднего и заднего колес. Седло мягкое, без вертикальных пружин. Наиболее распространены рули с изгибом ручек книзу. Шины легкодорожных В. тоньше, чем шины дорожных. В. весит 13—14 кг.

Гонимые В. делятся на две подгруппы: шоссе и трековые. Разновидностью шоссе являются несколько переоборудованные В., применяемые в гонках по пересеченной местности. Трековые В. имеют своей разновидностью специальный В. для



Шоссейный



Трековый

гонки с лидерами (см. *Велосипедный спорт*), к-рый иногда наз. стайерским. Нек-рое распространение получили тендемы — двухместные В., к-рые бывают как трековые, так и шоссе (в настоящее время гонки на тендемах сохранились лишь по треку в программе олимпийских игр и нек-рых национальных первенств).

Наиболее простой по устройству трековый В. В гонках на треке большое значение имеет быстрый разгон, поэтому В. делается минимального веса (обыкновенно 7—8 кг). Особое значение имеет вес колес — ободов и однотрубок. База трекового В. укороченная, но не менее 980 мм. Длина цепных перьев вилки уменьшена. Конструкция рамы позволяет увеличить маневренность машины, но уменьшает устойчивость ее при набранной скорости. Трековая рама имеет меньший, по сравнению

с шоссе, провис каретки (перпендикуляр, возм-ный из центра оси каретки к прямой, соединяющей центры переднего и заднего колес), т. к. при провисе 70—75 мм возможно задевание на вираже пол-трека педалью. Нормальный провисом каретки трекового В. считается 50—55 мм.

Руль трекового В. с глубоким изгибом ручек к рулю позволяет принимать низкую посадку. При разгоне руль испытывает большую нагрузку, поэтому иногда для его укрепления применяют кронштейны. Седло мягкое, из высококачественной кожи. Ширина седла трекового В. ок. 100 мм. Обода дюралюминиевые, прочные, вес их 200—300 г. Спицы применяются титановые облегченные.

Камера и покрышка трекового В. (так же, как и шоссе) объединены в однотрубку, вес к-рой ок. 220 г. Тред (основа) однотрубки делается из шелковых или хлопчатых ниток. Резиновый протектор (обычно с шипами) наклеивается сверху. Вентиль однотрубный, золотник, в нижней части к-рого есть резиновый уплотнитель, плотно прилегающий при завинчивании гайки к конусу конуса корпуса вентиля. Педали трекового велосипеда оборудованы туклипсами и ремешками для закрепления ноги на педали.

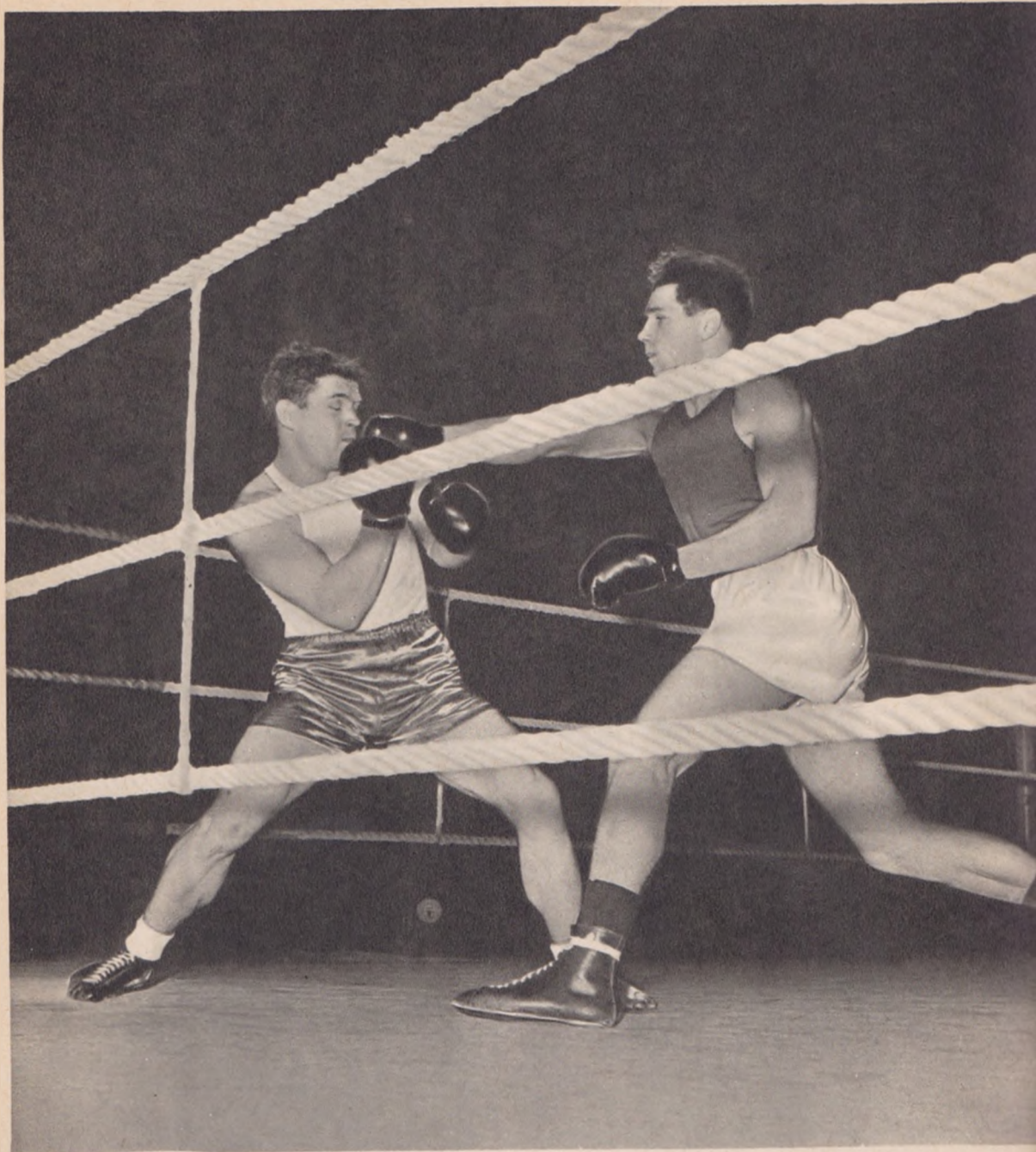
Трековый В. не имеет свободного хода — на заднем колесе навинчивается шестерня, закрепленная контргайкой. Многие трековые В. оборудованы шестерней с длиной звена 25,4 мм (с дюймовым ходом).

В зависимости от индивидуальных качеств спортсмена, длины трека, метеорологических и др. условий выбирается величина передачи, т. е. отношение диаметра передней и задней шестерен, умноженное на диаметр заднего колеса в дюймах. Наиболее употребляемые передачи на треке — от 86 до 96 (для чемпионов используются передачи, намного превышающие 100).

Шоссейный гонимый В. по выполнению узлов сходен с трековым. Передняя вилка имеет глубокий изгиб, провис каретки равен 70—75 мм. Седло В. более устойчивым. Седло отличается от трекового шириной (130—140 мм); это создает более удобное положение для гонщика, выступающего на большие дистанции, когда приходится быть на седле по 3—4 часа. Колеса укрепляются в вилках при помощи эксцентров или эксцентриков, позволяющих быстро сменить колесо в процессе гонки. На заднем колесе установлена трещотка с 4—5 шестернями и различным числом звездочек (от 12 до 24). Перебрасывание цепи производится с помощью переключателя. Помимо заднего переключателя, установлен передний, к-рый перебрасывает цепь с передних сдвоенных шестерней. Управление переключателем устанавливается или на раме — на верхней и нижней трубе — или на руле. При гонках на больших дистанциях к рулю и нижней трубе крепятся подпитанием.

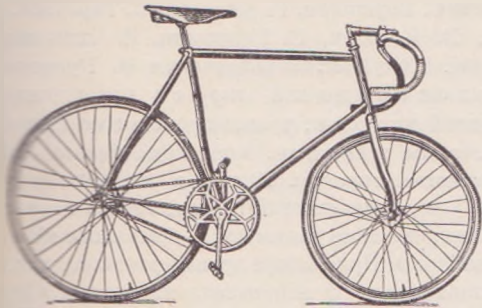


К статье «Бег легкоатлетический»



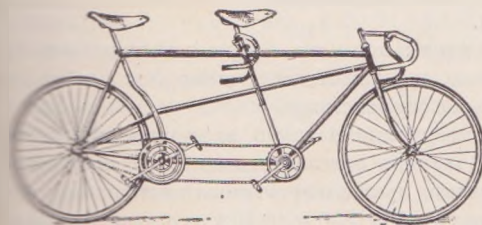
К статье «Бокс»

Для гонок по пересеченной местности на шоссеиный велосипедно устанавливаюи шестерни (сзади до 20 зубьев), позволяющие преодолевать крутые подъемы. Низкая посадка не играет большой роли, поэтому велосипед устанавливается с дорожного велосипеда. На руль устанавливается управление переключением передач.



Лидерский

На треке в гонках со специальными мотоциклами устанавливаются В., несколько отличные от обыкновенных машин. Диаметр переднего колеса—ок. 24 см, заднего — 27. Передняя вилка имеет изгиб, седло подвинуто вперед, вынос руля увеличен. Это позволяет велосипедисту максимально приблизиться к лидерскому мотоциклу.



Тендем

На тендеме устанавливаюи два седла, два руля, поворотный и один для велосипедиста, сиденье, закрепленный. Усилие с переднего колеса передается при помощи цепи на второй вал (к-рый вращается велосипедистом, сидевшим впереди) и оттуда — на заднее колесо. Однотрубчатые рамы утяжеленные, т. к. им приходится выдерживать вес двух спортсменов. На тендемах велосипедисты развивают скорость, превышающую 65 км/час.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ — вид спорта, включающий в себя различные соревнования на треке, шоссе, по пересеченной местности, велобол и соревнования по фигурной езде.

Велосипедный спорт тесно связана с историей велосипеда. Первый велосипед был создан в России в 1800 ураль-

ским крепостным Артамоновым, к-рый в 1801 совершил на нем путешествие из Верхотурья (на Урале) в Москву и обратно. Велосипед был двухколесным, с шатуном на переднем колесе (копия его хранится в Политехническом музее в Москве). Позднее Фон-Драйс из Мангейма, шотландец Далзелл, англичанин Трефу, французы Лалман и Мишо, немец Фишер видоизменяли и улучшали конструкцию велосипеда. В 1869 английский инженер Сержан применил цепную передачу. В 1888 шотландский врач Денлоп заменил литые резиновые шины пневматическими. Применение шариковых подшипников значительно уменьшило трение в механизмах. Постепенно снижался вес велосипеда.

Первым крупным соревнованием была гонка Париж—Руан (Франция) на дистанцию 120 км, проведенная в 1869. Победитель гонки англичанин Мур достиг средней скорости ок. 11 км/час. В России первое велосипедное соревнование состоялось 24 июля 1883 на Московском ипподроме. К началу XX в. в России насчитывалось более 20 велосипедных клубов, объединявших около тысячи велосипедистов. Предприниматели начали строить велосипедные треки и еженедельно устраивать гонки русских и зарубежных спортсменов. В России до революции большой популярностью пользовались велосипедисты петербуржец М. Дьяков, москвичи А. Бутылкин и Г. Вашкевич, одессит С. Уточкин, рижанин М. Бойтлер. К 1910 профессиональный велосипедист в упадок. Стали организовываться любительские кружки. В 1918 разыграно первое первенство РСФСР. Чемпионами стали Ф. Крючков и М. Бойтлер. В 1923 впервые проведено первенство СССР. Победили В. Ипполитов и Г. Козлов.

Езда на велосипеде представляет собою упражнения циклического типа с работой различной интенсивности (максимальной на дистанции 200 и 500 м с ходу и умеренной при гонке на 50—100 км и в велотурах) и с продолжительностью работы от нескольких секунд (на треке) до 6 и более часов (длинные дистанции). Напряженность достигает предельного не только при прохождении коротких дистанций, но периодически и на длинных дистанциях. Поэтому велогонщик должен обладать отличным качеством скорости и наравне с ним специальной выносливостью. У велосипедистов-шоссейников особое значение приобретает качество выносливости. При езде на велосипеде наибольшая нагрузка приходится на мышцы ног; мышцы рук и туловища выполняют гл. обр. статические усилия, в связи с чем у велосипедистов более развивается мускулатура нижних конечностей. Легочная вентиляция велосипедистов на велогонках достигает 120 л, поглощение кислорода — 5 л, частота дыхания — 40—42 в 1 мин. После велогонки наблюдается учащение сердечных сокращений до 200 и более в 1 мин., максимальное артериальное давление может повышаться до 180—190 мм рт. ст., минимальное — снижается иногда до звучания «бесконеч-

ного тона», ударный объем крови достигает 208 мл, минутный объем — 37,3 л. Непосредственно после окончания гонки размеры сердца обычно несколько уменьшаются, что связано с повышением тонуса сердечной мышцы. Потеря веса, в зависимости от дистанции и др. условий, колеблется от 300 до 1800 г.

Занятия В. с. в подготовительных группах юношеских спортивных школ рекомендуются начинать юношам не ранее 14 лет, девушкам — 16 лет, а в основных группах соответственно 15—16 и 17 лет. В гонках по треку обычно участвуют мужчины в возрасте не свыше 32—35 лет, женщины — до 30—32 лет; в шоссежных гонках — мужчины не старше 40—42 лет, женщины — до 30 лет. Катанье на велосипеде в спокойном темпе полезно для здоровья и в пожилом возрасте.

Шоссежные соревнования включают индивидуальные гонки с раздельным и общим стартом, командные гонки и многодневные с личным и командным зачетом. При раздельном старте (с определенным интервалом) каждый спортсмен проходит дистанцию самостоятельно. Места определяются по времени ее прохождения. Москвичи А. Логунов, В. Капитонов, рижанин А. Джарцанс, подольчанин Б. Бебенин, челябинец Г. Сайдухжин, горьковчанин П. Орлов не раз выходили победителями этих гонок.

В групповых гонках (или гонках с общим стартом) все соревнующиеся стартуют одновременно. Разрешается взаимное лидирование. Места определяются по порядку пересечения участниками линии финиша. В случае одновременного прихода на финиш большой группы спортсменов победитель определяется с помощью фотофиниша, и всей группе засчитывается одно время. Первенство мира разыгрывается только в гонках с общего старта, при этом дистанция для любителей составляет ок. 200 км, для профессионалов — ок. 300 км. С 1958 проводится первенство мира для женщин на дистанцию ок. 60 км. С успехом выступали в групповых гонках москвичи М. Назаров, А. Кондрашков, А. Черепович, минчанин Б. Большаков, эстонец Р. Тамм и др.

В командных гонках члены команды проходят дистанцию, попеременно лидируя. Старт командам дается с интервалом 2—5 мин. Места определяются по времени прохождения дистанции. Команда состоит, как правило, из 4 гонщиков. За рубежом популярны состязания команд из 2 чел.

Многодневные гонки на шоссе состоят из нескольких этапов (число определяется положением о соревнов.) и могут продолжаться от 3 до 30 дней (общая протяженность дистанции до 4500 км). Гонщики проходят в день по одному этапу (через несколько этапов дается день отдыха). Старт на этапах — групповой. На некоторых может применяться раздельный индивидуальный или командный. Первенство разыгрывается в личном и командном зачете. Маршрут многодневных гонок может быть кольцевым, линейным или звездным. Первенство СССР

по многодневным гонкам проводится с 1937 на дистанции 1600—2500 км. Крупнейшее соревнование любителей — *Велогонка Мира* — проводится с 1948 на дистанции 2200—2400 км, велогонка для профессионалов «Тур Франс» — с 1903 на 4000—4500 км.

Большую популярность завоевали участники многодневных гонок по Советскому Союзу и Велогонки Москвичи С. Вершинин, Н. Денисов, Ф. Тарачков, Е. Немытов, Е. Клевцов, В. Вершинин, Р. Чижигов, киевлянин Н. Колумбет, харьковчанин В. Букреев.

Велосипедный кросс проводится на нересеченной местности, трасса проходит по мелким буграм, лесным тропинкам, коротким крутым подъемам и извилистым спускам. Иногда в нее включают извилистые улочки предместий города, ступенчатые спуски и подъемы, сельские улицы и т. п. Дистанция колеблется от 10 до 50 км. При выборе трассы рассчитывают, что гонщики прошли по ней несколько кругов. Соревнования бывают личные и командные (по 4 чел.). В личных соревнованиях старт дается общий и раздельный, в командных — раздельный, по командам. Кросс требует спортсмена высокой физич., волевой и особенно техничной подготовки. Он включается в программы первенств СССР и мира.

В велокроссе успешно выступали литовец А. Пилис, москвичи В. Дайреджиев, В. Климов и др.

В шоссежных и кроссовых соревнованиях допускается замена деталей или всего велосипеда в случае повреждения. Время на исправления или замену не считается.

Соревнования на треке включают индивидуальные, групповые, командные гонки и гонки с дерами-мотоциклами.

Индивидуальные гонки включают гиты (одиночные заезды) и гонки преследования. Гиты проводятся для определения лучшего времени на дистанции от 200 м до 100 км. На 200, 500 и 1000 м старт дается как с места, так и с места, на остальные дистанции — только с места. Иногда ведется зачет в спринтерском многоборье (по сумме баллов как функции времени) в нескольких видах гитов. Гонка преследования сочетает зачет времени и по результатам единоборства. Все участники распределяются на заезды, по 2 в каждом. Старт дается с диаметрально противоположных точек трека одновременно. В предварительных заездах определяются по времени 2, 4 или 8 лучших, которые встречаются между собой по системе с выбыванием, причем во втором третьем случаях — по схемам 1—4, 2—3 или 1—2—7, 3—4, 5—6. Здесь победители определяются по пересечению линии финиша. Победенные встречаются между собой или выбывают из соревнований. Индивидуальные гонки преследования проводятся на всех крупных соревнованиях, вплоть до первенства мира, дистанция мужчин-любителей — 4 км, профессионалов — 5 км, для женщин — 3 км.

более распространенный вид групповых гонок — командная гонка, проводимая на 1, 2, 3 или 4 круга дистанцию ок. 1 км. Все участники распределяются на заезды, по 2—5 гонщиков. Из каждого заезда на следующий круг выходят 1 или 2 спортсмена, пришедшие первыми. Все побежденные заканчивают соревнование, а вновь распределяются на заезды, победители вновь распределяются на заезды, победители вновь распределяются на заезды, победители пока не останутся 2 или 4 сильнейших, которые участвуют по к.-л. одной системе, принятой для командных гонок. Скорость фиксируется на последнем круге, к-рые сильнейшие мужчины проходят за 12—13 сек., женщины — за 12—13 сек.

В гонках на короткие дистанции и в спринте пользуются популярностью москвичи А. Кузрянов, П. Миронов, А. Ипполитов, А. Красников, Р. Варгашкин, ленинградцы В. Батаев, Э. Черношварц, тбилисец О. Дадунашвили, рижанин О. Силиньш

на тендемах (двухместных велосипедах) пользуются популярностью по принципу спринтерской (дистанция 2 км) гонки, которая включается в программу олимпийских игр, чемпионатов СССР и многих др. стран. В гонках на тендемах в основном выступают спринтеры.

В гонке с промежуточными финишами участвуют несколько спортсменов, стартующих одновременно. Через определенное колич. кругов проводится промежуточный финиш. На нем классифицируются гонщики: 1-й получает 5 очк., 2-й—3, 3-й—2 и 4-й—1 очко. На последнем финише вдвое больше. Победителем считается гонщик, набравший наибольшую сумму очков. В гонке с промежуточными финишами дистанционное преимущество перед противником получают 2 и более кругов. Остальные места определяются по сумме очков. Дистанция — до 100 кругов. В гонке с промежуточными финишами этот вид гонок входит в программу первенств. В гонке с промежуточными финишами соревнования включают также парные гонки с выбыванием и с гандикапом.

В гонке с выбыванием гонки разыгрываются на дистанции 30 км и в гонке с гандикапом участвует определенное число пар гонщиков. Каждая пара имеет форму одного цвета и номер. На полотне трека в группе находится пара гонщиков, а его партнер отдыхает.

В гонке с гандикапом разрешается в любой части трека и в любое время обогнать определенное колич. кругов или километров. В гонке с гандикапом финиши, на к-рых классифицируются гонщики, определяются по сумме очков. Принцип набора очков и определение победителя — как и в гонке с промежуточными финишами.

В гонке с гандикапом популярны 6-дневные гонки профессионалов, проводимые осенью и зимой в закрытых велодроме.

В гонке с выбыванием — групповое соревнов., в к-ром участники стартуют в конце каждого круга и спортсмен, пришедший последним, выбывает. Когда остается 2 или

3 участника, между ними разыгрываются на протяжении 2 кругов призовые места.

В соревнов. с гандикапом все спортсмены стартуют одновременно с разных мест, каждый гонщик дает более слабым противникам и получает от более сильных фору (см. *Уравнительные соревнования*) — определенное число метров дороги. Участвовать может неограниченное число гонщиков. Места определяются по времени пересечения линии финиша.

Командные гонки включают гонки преследования и с выбыванием. В гонках преследования участвуют команды из 2—4 чел., попеременно лидирующих. Принцип розыгрыша такой же, как и в индивидуальных гонках преследования. Этот вид включен в программу олимпийских игр. Дистанция — 4 км. В командных гонках с выбыванием каждый участник, пролидровав свою команду 1 круг, выбывает из гонки. Старт дается с диаметрально противоположных точек трека одновременно. Выигравшей считается команда, показавшая лучшее время или непосредственно победившая противника.

В командных и индивидуальных гонках наиболее успешно выступали москвичи Е. Моисеев, В. Иванов, О. Борисов, В. Бахвалов, В. Ростовцев, ленинградцы С. Москвин, В. Романов, А. Бельгард, киевляне Л. Колумбет, Ю. Красиков, рижанин И. Эйдукс, тбилисец В. Джонджолиани и др.

Гонки с лидерами-мотоциклистами и проводятся на дистанции от 15 до 100 км. Лидер защищает своим телом велосипедиста от встречного потока воздуха, создавая благоприятные условия для достижения высокой скорости (80 км/час и более). Соревнов. разыгрываются заездами между несколькими парами (велосипедист и мотоциклист). Финалисты определяются в заездах по той же системе, что и в спринтерских гонках.

В этом виде гонок большую популярность завоевали москвичи П. Ипполитов, Г. Козлов, Ф. Тарачков, Л. Шелешнев, В. Зайпольд, Ю. Смирнов, туляки М. Пушкин и В. Федин, тбилисец А. Хабурдзания, ленинградец Н. Петров с их лидерами В. Ипполитовым, Г. Сасиным, П. Соколовым, И. Разуваевым, М. Зайцевым, Г. Лежава и др.

Велобол — игра с мячом на велосипедах. Цель игры — забить мяч в ворота противника. Команда состоит из двух игроков, выполняющих одновременно функции и защитников и нападающих. Игра происходит на площадке размером 12 × 15 м, на лицевых, коротких, сторонах к-рой расположены ворота, имеющие по 2 м в высоту и ширину. Игра делится на два периода по 7 мин. без перерыва. После первого периода команды меняются воротами. Ведение мяча и удары по нему осуществляются поворотом переднего колеса или всего велосипеда. Игрок отрывает переднее колесо от площадки и, имея одну точку опоры, поворачивает колесо или

весь велосипед для удара. Мяч для велобола (диаметр—15—16 см, вес — 500—600 г) не отскакивает при соприкосновении с препятствием. Велосипед для велобола отличается укороченной рамой, прямой передней вилкой, низким седлом; передаточное число у него 1. Велобол широко развит в странах Западной Европы. По этой игре ежегодно разыгрывается первенство мира.

Фигурная езда на велосипеде — различные гимнастические и акробатические упражнения, выполняемые во время движения и на месте; распространена за рубежом. Места в соревнованиях определяются по сумме баллов за выполнение упражнений обязательной и произвольной программ. По фигурной езде разыгрывается первенство мира.

Тактика В. с. разнообразна. Выбор тактик, приемов зависит от вида и условий соревнований. Основные элементы тактики: использование противника как лидера, внезапный уход от него в момент, когда он не подготовлен для преследования, личное лидирование в резко переменном темпе.

В. с. в СССР прочно занял одно из ведущих мест в системе физич. воспитания. С каждым годом растет мастерство гонщиков, ширятся междунар. связи спортсменов-велосипедистов. Междунар. спортивные связи велосипедистов нашей страны имеют свою историю. В конце прошлого и начале нынешнего века, на заре развития отечественного В. с., отдельные талантливые гонщики, такие, как М. Дьяков, С. Уточкин, А. Бутылкин и Г. Вашкевич, относительно успешно выступали на треках Западной Европы и почти не знали поражений. Недостаток средств для проведения междунар. встреч, и особенно выездов за границу, делал последние весьма редкими, эпизодичными.

Впервые после Октябрьской революции советские велосипедисты выехали для проведения междунар. встреч с рабочими спортивными клубами во Францию в 1926. В составе делегации были ныне заслуженные мастера спорта А. Куприянов, П. Мионов, Е. Моисеев. В этих встречах выявилось преимущество наших велосипедистов над рабочими-спортсменами Франции, но также выявились и недостатки в подготовке наших велосипедистов. В дни Всесоюзной спартакиады (1928) наши гонщики встретились в соревнованиях на шоссе и треке с приглашенными из зарубежных стран (Германия, Австрия, Англия, Франция, Латвия, Норвегия, Финляндия, Швеция, Эстония) представителями рабочих спортивных клубов. Во всех видах обширной программы победили советские спортсмены.

Впервые после долгого перерыва в 1950 к нам прибыли французские велосипедисты — представители рабочей спортивной организации ФСЖТ. Гости победили в шоссе гонке (Диго), но потерпели поражения в основных видах программы на треке.

В 1950 команда наших трековых гонщиков выехала в Болгарию и Румынию, где провела не-

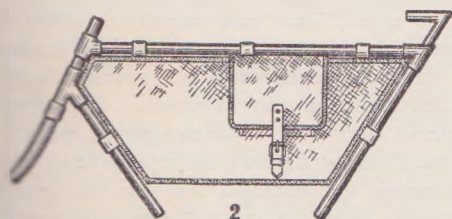
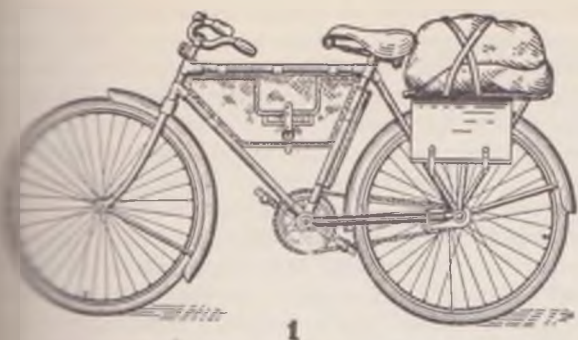
сколько междунар. встреч в различных городах этих стран. Ряд встреч принес победу советским велосипедистам. Перед XV Олимпийскими играми советские велосипедисты встречались с командами Чехословакии, Румынии, Болгарии как в гонках по шоссе, так и на треке. Эти соревнования способствовали накоплению опыта в этих видах спорта, повышению мастерства советских велосипедистов. Начиная с 1954, почти регулярно советские велосипедисты выступают на первенствах мира в гонках на шоссе, треке, а с 1958 — в гонках с лидерами. Относительно малое количество междунар. встреч (1—2 в сезоне), недостатки в подготовке спортсменов и их отборе для участия в ответственных соревнованиях сильно снижали возможности советских велосипедистов.

Значительно успешнее велосипедисты СССР выступают (с 1954) в популярнейшем соревновании велосипедистов-любителей — Велогонке Мира, — где неоднократно выходят победителями и призерами в командном и личном зачете.

В 1959 команда шоссе гонщиков приняла участие в одном из крупнейших традиционных соревнований призе «Золотое колесо», проводимом в Италии для профессионально приглашенных сильнейших велосипедистов-любителей. Дебют советских велосипедистов был удачным — 2-е место в командной гонке. В групповой гонке и в гонке с раздельным стартом наиболее успешно выступил В. Капитонов. В последние годы стали устанавливаться междунар. встречи отдельных советских спортсменов с командами городов, республик со спортивными организациями зарубежных стран. Так, спортсмены Тулы принимали у себя венгров и выезжали для участия в соревнованиях в Венгрию, сельские велосипедисты меридиональными силами с работниками полей стран народной демократии. Велосипедисты об-ва «Буревестник» выезжали в Финляндию и т. д.

Успешно выступили советские велосипедисты на Олимпийских играх в Риме. В. Капитонов стал олимпийским чемпионом в групповой гонке по шоссе на дистанцию 175 км. Бронзовые медали в соревнованиях на шоссе получили Р. Варгашкин в гонке на время на 100 км, Б. Васильев и В. Леонов в гонке на тендемах, Г. Манов, А. Бельгард, Л. Колумбет, С. Москвин в групповой гонке на 4 км. Бронзовые медали в соревнованиях на командной гонке на 100 км завоевали В. Капитонов, Ю. Мелихов, Е. Клевцов и А. Петров.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ — путешествия на велосипедах, совершаемые с туристскими целями. Использование велосипеда дает туристам возможность передвигаться довольно быстро и на значительные расстояния с меньшей затратой сил, чем при движении пешим путем. Пешеходные прогулки посвящают больше времени ознакомлению с интересными объектами, общественно полезной работе, рыбной ловле. Большая проходимость велосипедов позволяет посещать многие, в том числе горные, и



Для путешествий более др. пригодны велосипеды «В-110», «Прогресс», «ЗИФ», «Рига-10». Оборудование велосипеда для путешествия сравнительно несложно (рис. 1): багажник (сварной или спаянный из стальных трубок); чемодан (из фанеры или толстого картона, рис. 2), размером и по форме соответствующий раме велосипеда; багажные сумки (из ученических ранцев или спитые из плотной прочной ткани, рис. 3). Для путешествия по маршруту, проходящему преимущественно по дорожным магистралям, можно оборудовать машину велосипедным мотором типа «Д-4» (мощность 1 л. с.).

Л и т е р а т у р а

В л а с о в А. Велосипедный туризм. М., 1955.
С е м е н о в Д. Устройство и ремонт велосипеда. М., 1956.
С л у т н и к туриста. М., 1959.

ВЕЛОСТАНЦИЯ — помещение для хранения прокатных велосипедов и обслуживания велосипедистов, прибывающих на станцию для обучения езде на велосипеде или катания по велодорожкам парка культуры и отдыха.

ВЕЛОТРЕК — специально построенная круговая дорожка шириною от 4 до 10 м и длиною от 250 до 500 м, предназначенная для езды на велосипедах. Первые треки были построены в Москве в 1892 в здании манежа на Манежной площади, в Ленинградском конном манеже, затем в Туле (1894) и др. городах. После Октябрьской революции строительство В. сначала развернулось на стадионах. На одних и тех же треках проводились соровнов. на велосипедах и на мотоциклах. Затем вследствие роста мощностей и скоростей мотомашин мотоспорт был перенесен на мотодромы и автодромы. В связи с этим в данное время В. строятся только длиною 250, 333,33 м, 400 м, как наиболее удобные для соровнов. по велосипедному спорту. Любой В. в плане представляет собою замкнутую кривую, состоящую из двух прямых, четырех переходных радиодальных кривых и двух круговых вставок. Для безопасности движения на кривых вставках делаются виражи с уклоном от 20 до 35°. На прямых вставках этот уклон равен 3—7°. Виражи делаются в основном на земляном основании, но иногда железобетонной конструкции. Покрытием



...входящиеся далеко от усовершенствованных
...и автодром. В В. т. благодаря транспортабель-
...велосипеда могут широко применяться комбинир-
...путешествия (с использованием на отдельных
...маршрута др. видов транспорта — железно-
...автомобильного, речного, морского).

В. т. включает приемы передвижения на
...грузом в усложненных дорожных усло-
...дороги с покрытием различного вида, без пок-
...бездорожье, естественные препятствия.
...тактики В. т. относятся выдерживание
...интервалов между велосипедистами при
...маршруте в соответствии с характером
...чередование езды с пешеходными
...Состав группы для велосипедного путешест-
...однородным не только по физич. подго-
...по и по уровню владения техникой езды
...участники путешествия должны хорошо
...велосипеда, уметь разбирать, соби-
...его и производить ремонт, не тре-
...специального оборудования.

трека служат дерево, железобетон, цементобетон, асфальтобетон и др. материалы. В связи со сложностью расчета В. строят только строго по типовым проектам (при неправильных виражах и радиусах езды на треке опасна). Выбор типа В. зависит от его назначения и от участка. На тесных участках (в парке культуры, при учебных заведениях, на небольших стадионах) строят В. длиной 250 м или 333,33 м. Если имеется нужный участок и на треке предполагается проводить крупные соревнований., то сооружают В. длиной 400 м (на таких В. гонок расходует меньше энергии при прохождении виражей). При В. должны быть подсобные и вспомогательные помещения для обслуживания велосипедистов, зрителей, ремонта машин и др. хозяйственные постройки.

Л и т е р а т у р а

Резников Н. М. Проектирование и строительство велотреков. М., 1956.

ВЕЛЬБОТ — легкая гребная или гребно-парусная шлюпка без *транца* с острой кормой.

ВЕНГРИЯ (Венгерская Народная Республика) — государство в Центральной Европе. Площ. 93 тыс. км². Нас. 10,5 млн. чел. (1960).

Спортивная жизнь в В. заметно начала развиваться в первой половине XIX в. Так, в 1839 было основано Пештское гимнастическое общество. Среди его основателей был вождь венгерской революции 1848 Кошут. В 40-х гг. в Пеште существовали две фехтовальные школы, открылось первое стрельбище. Широко пропагандировалось и распространялось физич. воспитание в период революционных событий 1848—1849. Быстро развивались такие виды спорта, как фехтование, гимнастика, плавание, стрельба. Австрийское правительство запрещало венграм заниматься фехтованием и стрельбой. В 1863 оно не дало разрешения на создание об-ва венгерских гимнастов. Об-во гимнастов удалось организовать лишь в 1866. В 1870 началось строительство гимнастического зала в Пеште — первого крытого спортивного сооружения в В. В 1875 в Будапеште было проведено первое на европейском континенте соревнов. по легкой атлетике. Заметное оживление в развитии спорта в В. началось после проведения I Олимпийских игр (1896). В 1901 после создания Венгерской федерации футбола был проведен розыгрыш первенства страны. С 1908 начало свою деятельность первое венгерское рабочее спортивное об-во МТЭ.

Первая мировая война приостановила спортивную жизнь в стране. После поражения Австро-Венгрии и краха Венгерской буржуазной республики 21 марта 1919 была провозглашена Венгерская Советская Республика. Впервые в В. был выдвинут тезис о массовости в спорте. После четырехлетнего зстоя, вызванного мировой войной, физич. культура и спорт быстро возрождались. Началось строительство спортивных площадок и стадионов. Был распушен буржуазный

Всевенгерский совет по физической культуре и об-вана Директория по физической культуре — верховный орган венгерского революционного спорта. Вскоре учрежден институт преподавания гимнастики — прота венгерского института физич. культуры, были писаны брошюры о наиболее популярных видах спорта, введена регистрация юношеских рекордов страны.

Победа контрреволюции уничтожила в спорте са-большое достижение спортсменов Венгерской Советской Республики: массовость. Был восстановлен Всевенгерский физкультурный совет. Буржуазия ставит спортивную службу военщине. Для маскировки скрытно проводимой всеобщей военной подготовки в 1921 была создана лжеспортивная профашистская организация Левента. Членство в к-рой было для молодежи обязательным. Несмотря на то, что наряду со строевыми занятиями Левенте молодежь занималась и спортом, эта организация не пользовалась популярностью. Правительством не уделялось внимания развитию спорта среди рабочих и крестьян. Прогрессивные силы страны боролись с таким влиянием организации Левенте. В этой борьбе значительную роль играли рабочие спортивные клубы МТЭ и «Вашаш». В секциях гимнастики и ручной борьбы об-ва «Вашаш» проводилась и политическая работа. После вторжения гитлеровцев в В. члены секции по футболу и мячу «Вашаш» и многие др. спортсмены перешли в подполье. В фашистских застенках погибло много венгерских спортсменов.

Настоящий расцвет физич. культуры и спорта в В. наступил после освобождения страны от фашистского ига, т. е. после 1945. Народные массы получили широкую возможность заниматься спортом. Для развития спортивного движения в стране было создано Венгерское спортивное управление, преобразованное в 1951 в Венгерский комитет по делам физической культуры и спорта и в 1958 — в Венгерский совет физической культуры и спорта. Венгерский совет физической культуры и спорта руководит и контролирует деятельность федераций по видам спорта. Огромную роль в физкультурном движении играют профессиональные спортивные Союз коммунистической молодежи. Профессиональные союзы проводят свою работу по физкультуре в учебных заведениях, предприятиях и в учреждениях, а Союз коммунистической молодежи — среди учащихся средних и высших учебных заведений, а также среди населения.

Оборонные виды спорта в В. находятся в стадии соответствующих спортивных центров Венгерской народной армии.

Действующей в В. спортивной классификации утверждены: звание выдающегося спортсмена, звание заслуженного спортсмена, I, II, III, IV (только для гимнастов), юношеский и подростковый спортивные ряды. Венгерским правительством для работников спорта установлены награды.

и бронзовая медали Венгерской Народной Республики. В результате заботы партии и правительства о развитии культуры и спорта физкультурное движение достигло большого размаха. Если в 1939 в 1027 спортивных коллективах насчитывалось 45 тыс. спортсменов, то к данным 1961 в 3578 спортивных коллективах насчитывалось 115 098 спортсменов.

Правительство В. выделяет большие средства на строительство спортивных сооружений. В 1961 строительство спортивных сооружений превышало 14 тыс. зданий, из них — Народный стадион в Будапеште построен в 1953 и вмещает 100 тыс. чел. Мировую известность пользуется комплекс спортивных сооружений на острове Маргит. Из крупных спортивных сооружений следует назвать: Национальный Дворец в Будапеште, тренировочный лагерь в городе Батонь для гребли в Рацкeve, трамплин для прыжков на лыжах с «искусственным снегом» на горе близ Будапешта. В стране насчитывается 100 футбольных полей, 112 бассейнов для плавания, площадки для занятий легкой атлетикой, спортивные залы, 800 площадок для игры в теннис и т. д.

Венгерские спортсмены принимали участие уже в первых спортивных играх 1896. Ниже приведены сведения о медалях, полученных спортсменами В. в различных играх:

Год	Золотые медали	Серебряные медали	Бронзовые медали
1952	34	26	23
1956	41	28	30

Особенно, на четырех последних олимпийских играх спортсмены Венгерской Народной Республики завоевали больше золотых медалей, чем спортсмены других стран. Из девяти предшествующих олимпийских игр Венгрия в неофициальном общекомандном зачете СССР всегда находится в числе ведущих команд. В 1960 спортсмены В. завоевали более 150 золотых олимпийских игр, мира и Европы. Наиболее популярны в В. футбол, туризм, игры с мячом, настольный теннис, легкая атлетика, шахматы. В различных видах спорта венгры показывают высокие результаты. Венгерские футболисты были олимпийскими чемпионами в 1952 и неоднократно выходили в финал чемпионата мира. Венгерские пловцы завоевали 25 олимпийских медалей (8 золотых, 10 серебряных и 7 бронзовых) и 16 золотых, 23 серебряных, 15 бронзовых медалей в чемпионатах Европы. Они установили 42 мировых рекорда. В настольном теннисе (до

1959) венгры завоевали в общей сложности 70 званий чемпионов мира. Успешно выступают в междунар. соревнованиях венгерские шахматисты. Высокие результаты показывают фехтовальщики. Так, в соревнованиях по сабле представители В. являются бессменными олимпийскими чемпионами в личных состязаниях с 1924, а в командных с 1928. Команда В. — чемпион Олимпиад 1952 и 1960 по современному пятиборью. Венгерские ватерполисты выходили победителями на многих олимпийских играх, первенствах Европы и др. крупных соревнований.

Подготовка физкультурных кадров в основном проводится в институте физич. культуры, основанном в 1925. В 1955 в Венгрии был создан Научно-методический совет физической культуры. В 1959 в Будапеште был учрежден Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. В Будапеште работает Венгерский институт спортивной медицины. Все венгерские физкультурники находятся под наблюдением спортивных врачей, и без их разрешения ни один спортсмен не может принять участие в соревнованиях. Учащиеся начальных, средних и ремесленных школ занимаются физич. воспитанием по 2 час. в неделю. Физич. воспитание как обязательный предмет введено также в университетах и институтах. Студенты первого и второго курсов занимаются физич. воспитанием 1—2 час. в неделю. В В. издается большое количество спортивных книг, а также газета «Неп спорт» («Народный спорт»), еженедельный журнал «Кепеш спорт» («Спорт в иллюстрациях»). Методические вопросы, вопросы массового спорта и физич. воспитания в школе освещает журнал «Спорт еш Тудомань» («Спорт и наука»). Издаются также журналы по некоторым видам спорта.

ВЕНЕСУЭЛА — государство на севере Южной Америки. Площ. 912 тыс. км². Нас. ок. 6,2 млн. чел.

Физич. воспитание в школах страны находится под контролем Национального управления физической культуры, являющегося департаментом Министерства просвещения. Это управление отвечает за составление программ физич. культуры, строительство площадок и стадионов, организацию встреч между различными школами, подготовку преподавателей физич. воспитания, пропаганду физич. культуры и спорта. Уроки физич. культуры и гигиены являются обязательными во всех школах В. Обычно они проводятся 2 раза в неделю. До недавнего времени в школьных программах преобладала шведская гимнастика. Сейчас все большее распространение начинает получать спорт. Однако следует отметить, что дети рядовых трудящихся не могут посещать школу и поэтому не получают физич. воспитания. Лишь дети зажиточных родителей имеют возможность получать умственное образование и физич. воспитание. В В. популярны баскетбол, волейбол, легкая атлетика, стрельба. В 1954 в столице В. Каракасе проводилось первенство мира по стрельбе. В. принимает участие в панамериканских

играх и олимпийских играх. Из спортсменов В. наибольшего успеха добился Арнольдо Девониш, завоевавший бронзовую медаль в тройном прыжке на Олимпийских играх 1952. На Олимпиаде 1960 бронзовую олимпийскую медаль получил за стрельбу из малокалиберной винтовки (лежа 60 выстрелов) Ф. Пелличчоне.

ВЕНСКАЯ РАБОЧАЯ ОЛИМПИАДА. Проводилась Люцернским Спортивным Интернационалом в июне 1931 для отвлечения рабочих-спортсменов от участия в Берлинской спартакиаде КСИ (см. Красный Спортивный Интернационал). В. р. о. была приурочена к очередному конгрессу II Интернационала, проходившему в Вене. Устроители ее хотели продемонстрировать преданность членов своего спортивного интернационала II Интернационалу. Часть участников В. р. о. была возмущена присутствием на ней русскоязычных спортсменов, живших во Франции и др. западных странах. Во время парада многие участники заменили врученные им антисоветские лозунги призывами к борьбе за единство с революционными спортсменами, в защиту СССР — родины всех трудящихся. Соревнования прошли на низком уровне.

ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ — см. Дыхание.

ВЕНТИЛЯЦИЯ ПОМЕЩЕНИЯ — улучшение качества воздуха в закрытых помещениях путем замены его чистым. В связи с общим увеличением газообмена и теплообразования при занятиях физическими упражнениями ухудшение качества воздуха (увеличение содержания углекислого газа и продуктов разложения пота, повышение температуры и влажности и т. д.) в закрытых спортивных помещениях происходит особенно интенсивно. Поэтому рационально устроенная В. п. имеет очень

большое значение (см. рис.). Согласно санитарным правилам 1957, система В. п. в спортивных помещениях должна обеспечивать поступление в 1 час на каждого занимающегося не менее 80 и на каждого зрителя не менее 25 м³ свежего воздуха. Наиболее распространенная центральная приточно-вытяжная система В. п. особенно хорошо обеспечивается В. п. системами кондиционирования воздуха. При отсутствии искусственной В. п. применяется естественная — проветривание помещений путем открывания окон (фрамуг, форточек). На лежащая В. п. перед занятием физическими упражнениями и по возможности и во время его — обязательное гигиеническое требование.

ВЕРЕВКА АЛЬПИНИСТСКАЯ — основное средство страховки альпиниста. Основная В. а. (в отличие от вспомогательной) имеет длину 30—40 м, диаметр — 12 мм, вес — 2,0—4 кг. В. а. бывает крученая и плетеная. Ранее изготовлялась из качественной пеньки, в настоящее время — из капрона и др. синтетических волокон. В. а. должна выдерживать статическую нагрузку не менее 1200 кг. Поэтому чем прочнее исходное волокно, тем прочнее (при неизменном диаметре) или легче В. а. (при сохранении прочности, но уменьшенном диаметре). Кроме страховки, В. а. применяется при спусках и подъемах по весьма сложным участкам, при переплывах через реки, для транспортировки людей и грузов при спасательных работах. Во время восхождения по основной В. а. связываются обычно 2 или 3 альпиниста.

ВЕРЕВОЧКА С ГРУЗОМ состоит из шнура диаметром 6—7 мм, длиной от 4 до 4,25 м, к концу которого пришиваются мешочки из плотного материала, наполненные песком. Применяется при проведении некоторых упражнений и игр в основной гимнастике, при прыжках в высоту.

ВЕРТИКАЛЬНОЕ БРЕВНО — снаряд для лазания, устанавливаемый на гимнастических площадках в залах. Жестко прикреплен к полу и потолку. Высота висит от высоты зала, толщина — 25—30 см. Поверхность В. б. должна быть гладкой, чтобы избежать ранения рук и ног занимающихся.

ВЕРТОЛЕТНЫЙ СПОРТ — вид авиационного спорта; он включает полеты на спортивных вертолетах (имеющих полетный вес не свыше 3000 кг) с целью достижения максимальной высоты, дальности или скорости полета, а также скорости подъема на заданную высоту.

Спортивные вертолеты в зависимости от их полетного веса разделяются на 4 категории: в 1-ю категорию включаются спортивные вертолеты с полетным весом до 1000 кг; во 2-ю — с весом от 500 до 1000 кг, в 3-ю — с весом от 1001 до 1750 кг и в 4-ю категорию — вертолет с полетным весом от 1751 до 3000 кг. По спортивным вертолетам 1-й категории регистрируются рекорды высоты и скорости полета на дистанции 100 км. Для верто-

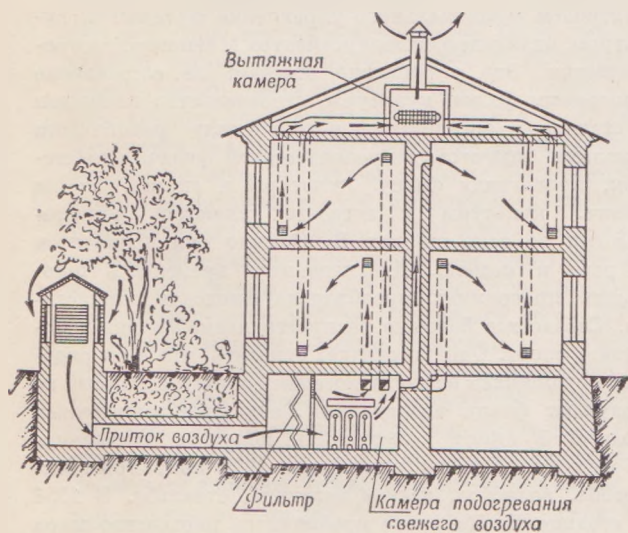


Схема искусственной вентиляции

3-й категории, кроме того, регистрируются рекорды подъема на высоту 3000, 6000 и 9000 м. Для 3-й категории, кроме рекордов высоты, регистрируются рекорды дальности полета по замкнутой трассе и также рекорды скорости на дистанциях 100, 500 и 1000 км. По 4-й категории регистрируются достижения спортивных вертолетов по дальности полета



Вертолет «Ми-1»

рекорды дальности полета по замкнутой трассе, рекорды высоты полета и скорости на 100, 500 и 1000 км.

В СССР подготовка спортсменов-вертолетчиков проводится в летных школах, аэроклубах ДОСААФ и др. Многие из занимающихся авиационным спортом регистрируют рекорды по В. с. с 1958 г. Первые спортсмены-вертолетчики уже к 1959 г. внесли свои имена в таблицу рекордов ФАИ. Первый рекорд скорости полета на 100 км установил на спортивном вертолете 3-й весовой категории (12,78 км/час), а по вертолетам 4-й категории зарегистрированных ФАИ мировых рекордов 3 советским вертолетчикам-спортсменам: В. Ряховский, дальность полета по замкнутой трассе — 155,376 км; А. Авидзба, скорость на 100 км — 12,78 км/час. В 1959 было проведено I первенство СССР по В. с., на котором звание абсолютного чемпиона завоевал спортсмен ЦАК СССР им. Чкалова А. Лукин. В. с. включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

ВЕРХНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ — наиболее подвижная часть человеческого тела, представляющая собой, по существу, не только орган труда, но и его продукт. Она включает в себя плечевой пояс (лопатку и ключицу) и верхнюю конечность (плечо, предплечье и кисть). Плечевой пояс служит опорой для свободной В. к. и своим развитием увеличивает ее подвижность. Лопатка участвует в образовании плечевого сустава. Она обладает большей, чем ключица, подвижностью и почти целиком располагается среди мышц. Если мышцы, прикрепленные к лопатке, хорошо развиты, она плотно прилегает к задней поверхности грудной клетки. Наоборот, при слабом их развитии нижний угол лопатки

и ее внутренний край, обращенный в сторону позвоночного столба, отступают от грудной клетки, образуя особую форму лопатки, именуемую крыловидной лопаткой. При этом нередко внутренний край лопатки не только выступает в сторону позвоночного столба, но и образует выемку в наружную от позвоночного столба сторону (ладьевидная лопатка). Ключица располагается чаще всего в горизонтальном направлении, упираясь одним своим концом, грудинным, в рукоятку грудины, а др. — в лопатку, в ее плечевой отросток. Положение ключицы способствует тому, что область плечевого сустава у человека вынесена несколько наружу от грудной клетки, что имеет большое значение для увеличения подвижности в плечевом суставе. При сокращении соответствующих мышц возможны движения плечевого пояса вверх и вниз, вперед и назад, а также круговые.

Скелет плеча состоит из одной кости: плечевой, скелет предплечья — из двух костей: локтевой и лучевой, а скелет кисти — из 27 костей, не считая сесамовидных. Суставы свободной В. к. обладают большой подвижностью. В плечевом суставе возможны: сгибание и разгибание, т. е. движения вперед и назад, отведение и приведение, поворот во внутреннюю и наружную стороны (пронация и супинация) и круговое движение (циркумдукция). В локтевом суставе возможны сгибание и разгибание и поворот во внутреннюю и наружную стороны, когда лучевая кость из параллельного положения с локтевой костью переходит в пересекающее ее наискось положение. Вместе с движениями предплечья, в частности лучевой кости, происходят и движения кисти. Кисть обладает большой подвижностью в лучезапястном суставе, где возможны ее сгибание и разгибание, приведение и отведение и круговое движение. Возможность комбинированных движений обеспечивает большое разнообразие движений кисти. Велика подвижность и в отдельных ее суставах, особенно в суставах пальцев. Подвижность в запястно-пястном суставе первого пальца допускает противопоставление этого пальца всем остальным, благодаря чему осуществляются хватательные движения кисти.

Длина В. к. изменяется с возрастом. К концу роста тела она увеличивается приблизительно в 4 раза. При опущенных руках в положении стоя конец среднего пальца кисти, как правило, доходит до середины бедра.

Развитие В. к. под воздействием систематических физич. упражнений зависит от характера мышечной работы, а также от нагрузки, к-рая падает на В. к. во время выполнения тех или иных упражнений. Для оценки развития мышц В. к. при врачебных обследованиях чаще всего применяется измерение окружности плеча и силы кисти. Абсолютная величина этих показателей у спортсменов находится в прямой зависимости от их общего физич. развития (величины роста), а так-

же от вида спорта. Округлость плеча (в напряженном состоянии ее мышцы, в частности двуглавой) бывает в пределах от 28—30 до 40 см и более, у нек-рых борцов и гиревиков профессионалов она превышает 50—55 см.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА. Наиболее распространены следующие виды В. е.: манежная — средство обучения всадника и выездки лошади; полевая (см. *Полевая езда*); спортивная — преодоление препятствий, скачки, высшая школа В. е., пробеги; езда как средство передвижения в обыденной жизни, обычно в местности, где движение др. видов транспорта затруднено или невыгодно экономически (напр., передвижение геологоразведочных экспедиций по тайге).

ВЕРШИНА — высшая часть горы, горного массива, участка хребта. В. может быть остроконечной, с четко выраженной высшей точкой (пик, игла, пирамида, конус), округлой (купол), с горизонтальной верхней частью (трапеция, башня, столовая гора) и неправильной формы. Разнообразные формы обусловлены различием процессов образования и разрушения горных массивов.

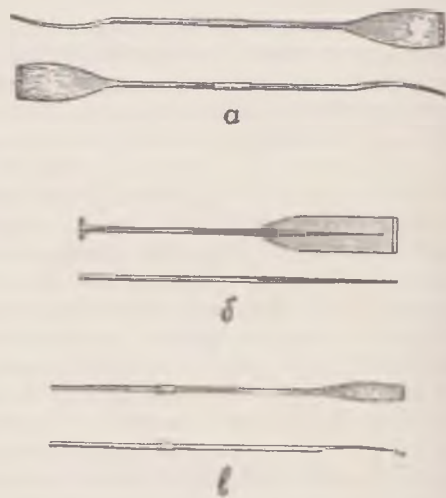
ВЕС ДЛЯ МЕТАНИЯ — снаряд, представляющий собой металлическое ядро, снабженное петлей, к к-рой прикрепляется треугольная ручка. Длина всего снаряда — не более 40,9 см. Вес снаряда — не менее 25 кг. Метается из круга по тем же правилам, что молот. Соревнов. по метанию веса включались в программу Олимпийских игр 1904 и 1920. Лучшие результаты — немногим более 20 м. В настоящее время распространения не имеет.

ВЕС ТЕЛА — один из основных признаков *физического развития*. Индивидуальные колебания В. т. значительны; на его изменения влияют условия труда, быта, питание, состояние здоровья. Средняя величина В. т. у взрослых мужчин — 64 кг, у женщин — 56 кг. Среди спортсменов наибольший В. т. встречается у штангистов, метателей и борцов. Отражая собою абсолютное развитие мускулатуры (силы), большой В. т. дает особое преимущество в нек-рых видах спорта, в связи с чем в них принято подразделение спортсменов на *весовые категории*. Занятия физич. упражнениями сопровождаются потерями в В. т. (гл. обр. за счет воды), к-рые при длительных спортивных напряжениях (лыжные и велосипедные гонки, марафонский бег и др.) иногда достигают 4—5 кг, нормально эти потери восстанавливаются в течение 12—24 час. В первом периоде тренировки В. т., как правило, падает (организм теряет излишки воды и жира), а по мере нарастания тренированности делается устойчивым, достигая наименьшего уровня, характерного для состояния спортивной формы данного спортсмена. Падение В. т. ниже этого уровня является вместе с др. данными самоконтроля (см. *Самоконтроль спортсмена*) важным признаком *перетренированности*. Систематическое взвешивание (натощак, без одежды) необходимо для регулирования

В. т., контроля за режимом питания (см. *Питание спортсмена*) и физич. состоянием спортсмена (см. *Таблица Сгонка веса*).

ВЕСЛО — шест с лопастью на конце (или на обоих концах), при помощи к-рого гребец сообщает движение лодке. Основные части В. — ствол (стержень, веретено), лопасть и рукоятка. Часть, где ствол переходит в лопасть, наз. шейкой В. По способу изготовления различают В. цельные — сделанные из одного бруска и клеенные из нескольких брусков и досок. Ствол цельного В. для легкости и упругости делают обклеенным полым. Концы клееных лопастей окантовывают тонкой латуной или белой жезью. Лопасть В. делают к-рой слегка изогнутой.

Во всех видах гребли, где спортсмен гребет с одного борта лодки, употребляют однолопастные В. Байдарочники гребут с двух бортов, используя двухлопастные В. (рис. а). Ствол байдарочного В. разъемный. Обе части В. можно соединить так, чтобы лопасти В. располагались под углом (до 90°) к стволу, заносе это уменьшает сопротивление воздуха.



Рукояткой однолопастного В. является конец ствола. Гребцы стачивают рукоятки В. по размеру своей руки для удобного охвата пальцами. На рукоятках парных В. надевают резиновые колпачки. На рукоятке байдарочного В. укрепляют резиновые воронки, чтобы вода не стекала при подъеме лопасти на руки байдарочника. Рукоятка В. канюиста — короткое поперечное ребро на конце ствола для удобного хвата с обеих сторон.

Для уключинных видов гребли на ствол В. укрепляют металлический или кожаный каню, к-рый удерживает В. в уключине при постоянном давлении гребца на В. Ствол В. в месте его в

не обивают кожаной манжетой. Каблук и манжету можно перемещать по стволу для изменения отношения длины его частей. Это отношение в В. для народного весла составляет 1 : 2,6—1:3; для академической — 1 : 2. Вставленное в уключину В. с положенными руками гребца должно находиться в равновесии. Вес В. создают балансировкой. В. для морских весел балансируют утолщая его ствол — «валек». В. морских и академических лодках В. балансируют путем изменения отношения его внешней и внутренней поверхности или заливкой свинца в рукоять В.

Примерные размеры и вес весел

Вид весла	Длина, см			Ширина лопасти, см	Вес, кг
	весла	рукоятки	лопастей		
Академическая:					
Летняя	285—295	82—86	63—65	15—16	1,3—2,2
Пашная	370—380	112—114	80—82	14—18	3,8—4,5
Ярочная	214—230	—	46—48	17—18	1,0—1,1
Морская:					
Летняя	165—175	—	75	18—20	ок. 1,0
Морских	250—260	63—65	60	14—16	ок. 2,0
Морских	380—400	—	80—90	10—13	ок. 8,0

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ. В борьбе, боксе и тяжелой атлетике преимущество одного спортсмена в силе перед др. может оказаться решающим для достижения победы. Чтобы поставить соревнующихся в равные условия, их делят в зависимости от веса на группы, называемые В. к. Колич. В. к. в названных видах спорта различно: в боксе — у младших юношей — у младших юношей — 11, у взрослых — 10; в борьбе — у взрослых — 8; в тяжелой атлетике — 9. В борьбе (как и в боксе и тяжелой атлетике) для отнесения спортсмена к той или иной В. к. учитывается не только вес, но и рост. Соревнов. проводятся отдельно для каж-

Бокс

Подростки 15—16 лет	
от 42 до 44 кг	Категория св. 58 до 60 кг
св. 44 » 46 »	» » 60 » 62 »
» 46 » 48 »	» » 62 » 64 »
» 48 » 50 »	» » 64 » 66 »
» 50 » 52 »	» » 66 » 68 »
» 52 » 54 »	» » 68 » 70 »
» 54 » 56 »	» » 70 » 72 »
» 56 » 58 »	» » 72 » 74 »

Наименование В. к.	Вес, кг	
	Юноши 17—18 лет	Мужчины 19 лет и старше
Категория от 46 до 48 кг	от 46 до 48	
Наилегчайший вес	св. 48 » 51	от 48 до 51
Легчайший »	» 51 » 54	св. 51 » 54
Полулегкий »	» 54 » 57	» 54 » 57
Легкий »	» 57 » 60	» 57 » 60
Полуср. первый »	» 60 » 63,5	» 60 » 63,5
Полуср. второй »	» 63,5 » 67	» 63,5 » 67
Средний первый »	» 67 » 70	» 67 » 71
Средний второй »	» 70 » 74	» 71 » 75
Полутяжелый »	» 74 » 78	» 75 » 81
Тяжелый »	» 78	» 81

Борьба вольная и классическая

Наименование В. к.	Вес, кг	
	мужчины 19 лет и старше	
Наилегчайший вес	от 48 до 52	
Легчайший »	св. 52 » 57	
Полулегкий »	» 57 » 63	
Легкий »	» 63 » 70	
Полусредний »	» 70 » 78	
Средний »	» 78 » 87	
Полутяжелый »	» 87 » 97	
Тяжелый »	» 97	

Борьба самбо

Наименование В. к.	Вес, кг		
	подростки 15—16 лет	юноши 17—18 лет	мужчины 19 лет и старше
Наилегчайший вес	до 44	до 52	до 56
Легчайший »	св. 44 до 48	св. 52 до 56	св. 56 до 60
Полулегкий »	» 48 » 52	» 56 » 60	» 60 » 64
Легкий »	» 52 » 56	» 60 » 64	» 64 » 68
Полусредний »	» 56 » 60	» 64 » 68	» 68 » 72
Средний »	» 60 » 64	» 68 » 72	» 72 » 77
Полутяжелый »	» 64 » 68	» 72 » 77	» 77 » 85
Тяжелый »	» 68	» 77	» 85

Тяжелая атлетика

Наименование В. к.	Вес, кг
Наилегчайший вес	до 52
Легчайший »	св. 52 до 56
Полулегкий »	» 56 » 60
Легкий »	» 60 » 67,5
Полусредний »	» 67,5 » 75
Средний »	» 75 » 82,5
Полутяжелый »	» 82,5 » 90
Тяжелый »	» 90 » 110
Сверхтяжелый »	» 110

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АНАЛИЗАТОР — сложное нервное образование в организме человека, предназначенное для восприятия и анализа положения и перемещения тела в пространстве. В. а. возбуждается при действии ускорений, центробежной силы и изменении направления силы тяжести; при его раздражении рефлекторным путем осуществляются компенсаторные реакции организма, направленные на сохранение равновесия тела.

Воспринимающая часть В. а. находится в костной капсуле внутреннего уха и состоит из преддверия и полукружных каналов (рис. см. в статье *Слуховой анализатор*). Нервные центры В. а. расположены в стволовом отделе и в коре больших полушарий головного мозга.

Раздражителями рецепторного аппарата преддверия являются ускорения при прямолинейных движениях, изменение направления силы тяжести и центробежная сила. Под влиянием этих факторов происходит смещение плотных образований (отолитовых мембран), вызывающее раздражение чувствительных нервных клеток. Раздражителями рецепторов полукружных каналов являются угловое ускорение и т. наз. добавочное ускорение, или ускорение Кориолиса.

Возбуждение В. а. может сопровождаться соматическими рефлексами (сокращение скелетных мышц), появлением различных вегетативных рефлексов (изменение тонуса кровеносных сосудов, потоотделение, тошнота, рвота и т. п.). Перераздражение В. а. при некоторых физич. упражнениях, полете, морской качке и т. д. может повести к возникновению явлений *укачивания*.

Тренировка организма к действию вестибулярных раздражителей (различные упражнения во вращении — без снарядов и на снарядах, упражнения на батуте, фигурное катание на коньках и др.) имеет большое значение для успешного овладения двигательными навыками в спорте.

ВЕСЫ — прибор для взвешивания. В спорте для взвешивания спортсменов и тяжелого инвентаря, вес которых обуславливается правилами соревнований, чаще всего применяются десятичные В., построенные по принципу неравноплечевого рычага. В этих В. груз на платформе уравновешивается гириями в 10 раз меньшего веса.

Точность взвешивания для десятичных В. составляет от 10 до 50 г. Для взвешивания легкоатлетического инвентаря для метаний обычно пользуются тарелочными В. с грузоподъемностью 10 кг и точностью до 1—5 г. Для взвешивания мячей настольного тенниса и др. спортивных изделий малого веса применяются чашечные весы с точностью до десятых и сотых долей грамма.

ВЕТЕР — перемещение воздушных масс в горизонтальном направлении. В. характеризуется направлением и скоростью перемещающегося воздуха. Направление В. обозначается той частью горизонта, откуда он дует (южный, северный, северо-восточный и т. п.); определяется по флюгеру, выпелу или флюгарке. Скорость В. выражается в м/сек или км/час, определяется специальным прибором — анемометром. Для приближенных определений скорости пользуются шкалой Бофорта. К-рая связывает скорость В. с его силой (действие В. на водную поверхность, деревья и т. п.). Шкала Бофорта делит все В. на группы соответственно баллам (от 0 до 12). Различают В.: ровный, порывистый, шквалистый, неустойчивый (меняется направление). По причинам образования В. разделяют на барические (вызываемые разностью атмосферных давлений в разных областях земного шара) и местные. К местным относятся бризы — В. на морских и озерных побережьях, возникающие вследствие разности температур воды и суши. Бризы меняют направление 2 раза в сутки: днем дуют с воды на сушу, после захода солнца — с суши на воду. Соприкасаясь с поверхностью воды или земли, поток воздуха вследствие трения несколько затормаживается, поэтому с высотой скорость В. увеличивается.

Шкала Бофорта

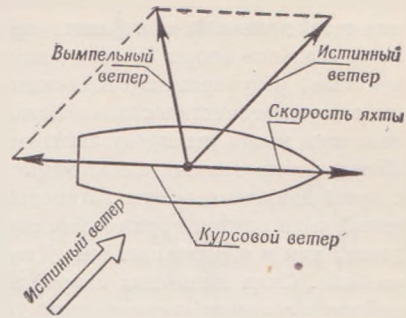
Сила ветра в баллах	Объяснение	Скорость, м/сек	Влияние ветра на предметы
0	Штиль	0—0,5	Дым поднимается вертикально, листья и флаги неподвижны
1	Тихий	0,6—1,7	Дым отклоняется, листья и флаги неподвижны, легкая рябь на воде
2	Легкий	1,8—3,3	Слегка колеблется выпелу, временами флаги и листья, рябь на воде
3	Слабый	3,4—5,2	Флаги полощут, колеблется небольшие ветки с листьями

Продолжение

Облачные	Скорость, м/сек	Влияние ветра на предметы
Умеренный	5,3—7,4	Вытягиваются небольшие флаги, колеблются ветки без листьев, поднимается пыль, волны без барашков
Сильный	7,5—9,8	Колеблются большие голые ветки, вытягиваются большие флаги, свист в ушах, волны с барашками
Сильный	9,9—12,4	Свист в такелаже, гудят провода, белые гребни на воде
Сильный	12,5—15,2	Колеблются стволы небольших деревьев без листьев, гребни волн срываются
Сильный	15,3—18,2	Ломают ветви и сучья, качает большие деревья, трудно идти против ветра
Шторм	18,3—21,5	Ломают большие голые сучья деревьев, повреждает крыши, трудно дышать против ветра
Сильный шторм	21,6—25,1	Вырывает с корнем деревья
Сильный шторм	25,2—29,0	Производит большие разрушения
Ураган	более 30	Производит опустошения

ВЕТЕР ВЫМПЕЛЬНЫЙ — ветер, направление и сила которого определяются относительно движущегося судна. Направление В. в. не совпадает с направлением истинного ветра, наблюдаемого с неподвижной точки. Сила В. в. в направлении и скорости является равнодействующей истинного ветра и встречного потока воздуха (ветра курсового ветра), возникающего вследствие движения судна. Скорость курсового ветра равна и противоположна скорости движения судна. Вымпел располагается по отношению к В. в., отчего последний и получил свое

название. При курсах от бейдевинда до галфвинда скорость В. в. больше скорости истинного ветра, при полных курсах — меньше.



ВЕТЕР ЗАХОДИТ — термин в парусном спорте, обозначающий, что ветер изменяет свое направление относительно судна так, что угол между диаметральной плоскостью судна и направлением ветра уменьшается.

ВЕТЕР ОТХОДИТ — термин в парусном спорте, обозначающий, что ветер изменяет направление относительно судна так, что угол между диаметральной плоскостью судна и направлением ветра увеличивается.

ВЕЧЕРКА (вечерянка) — охота на уток на вечернем перелете (на вечерней зорьке).

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫШЦ при выполнении физических упражнений возникает вследствие группового действия мышц. Ни одно движение в физич. упражнениях не выполняется посредством изолированной работы одиночных мышц. Различают группы мышц: агонисты (каждая мышца имеет ту же функцию, что и вся группа в целом), антагонисты (группы мышц взаимно-противоположного действия) и синергисты (изолированное действие каждой мышцы отличается от совместного действия всех мышц группы). Если разложить силы тяги синергистов на их составляющие, то одни из них действуют как агонисты (все тянут в сторону движения), а др. — как антагонисты (взаимно уравновешивают тягу противоположного направления). Антагонизм тяги мышц как между группами мышц-антагонистов, так и внутри группы мышц-синергистов обеспечивает регулирование величины и направления скорости движений. Статическое напряжение антагонистических групп мышц обеспечивает неподвижное положение соответствующих частей тела (фиксирование суставов). Эти напряжения наз. опорными, т. к. благодаря им неподвижные части тела служат опорой для движущихся частей тела и соответствующих мышц. Мышцы, изменяющие свою длину при движениях частей тела, имеют рабочие напряжения, совершая преодолевающую работу (укорачиваясь) и уступающую

(растягиваясь). Двусуставные и многосуставные мышцы при движениях частей тела в соответствующих суставах в естественных движениях ходьбы и бега осуществляют т. наз. мышечную координацию, т. е. обуславливают сложносогласованные движения в суставах, почти не изменяя своей длины. В. м. в физич. упражнениях обуславливает: создание опоры за счет неподвижности одних частей тела, регулирование величины скорости движения за счет антагонистического действия движущих и тормозящих мышц (их преодолевающей и уступающей работы) и определение единственного из всех возможных путей движения за счет взаимодействия антагонистической тяги внутри групп мышц-синергистов, как движущих, так и тормозящих (см. *Двигательный аппарат человека*). Силы мышечных напряжений в своем взаимодействии создают координацию (согласованные) мышечных напряжений. Т. обр., силы мышечных напряжений в соответствии со всеми остальными силами обуславливают координацию движений как согласованные элементы движений с задачей движения и складывающимися условиями.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИЛ (приложенных к двигательному аппарату человека). Тело человека постоянно находится под действием приложенных сил. Они обуславливают все его движения и положения при выполнении физич. упражнений. Они изменяются по величине и направлению, а также по времени действия. Исходя из закона независимости действия сил, их можно при анализе складывать, вычитать и разлагать на составляющие. Различают внешние и внутренние (относительно тела человека) силы (см. *Внешние силы, Внутренние силы*). Во взаимодействии внешних и внутренних сил, как сил материальных, проявляется единство организма и среды. Эти силы можно складывать и разлагать на составляющие, при определяющей роли внешних и регулирующей функции внутренних сил (внешние силы могут определять величину и характер внутренних сил, а последние — регулировать и изменять действие внешних сил). Внешние силы можно свести к равнодействующей всех сил, к-рая определяет линейное ускорение в поступательном движении, и гл. моменту, к-рый обуславливает угловое ускорение во вращательном движении. В. с. напряжения мышц со всеми остальными силами отражается в динамической *структуре движений*, где мышечные силы играют ведущую роль. Эффективность движений зависит от рационального использования В. с. в структуре движений.

ВЗВЕШИВАНИЕ — применяется для определения весовых категорий спортсменов (в борьбе, боксе, тяжелой атлетике), а также для выявления соответствия оборудования или инвентаря требованиям правил соревнований. Напр., в легкой атлетике взвешивают снаряды для метания, в водно-моторном и гребном спорте — суда и лодки (см. *Взвешивание моторных судов, Взвешивание и обмер лодок*). В нек-рых видах конного спорта и в кон-

ных скачках в *современном пятиборье* взвешивают участников соревнований. (вместе с седлом), минимальный вес к-рых ограничен правилами (см. *Взвешивание в конном спорте*). В. спортсменов проводится 1 раз в день и начинается: в борьбе и боксе — за 2 час. (в борьбе — в 1-й день соревнований за 4 час.), в тяжелой атлетике — за 1 час до состязания и продолжается 1 час.

ВЗВЕШИВАНИЕ в конном спорте. Взвешивание производится специальным судьей на старте финише тех соревнований, где установлен обязательный вес всадника (скачки, преодоление препятствий на первенстве СССР, полевые испытания, троеборье). Всадник взвешивается с седлом. Если веса не хватает нормы, добавляют груз — свинцовые пластины, помещаемые в специальные карманы потника. Недостаток веса у всадника на финише может быть компенсирован только весом уздечки. В случае недостатка веса на финише (после В. с седлом и уздечкой) спортсмен снимается с соревнований.

ВЗВЕШИВАНИЕ И ОБМЕР ЛОДОК. Перед соревнованиями по гребле на байдарках и каноэ судья-измеритель для выявления длины, ширины и веса лодок и соответствии их установленным нормам производят В. и о. Длину измеряют между крайними точками носа и кормы лодки, ширину — в самом широком месте лодки. Лодки взвешивают без сидений и др. убирающихся частей. Части, прикрепленные постоянно, взвешивают с лодкой. Лодку победителя соревнований взвешивают дважды: сначала для контроля немедленно после прохождения дистанции.

ВЗВЕШИВАНИЕ МОТОРНЫХ СУДОВ (моторных док, катеров, глассеров). Для определения соответствия веса моторных судов требованиям правил соревнований производится В. м. с. В вес моторолодки не включается вес мотора, съемных подушек-сидений, спасательных средств и предметов снабжения. Вес сланей и устройств дистанционного управления подвесным мотором входит в вес моторолодки. В вес катера и глассера включается вес двигателя, приводов управления, систем и устройств постоянно закрепленных на корпусе судна, сланей, остатков воды и масла в системах после их опорожнения и закрепленного баласта. Вес экипажа, топливных предметов снабжения и съемного оборудования катера или глассера не входит. Возможная при В. м. ошибка не должна превышать 1% веса судна.

ВЗМАХ — движение, выполняемое по инерции возникающей в результате короткого баллистического сокращения мышц. В. начинается рывком или толчком с последующим пассивным (за счет инерции) или активным (с напряжением мышц вышележащих суставов) движением. В спортивной гимнастике В. — быстрое движение ног (ногами) в к.-л. направлении и возвращение в исходное положение. В большинстве случаев выполняется в упоре на снаряде.

Многие В. имеют прямое отношение к мышечной деятельности. При недостатке в пище В. В₁ (тиамина), В₂ (рибофлавина), РР (ниацина), С (аскорбиновой кислоты) понижается работоспособность, увеличивается утомляемость, замедляются процессы восстановления после физич. упражнений. При недостатке В. Е (токоферола) наступает дистрофия мышц, сопровождающаяся резкой их слабостью. При недостатке В. А ослабляется функция зрения и развивается «куриная слепота». В. А особенно важен для спортсменов, к-рым при занятиях приходится напрягать зрение (стрелки, фехтовальщики и т. п.). Мышечная деятельность, физич. упражнения усиливают образование ферментов из В. и, вместе с тем, повышают расходование их организмом. Поэтому потребность в В. у спортсменов увеличена, особенно при тренировках и соревнованиях, связанных с проявлением высокой выносливости. Эффективность тренировки под влиянием В. повышается. Систематическое обогащение организма В. способствует улучшению работоспособности и ускорению восстановительных процессов. Аскорбиновая кислота повышает работоспособность даже при однократном приеме больших доз ее (200—500 мг.) Одностороннее увеличение в пище того или иного В. может вызвать возрастание потребности в др. Поэтому В. нужно употреблять в определенных колич. и соотношениях (см. табл.), обеспечивая соответствие между поступлением их в организм и расходованием.

Источниками В. служат гл. обр. продукты растительного происхождения. В. С богаты фрукты, овощи и зеленые части растений (черная смородина, пло-

ды шиповника, лимоны, апельсины, зеленый и красный перец, хрен, зеленый лук, капуста и пр.). В. группы В богаты пивные и хлебопекарные дрожжи, хлеб муки крупного помола, нек-рые крупы (гречневая, сырая). В. А и Д много в животных жирах (особенно в жире печени морских животных и рыб), молоке. Из растительных продуктов богаты каротином щетником, из к-рого в организме образуется В. А) морковь, помидоры, абрикосы.

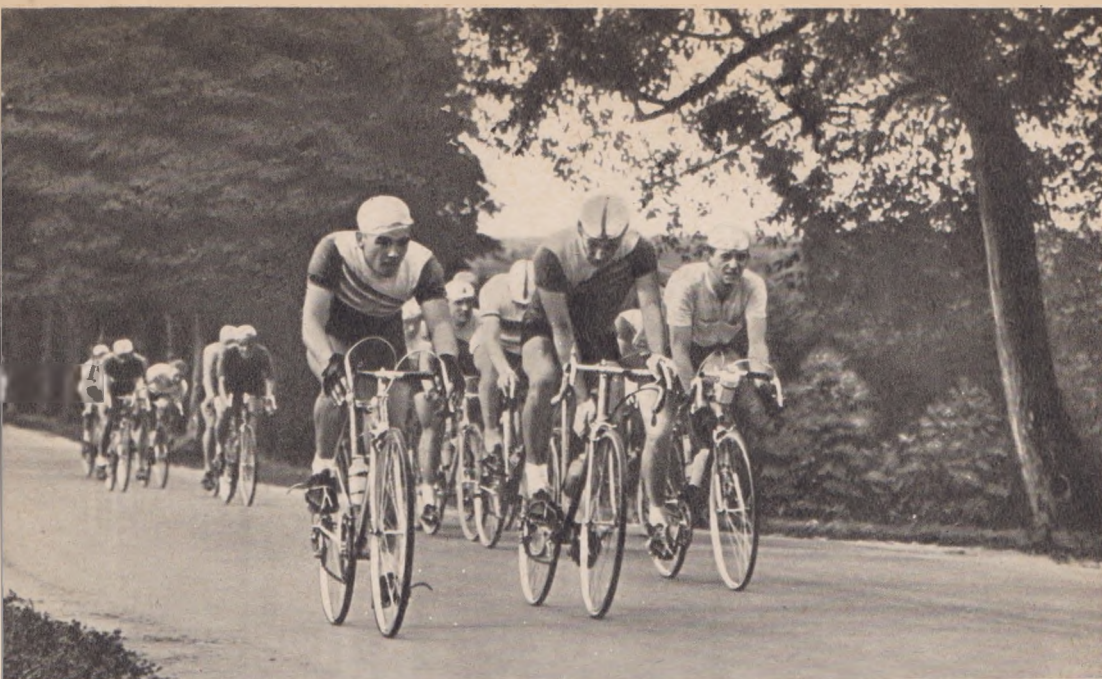
В. Е много в растительных маслах. Поскольку многие В. находятся в свежих растительных продуктах содержание их в пище зимой и в начале весны понижается. Под влиянием кулинарной обработки, сушки, сервирования многие В. (особенно В. С) разрушаются (действие высокой температуры, кислорода воздуха, контакта с металлом). Все это делает необходимой дополнительную витаминизацию питания (особенно зимой и весной) за счет обычных пищевых источников В. (например В. С — черносмородинный и шиповниковый концентраты, а также чистая аскорбиновая кислота с глюкозой). В. А и Д — рыбий жир; В. Е — масляный или спиртовый экстракт из зерен пшеницы; прочие В. — различные витаминные и поливитаминные драже и с помощью специальных препаратов В. (напр., витаминизированные леденцы, драже, а также шоколад с В. Е).

Литература

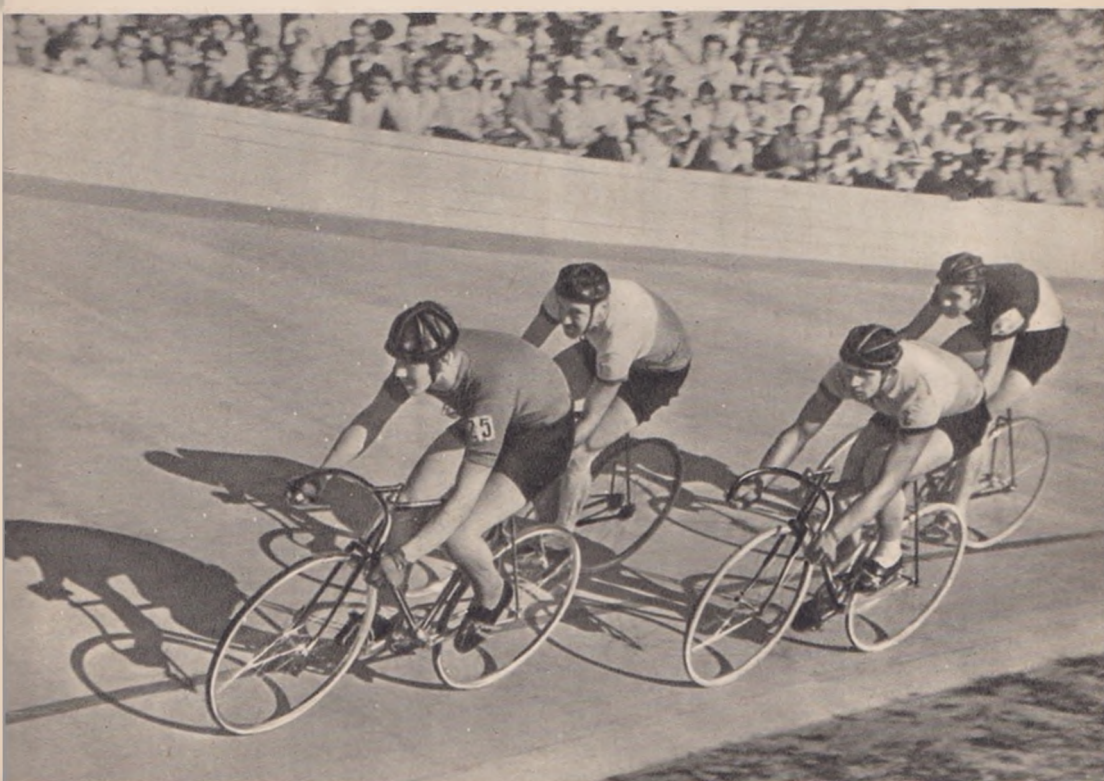
- Буккин В. Н. Витамины. М., 1941.
 Девятин В. А. Витамины. М., 1948.
 Кудряшов Б. А. Биологические основы учения о витаминах. М., 1948.
 Яковлев Н. Н. Питание спортсмена. М., 1957.
 Яковлев Н. Н. Режим и питание спортсмена в период тренировок и соревнований. М., 1957.

Суточная потребность организма спортсмена в витаминах (в мг)

Период тренировки	Виды спорта, связанные со скоростными и силовыми нагрузками							Виды спорта, связанные с длительной работой на выносливость					
	Витамины							Витамины					
	А	В ₁	В ₂	РР	В ₆	С	Е	А	В ₁	В ₂	РР	В ₆	С
Заключительный (активный отдых)	2	2,5	2	20	3	75	3	2	3	2	20	3	100
Подготовительный	3	3	2	20	3	100	6	3	5	2,5	25	3	150
Соревновательный*	2	5	2	20	3	250	6	2	10	2,5	30	3	300
Перед большой нагрузкой (единовременно) для повышения работоспособности	1	10	5	15	5	200	3	2	20	5	30	10	400
После большой нагрузки (единовременно) для ускорения восстановления работоспособности	1,5	5	5	10	5	100	3	2	5	5	10	5	100

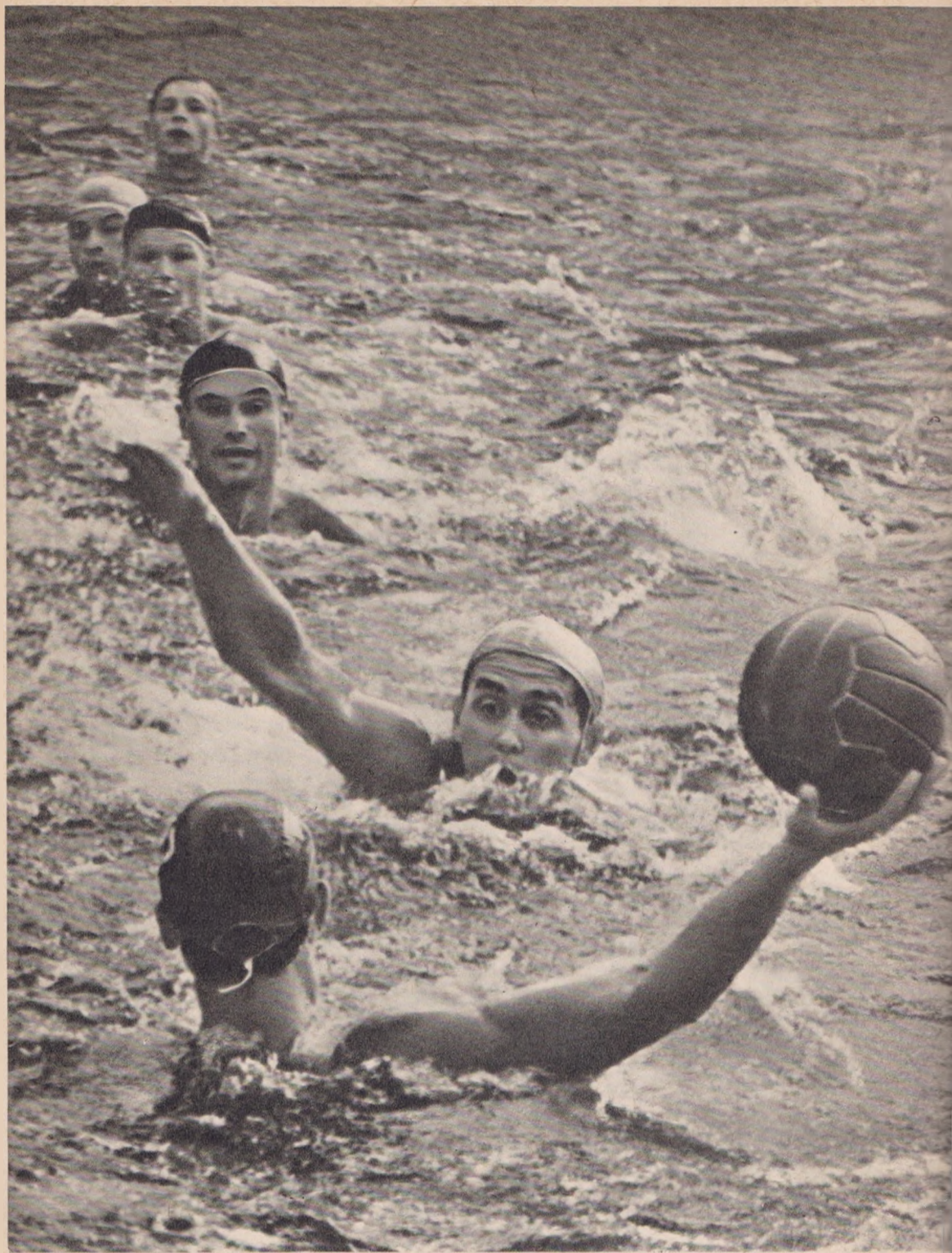


На шоссе



На треке

К статье «Велосипедный спорт»



К статье «Водное поло»

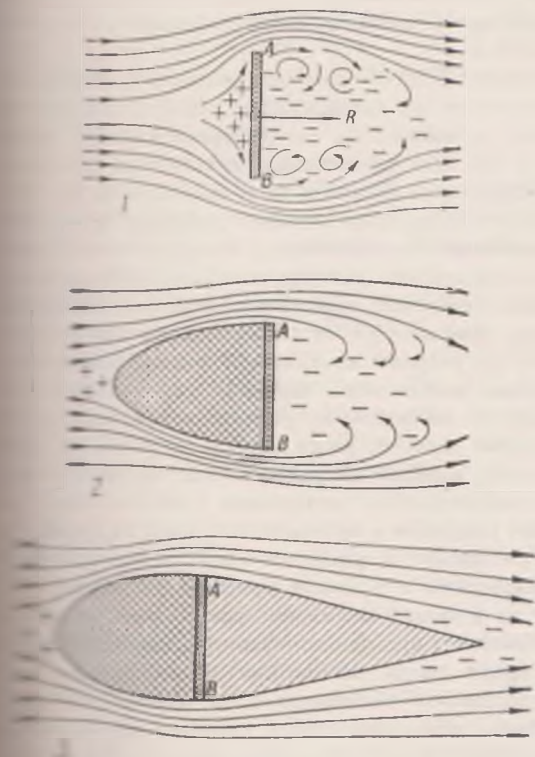
ВИХРЕВОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ ВОДЫ. При движении тела в воде, напр. пластинки, впереди него образуется область повышенного давления (рис. 1, R_1). Повышение давления тормозит движение тела. Струя воды, обогнув пластинку, срывается и образует вихри. в результате чего позади пластинки создается пониженное давление, или разрежение (рис. 1,

раз, в том случае, конечно, если скорости перемещения тел будут равны. Экспериментальные исследования показали, что наименьшее сопротивление оказывают тела обтекаемой формы, у к-рых соотношение диаметра к их длине колеблется в пределах от $1/10$ до $1/5$.

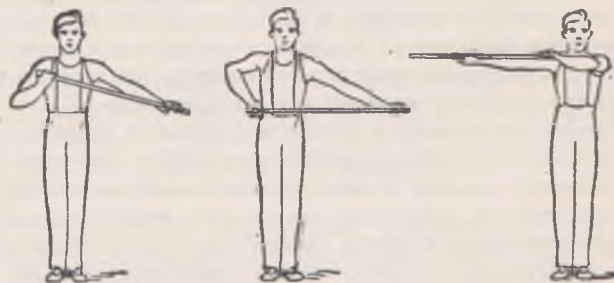
При плавании кролем тело пловца имеет более обтекаемую форму и встречает меньшее сопротивление воды, чем при плавании брассом или на боку, когда ноги подтягиваются к туловищу. Понятно, что пловец с узким тазом и длинными тонкими ногами с хорошо вытягивающимися носками, т. е. приближающийся к форме удлинённой капли, имеет преимущество перед пловцом с массивными короткими ногами и широким тазом. При старте и отталкивании от стенки бассейна после поворота пловцы сильно вытягивают носки ног для того, чтобы придать своему телу более обтекаемую форму, уменьшить сопротивление воды. Излишний прогиб в поясице вызывает увеличение В. с. в.

Максимальное сопротивление оказывает вода телу, имеющему форму полого полушара, когда этот полушар движется открытой стороной вперед. По сравнению с пластинкой того же диаметра полый полушар встречает сопротивление воды в 1,5 раза большее. Именно поэтому квалифицированные пловцы, чтобы создать лучшую опору о воду, гребут не плоско поставленной ладонью («дощечкой»), а округляют ладонь («лодочкой»), приближая ее к форме полого полушара.

ВЫКРУТ в гимнастике — термин, обозначающий своеобразное круговое движение, выполняемое гимнастом одной рукой, держащей палку хватом снизу, сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед, затем кистью книзу (при одновременном скольжении свободного конца палки в др. руке); движение завершается направлением палки к плечу, за голову, в сто-



1. Это понижение давления также препятствует движению пластинки, т. к. пластинка как бы задерживается в нем. Эти две тормозящие силы суммарно образуют сопротивление В. с. в. Сила В. с. в. R определяется разностью между силой R_1 и силой R_2 . Сила R_1 определяется повышенным давлением впереди движущегося тела, а сила R_2 — пониженным давлением позади него. Эта разность давлений возрастает с увеличением скорости движения тела в воде. Если на передней стороне пластинки сделать закругление, как изображено на рис. 2, то сопротивление В. с. в. будет меньше, по сравнению с тем, как это было при движении пластинки. Если же сделать закругление на задней стороне пластинки, то тело примет форму, изображенную на рис. 3, при к-рой струи воды будут обтекать тело, завихрения станут незначительными, сопротивление воды, по сравнению с сопротивлением, возникающим при движении в воде круглого тела того же диаметра, уменьшится в 25—30



разу. Аналогично выполняется В. с. набивным мячом или к.-л. предметом из положения внизу, движением назад и далее в сторону или вверх. Движение, совершаемое в обратной последовательности, наз. выкрут.

ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА — см. *Воздух*.

«ВНЕ ИГРЫ» в спортивных играх — положение, когда игрок (игроки), в нарушение существующих правил, находится в выгодной позиции и старается использовать ее для достижения результата.

В футболе, хоккее с мячом и хоккее на траве положение «В. и.» может быть только при следующих трех (одновременно) условиях: а) когда игрок находится на чужой половине поля, б) когда он впереди мяча и в) когда он не имеет перед собой двух игроков (в хоккее на траве — трех игроков) противоположной команды (включая вратаря).

В хоккее с шайбой «В.и.» создается тогда, когда шайба передана вперед партнеру, находящемуся в др. зоне, за исключением передачи шайбы из зоны защиты до средней (красной) линии или когда игрок войдет в зону нападения раньше партнера, ведущего шайбу. Решающим при определении «В. и.» является положение коньков игрока, а не его клюшки. «В. и.» считается только в том случае, если оба конька игрока находятся полностью за средней линией или линией зоны нападения. Однако шайба должна полностью пересечь линию, по к-рой определяется положение «В. и.»

В водном поло «В. и.» бывает только в 2-метровой площади ворот. Игрок нападающей команды не имеет права находиться в ней или заплывать в нее, за исключением случаев, когда он сам ведет мяч или когда мяч уже находится в 2-метровой зоне ближе к линии ворот, чем этот игрок.

ВНЕШНИЕ СИЛЫ относительно тела человека. Возникают при его взаимодействии с окружающей материальной средой (внешними телами). В. с. могут быть перенесены к общему центру тяжести. Они служат необходимым условием его ускорения, вызывая линейное (центральные силы) или угловое ускорение во вращении вокруг центра тяжести (внецентренные силы). Как движущие В. с. действуют не всегда, но во всяком движении проявляется их тормозящее действие. К В. с. относятся: а) силы тяжести (частей тела и отягощений), обусловленные земным тяготением; они действуют различно в свободном полете тела и в опорном положении; б) реакции опоры как противодействие опорных поверхностей внешних тел давлению со стороны тела человека: статические (когда тело человека неподвижно) и динамические (когда возникают силы инерции тела при его ускорении, напр. при отталкивании от опоры); в) сопротивление среды; оно зависит от плотности среды, квадрата скорости относительного движения тела и среды, лобовой поверхности тела и его формы (см. *Аэродинамика*); г) силы инерции внешних тел (когда ускорения внешних тел вызваны взаимодействием с телом человека); д) разнообразные частные случаи взаимодействия между людьми (напр., партнеры в акробатике, противники в борьбе и т. п.) или между людьми и животными (верховая езда).

ВНЕШНЯЯ СРЕДА организма — совокупность факторов, воздействующих на организм из окружающего мира. К ним относятся физич., биологические, а для человека еще и социальные влияния. В отличие от животных человек не только испытывает на

себе воздействие условий В. с., но и сам влияет на изменение их. В зависимости от характера В. с. в процессе эволюции организмы приспосабливались к различным путям. Это привело к многообразию форм и сложности физиологических реакций живого мира. Соответственно особенностям эволюции разных видов животных организмов формировались специфические органы чувств, воспринимающие условия В. с. (см. *Анализаторы*). Закаливание и тренировки способствуют приспособлению организма к условиям В. с.

ВНИМАНИЕ — сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте или действии. Без В. не может быть плодотворной никакая деятельность, без него человеческая личность не в состоянии наиболее полно проявить свои способности. В. — с тем, — необходимое условие развития человеческих способностей. Направленность В. определяется конкретными историческими условиями жизни, положением человека в обществе, заинтересованностью в выполнении работы, пониманием ее общественного значения и т. п. как и все стороны психической жизни, развиваясь в процессе воспитания, обучения, практической деятельности, сознательных усилий, направленных на достижение цели. В. тесно связано со всеми сторонами личности, идейной направленностью человека, его целеустремленностью, интересами, склонностями, привычками, умениями, с проявлениями воли, с кругом интересов. В условиях капитализма рабочий заинтересован в высокой производительности труда не увлекает его своим содержанием. «Кроме напряжения тех органов, которыми выполняется труд, все время труда необходима целесообразная, выражающаяся во внимании, и притом настолько более, чем меньше труд увлекает рабочего содержанием и способом исполнения, следовательно, чем меньше рабочий наслаждается трудом, тем больше физический и интеллектуальный износ» (К. Маркс и Ф. Энгельс). В социалистических условиях трудящийся человек заинтересован в высоких результатах своего труда. Заинтересованность в результатах труда повышает трудовую активность, усиливает В. к процессу труда, развивает в человеке творческие силы. Для советских людей характерно В. к своим родным интересам, к высокой производительности труда.

С физиологической точки зрения, В. является психической деятельностью определенного участка коры больших полушарий, находящегося в данный момент в состоянии оптимальной возбудимости (т. наз. «дверь»), в то время как др. участки коры по закону находятся в состоянии пониженной возбудимости. Процесс В. обуславливается установившимися в больших полушариях головного мозга временными ритмами. В. выражается в ясном и отчетливом осознании.

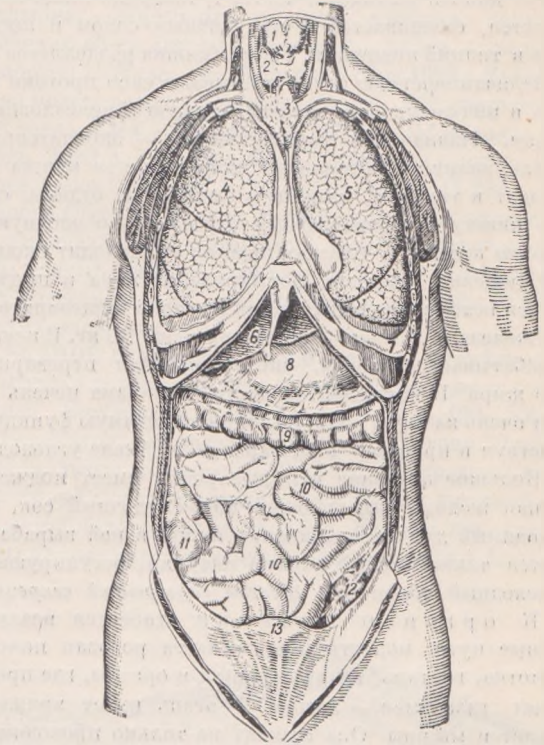
на что оно направлено. Виды В.: непреднамеренно привлекается самими объектами, если они являются сильными раздражителями или характеризуются резкой сменой, динамичностью), преднамеренно (сознательно направляется на те или иные объекты имеет основное значение в организованной деятельности человека). Свойства В.: 1) объем В. (количество объектов, ясно и отчетливо осознаваемых одновременно); 2) интенсивность В. (степень сосредоточенности В. на объектах); 3) направленность В. (одновременная направленность его на несколько объектов действий); 4) переключение В. (сознательное перенесение с одного объекта на др.).

Важную роль играет физическая и спортивная практика. Занятия физическими упражнениями имеют определенную цель, достижение которой требует большого В., сознательного отношения к делу. Сосредоточению и развитию В. способствует упорный характер занятий физическими упражнениями, построения и перестроения, сочетание различных упражнений с движениями верхних конечностей и выполнение упражнений по показу и по слову, использование эмоциональных упражнений, усложнение простых и сложных форм движений, изменение темпа, ускорение и замедление, проявление инициативы, необходимость быстрых действий, необходимость выполнения правил и соблюдения дисциплины способствуют развитию устойчивости В. Высокие спортивные достижения возможны только при высокой концентрации В. на развитии физической техники, тактики, стратегии в результате большого труда для достижения поставленной цели.

Физическими упражнениями характерен перенос внимания с одного движения на др. Эта особенность проявляется в усложнении движений в процессе их выполнения, активность В. способствует перемещению В. с одного упражнения на другое, интерес к занятиям и эффективное развитие физических способностей, устойчивость В. особенно важна при занятиях спортивными играми, где требуется смена ситуаций, заинтересованность в победе, требуют устойчивого В., сохранения внимания и энергии всей игры. В. поддается тренировке и развивается в процессе физичес. воспитания.

питания умение сосредоточивать, активизировать, перемещать и распределять В. имеет значение для др. видов человеческой деятельности.

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ. В разделе В. о. в анатомии изучаются органы пищеварения, дыхания и мочеполовые (рис.). В грудной полости помещаются легкие, пищевод, трахея, бронхи. В брюшной полости в правом и отчасти в левом подреберье — печень, в левом — селезенка и большая часть желудка. Тонкая кишка занимает средний отдел брюшной полости, а толстая



Внутренние органы шеи, грудной и брюшной полостей (Фрозе): 1 — щитовидный хрящ; 2 — щитовидная железа; 3 — вилочковая железа; 4 — правое легкое; 5 — левое легкое; 6 — печень; 7 — плевра; 8 — желудок; 9 — поперечная ободочная кишка; 10 — тонкие кишки; 11 — слепая кишка; 12 — сигмовидная ободочная кишка; 13 — мочевого пузыря

кишка окружает тонкую кишку в виде обода. На задней стенке брюшной полости помещаются поджелудочная железа и парные органы мочевой системы — почки и мочеточники. В полости малого таза находятся прямая кишка, мочевой пузырь, мужские или женские внутренние половые органы. Стенки и органы брюшной полости покрыты серозной оболочкой — брюшиной.

В систему органов пищеварения входят: ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишки, слюнные железы, печень, поджелудочная железа и железы слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Стенка пищеваритель-

ного канала на большей части своего протяжения состоит из трех слоев: внутреннего — слизистая оболочка, среднего — мышечная оболочка и наружного — серозная оболочка. Пищеварительный канал начинается ротовой полостью, в нее открываются протоки трех пар слюнных желез. Здесь происходит механическая и начальная химическая переработка пищи, поступающей затем в глотку. Продолжением ее является пищевод и далее желудок. Желудок имеет входную часть, тело с расширенным обращенным кверху отделом — дном и выходную часть. В желудке пища перетирается, смешивается с желудочным соком и поступает в тонкий кишечник. Тонкая кишка разделяется на двенадцатиперстную (куда открывают свои протоки печень и поджелудочная железа), тощую и подвздошную кишки. Назначение тонкой кишки — окончательное переваривание и всасывание пищи. Тонкая кишка переходит в толстую, имеющую следующие отделы: слепую кишку с червеобразным отростком, ободочную и прямую кишки. В толстых кишках происходит скопление пищевых остатков, формирование кала и продолжается всасывание воды. Самая крупная пищеварительная железа — печень — весит примерно 1,5 кг. В печени вырабатывается желчь, способствующая перевариванию жира. В жизнедеятельности организма печень играет очень важную роль, выполняя защитную функцию, участвуя в процессе пищеварения и обмене углеводов.

Большое значение в пищеварении имеет поджелудочная железа, выделяющая поджелудочный сок, необходимый для переваривания пищи; в ней вырабатывается также особый гормон инсулин, регулирующий углеводный обмен (см. *Железы внутренней секреции*).

К органам дыхания относятся воздухоносные пути: полость носа, отчасти ротовая полость и глотка, гортань, трахея, бронхи и органы, где происходит газообмен, — легкие. Гортань имеет хрящевой скелет и мышцы. Она служит не только проводником воздуха, но и голосовым аппаратом. Продолжением гортани является трахея — трубка, имеющая хрящевой скелет. Она делится на правый и левый бронхи. Бронхи, разветвляясь в долях легких, образуют бронхиальное дерево. В его окончаниях — альвеолах (легочных пузырьках) — происходит газообмен. Легкие представляют собой парный орган с долевым строением. В каждой доле легких, соответственно бронхиальному делению, различают отдельные участки — сегменты. Стенки грудной полости и легкие покрыты серозной оболочкой — плеврой. Органы дыхания доставляют организму кислород, необходимый для легочного и тканевого дыхания.

К мочевой системе, обеспечивающей выведение из организма продуктов обмена веществ, относятся: парные органы — почки и мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. В почках происходит образование мочи из крови; из них моча по-

ступает по мочеточникам в мочевой пузырь и выводится из организма через мочеиспускательный канал.

К мужским половым органам относятся: яички, вырабатывающие мужские половые клетки (сперматозоиды) и половые гормоны, придатки яичек (семявыносящие протоки, семенные пузырьки, предстательная железа, луковично-мочеиспускательные каналы, мошонка и половой член). К женским половым органам относятся: яичники, где созревают яйцеклетки, вырабатываются половые гормоны, яйцеводы, по которым яйцеклетка проводится в матку, где развивается плод, влагалище, клитор, малые и большие срамные губы.

ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ (или усилия) — это совокупность сил, действующих внутри тела человека — проявление взаимодействия частей тела и тканей организма. Возникают внутри его двигательного аппарата. Точки приложения действия и противодействия — внутри тела. Как и все В. с., они взаимно уравновешиваются и без наличия *внешних сил* не могут вызвать перемещение всего тела человека (его общего центра тяжести). Все В. с. тела человека можно распределить на а) в физиологическом смысле активные (напряжения мышц) и б) пассивные — силы пассивного сопротивления твердых и мягких тканей при деформации, их трения, силы инерции частей тела (реактивные). Активные движения участвуют не всегда (напр., в падении части тела); пассивные, как правило, в той или иной степени имеются всегда.

ВНУТРЕННЯЯ СЕКРЕЦИЯ — см. *Железы внутренней секреции*.

ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА организма — совокупность жидкостей тела (кровь, тканевая жидкость, лимфа, мозговая жидкость), омывающие клеточные элементы организма и участвующие в процессах обмена веществ. Через В. с. осуществляется гуморальная регуляция функций организма. От химического состава и свойств В. с. зависит уровень возбудимости и работоспособности клеток тела. Состав В. с. регулируется сложной системой, обеспечивающей важное для организма постоянство В. с.

ВНУТРЕННЯЯ ЯХТА — это яхта из двух связанных яхт (см. *Связанность яхт*), проходящих или огибающих поворотный знак с правильной стороны (или проходящих мимо препятствия на курсе), к-рая находится ближе к знаку.

ВОДА. Имеет исключительно важное значение для поддержания жизни. Составляя ок. 60—65% массы тела человека, она непрерывно выводится из организма с мочой, калом, потом, выдыхаемым воздухом. В неблагоприятных условиях взрослый человек теряет



и В. в сутки. Примерно половину такого же, не-го для возмещения потерь, колич. В. организм ежедневно с пищевыми продуктами (овощами, хлебом и др.), а др. половину (в среднем 1,5 л) — напитков или жидких блюд.

организмом В. резко возрастают при занятиях физ. упражнениями, гл. обр. вследствие увеличения выделения. В связи с этим для спортсмена значение приобретает правильный *питьевой режим*.

Жесткая В. может служить источником развития серьезных заболеваний (брюшным тифом, дизентерией и др.). Поэтому В. для питья, приготовления пищи, водных процедур, а также для купания и плавания в специальных бассейнах или в водоемах должна отвечать определенным требованиям. Она не должна содержать вредных микробов, должна быть прозрачной, безвкусной и запаха. В искусственных бассейнах плавания В. подвергается очистке и обезжелезиванию (см. *Бассейн*). Жесткость В. зависит от растворенных в ней солей кальция и магния. Жесткой В. плохо мылится мыло, плохо перевариваются пищевые продукты. Питье жесткой В. оказывает вредное влияние на здоровье. При плавании от употребления мягкой В. к употреблению жесткой или наоборот (что бывает при поездках на соревнования, в туристских походах) возникает расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта; оно обычно проходит в течение нескольких дней, как только организм привыкнет к новой жесткости В. можно достигнуть некоего оптимального уровня жесткости.

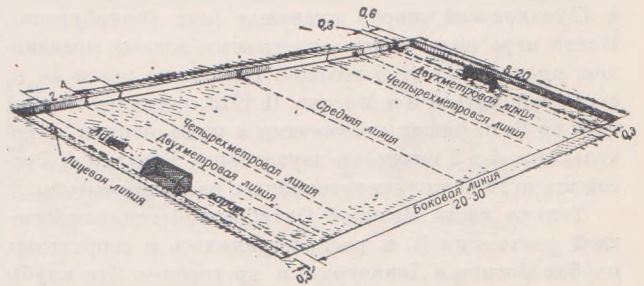
ВОДНАЯ СТАНЦИЯ — сооружение, предназначенное для выполнения работ по водным видам спорта и спортивной работы по водным видам спорта: плаванию, гребле, парусному спорту, водному поло. В. с. располагает соответствующим оборудованием: открытыми бассейнами, плавательными дорожками, вышками и трамплинами для прыжков в воду, залами для занятий, душевыми, раздевалками, учебными кабинетами, комнатами для обслуживания спортивных организаций и т. п. Одной из крупнейших и популярных является В. с. «Динамо» на Химкинском водохранилище. В. с. «Динамо» — крупнейшая в стране, где организованы учебные и спортивные занятия по водным видам спорта. На В. с. «Динамо» проводятся крупные соревнования, в том числе и международные.

В. с. «Динамо» — всесоюзное добровольное спортивное общество, входящее в состав Всесоюзного олимпийского комитета и Всесоюзного олимпийского комитета.

В. с. «Динамо» выполняет свою работу на основе широкой общественной поддержки и творческой инициативы своих членов. В. с. «Динамо» — развивать физич. культуру и спорт среди молодежи и работников морского и речного флота,

участников арктических экспедиций и членов их семей. Первичными организациями об-ва являются *коллективы физической культуры*, организуемые на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, на судах. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. Об-во «В.» создано в 1938—1939 на базе двух (существовавших с 1936) спортивных об-в: «Моряка», объединявшего работников морского флота, и «Вымпела», объединявшего работников речного флота. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 1508 коллективов физич. культуры. В многочисленных спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 1199 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «В.» было подготовлено 23 мастера спорта, 605 спортсменов I разряда, 2364 — II разряда, 7832 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «В.» было 94 мастера спорта, 1776 спортсменов I разряда, 5772 — II разряда, 15 793 — III разряда. Об-во «В.» имеет 36 стадионов, 119 комплексных спортплощадок, 52 спортивных зала, 33 лыжные станции; водных станций, яхт-клубов и летних плавательных бассейнов — 32, а также много простейших спортивных площадок.

ВОДНОЕ ПОЛО (в а т е р п о л о — английское) — командная спортивная игра на воде. Игра ведется мячом (длина окружности — 68—71 см, вес — 400—500 г) на прямоугольной водной площадке размером 30 × 20 м (минимальные размеры — 20 × 8 м). Посредине лицевых линий поля устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой (от уровня воды) 0,9 м. Каждая команда состоит из семи игроков; вратарь располагается в воротах,



Площадка для игры в водное поло

защитники, полузащитники и нападающие действуют в поле. Сущность игры заключается в том, чтобы как можно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяча в свои ворота. По правилам игры спортсмен имеет право брать мяч только одной рукой (вратарь может играть двумя руками). В игре не разрешается наплывать на противника, блокировать

его или отталкиваться от него, нельзя также топить мяч.

В. п. — ценное средство физич. воспитания и увлекательный вид спорта. Занятия В. п. воспитывают умение быстро ориентироваться в обстановке, решительность, находчивость, дисциплинированность, чувство товарищества, развивают быстроту, ловкость, силу и выносливость организма. Разнообразные движения в игре в сочетании с плаванием способствуют пропорциональному развитию мускулатуры тела, укреплению органов дыхания, кровообращения и др. Занятия с подростками по В. п. в детских спортивных школах начинают в подготовительных учебных группах с 13 лет и в основных группах — с 14 лет.

Родиной В. п. является Англия, где эта игра зародилась в конце прошлого столетия. Сравнительно быстро В. п. распространилось на Европейском континенте: его стали культивировать в Швеции, Бельгии, Голландии, Австрии, Германии. В это же время В. п. начало развиваться и в США. С 1900 В. п. было включено в олимпийские игры. Победителями олимпийских игр были команды Англии (1900, 1908, 1912 и 1920), Франции (1924), Германии (1928), Италии (1948, 1960), Венгрии (1932, 1936, 1952 и 1956).

В. п. культивируется во многих странах мира. В Международную любительскую федерацию плавания (ФИНА), руководящую междунар. состязаниями по В. п., вступило уже свыше 70 стран. Членом ФИНА является и Федерация водного поло Советского Союза. ФИНА, кроме состязаний на олимпиадах, проводит и др. междунар. соревнований по В. п., в том числе первенство Европы, матчи и турниры сильнейших команд.

В России впервые стали заниматься В. п. в 1908 в Шуваловской школе плавания (под Петербургом). Новая игра включалась в программы водных праздников, проводимых этой школой. Несколько позже В. п. стали заниматься и в Москве. В 1913 состоялся первый матч по В. п. между москвичами и шуваловцами. С результатом 3 : 2 выиграли шуваловцы. В царской России эта игра не получила широкого распространения.

Только после Великой Октябрьской социалистической революции В. п. распространилось в спортивных клубах Москвы и Ленинграда и др. городов. Эти клубы воспитали ряд первоклассных ватерполистов и определили основное направление в формировании отечественной школы В. п. В 1924 были изданы первые правила игры, а в 1925 было проведено первенство страны по В. п., победу в котором одержали москвичи. На Всесоюзной спартакиаде 1928 в турнире ватерполистов победили ленинградцы. Более широкому распространению В. п. способствовало введение норм по В. п. в комплекс ГТО. С 1937 к ежегодным первенствам СССР, вместо команд городов и республик, стали допускаться сильнейшие команды добровольных спортивных обществ, выявлявшиеся на первенствах городов и республик.

Победители первенств СССР по В. п.

1937	«Электрик» (Ленинград)
1938	«Динамо» (Ленинград)
1939	«Динамо» (Ленинград)
1940	ВМУЗЫ (Ленинград)
1945	ЦДКА
1946	ЦДКА
1947	ВМУЗЫ (Ленинград)
1948	«Торпедо» (Москва)
1949	ЦДКА
1950	ВМС
1951	ВВС МВО
1952	ВВС МВО
1953	«Торпедо» (Москва)
1954	ЦДСА (Москва)
1955	«Динамо» (Москва)
1956	РСФСР (сб. Москвы)
1957	«Динамо» (Москва)
1958	«Динамо» (Москва)
1959	РСФСР (сб. Москвы)
1960	«Динамо» (Москва)

В годы проведения спартакиад народов СССР командам по В. п. — победительницам этих соревнований — присваивается звание чемпионов СССР.

Советские ватерполисты еще до 1941 встречались в междунар. матчах со спортсменами Франции, Германии, Швеции, Турции и Норвегии. В 1946 и 1949 были проведены соревнования с командой Чехословакии. В 1946 в Москву для совместных тренировок и соревнований приглашена сборная команда Венгрии. Первыми чемпионами одной из сильнейших команд мира прошли успешные выступления советских спортсменов. С этого времени наши ватерполисты стали участвовать во всех крупнейших международных соревнованиях по В. п. В 1952 сборная команда СССР заняла 7-е место на XV Олимпийских играх в Хельсинки, наша команда стала победительницей соревнований на Всемирном фестивале молодежи в Бухаресте. В 1953 первое выступление в чемпионате Европы провела сборная команда СССР, заняв 4-е место. В 1956 на XVI Олимпийских играх в Мельбурне советские спортсмены заняли 3-е место. В 1957 в Бухаресте команда СССР добилась крупной победы, выиграв у шести сильнейших команд Европы (Кубок Европы). Наши ватерполисты провели все состязания на чемпионате Европы и опередили всех др. спортсменов. В 1958 сборная команда СССР заняла на первенстве Европы 1-е место. В 1960 на XVII Олимпийских играх в Риме советские спортсмены завоевали серебряные медали.

Из игроков и тренеров В. п. наибольшую известность в нашей стране завоевали В. Поддубный, Штёллер, В. Кузнецов, В. Ушаков, В. Китаев, Т. Пинерадзе, Е. Семенов, Б. Гойхман, Н. Малков.

В. п. — атлетическая игра, требующая высокой физической выносливости и всесторонней подготовленности. Большое значение для ватерполистов имеет общая физическая подготовка, основа для развития силы, ловкости, скорости, координации движений. Одним из основных средств общей физической подготовки ватерполиста является плавание.

Технич. подготовка — важнейшая часть подготовки ватерполистов. Об уровне техники ватерполиста судят по его выступлениям на соревнованиях.



1



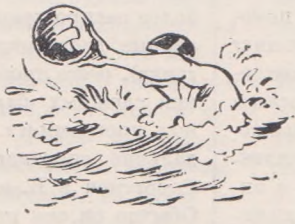
2



3



4



5



6



7



8



9



10

Техники игры в водное поло: 1 — основной бросок мяча; 2 — бросок мяча с лёта; 3 — толчок мяча с поворо-
 — толчок мяча с подбрасыванием; 5 — бросок мяча лежа на спине; 6 — бросок мяча назад; 7 — бросок мяча
 кистью с воды; 8 — ловля мяча; 9 — ведение мяча; 10 — блокирование мяча

команды судят не только по умению владеть мячом на месте или в движении, но гл. обр. по умению выполнять технич. приемы в игровых условиях. Ватерполистам необходимо освоить технику плавания всеми способами, особенно *игровым кролем*. Ватерполисты обязаны хорошо освоить технику игры без мяча (старт и повороты в воде, выпрыгивание из воды) и технику игры с мячом, к-рая включает в себя ведение, ловлю, остановку и блокирование мяча, а также различные броски мяча (основной, лежа на спине, с поворотом туловища, назад, с лёта, кистью с воды), толчки и переводы мяча. К технике игры относятся и различные приемы игры вратаря.

Тактика В. п. в своем развитии определялась борьбой наступательных и оборонительных тенденций. Для современной тактики В. п. характерны ярко выраженный наступательный характер, непрерывность игровых действий, коллективность и маневренность, творческая инициатива спортсменов в игре. Каждая команда прежде всего борется за инициативу в игре, за право нападать, за владение мячом; вместе с тем, при самых острых наступательных действиях команда обязательно обеспечивает свой тыл.

Во время игры применяются и индивидуальные, и коллективные (командные) тактич. действия. С помощью индивидуальных тактич. действий ватерполист старается переиграть прикрепленного к нему противника. К индивидуальным тактич. действиям относятся держание игрока, ведение и передача мяча, передвижение без мяча, обманные движения и обводка. В коллективных тактич. действиях применяются системы с активным использованием центральной зоны поля, в связи с чем от одного полузащитника в настоящее время перешли к двум, трем, а иногда и четырем. Помимо комбинаций при численном равенстве атакующих и обороняющихся, команды применяют наступательные комбинации с лишним игроком, сознательно ослабляя собственные тыловые позиции. В игре каждая команда, как правило, стремится использовать малейшую возможность атаковать с численным превосходством игроков. В защитных командных тактич. действиях, помимо персональной опеки по всему полю, применяется зональная подвижная оборона (см. *Зонная защита*). Умелое сочетание обоих методов оборонительных действий характеризует тактич. мастерство команды в защите.

Обучение ватерполистов технике и тактике проводится в тесном единстве. При изучении технич. приемов с начинающими одновременно раскрывается и тактич. сторона их. В выполнении технич. приемов В. п. особенно важны высокое и устойчивое положение тела в воде, мягкость броскового движения, активная работа плеча и кисти. При обучении ватерполистов тактике основное внимание обращается на то, насколько точно, одновременно и удобно для принимающего была осуществлена каждая передача мяча.

Очень важными качествами ватерполистов являются дисциплинированность, стойкость воли, умение бороться с противником до конца, как бы ни слагали игры. Волевые качества спортсменов часто оказывают решающее влияние на исход спортивной борьбы.

В СССР В. п. распространено во всех союзных республиках; оно культивируется в спортивных об-армии, во флоте. Особенным признанием В. п. пользуется среди детей и юношей. Юношеское В. п. дает хорошие резервы новых ватерполистов. Благодаря широкому распространению В. п. в нашей стране и на разработанной системе обучения и тренировки: стертство советских ватерполистов неуклонно растет.

Литература

- Столбов Н. Ф. Водное поло, учебное пособие для начинающих. М., 1955.
Кистяковский А. Ю., Оболенский Поджуневич В. П., Штеллер И. П. Водное поло, учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками. М., 1956.
Поджуневич В. П., Ваньков А. А. Водное поло, учебное пособие по технике игры. М., 1954.
Штеллер И. П. Тактика водного поло. М., 1952.

ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ — вид спорта, заключающийся в различных соревнованиях на моторных судах. Наиболее распространены скоростные соревнования на определенных дистанциях и на к.-л. отрезок времени (чаще всего гонка), реже проводятся, напр., соревнования в прохождение сложных фарватеров, выполнение комбинированных программ и т. д. В комплекс В.-м. с. входят также дальние спортивные плавания на моторных судах. Спортсмен в В.-м. с. выступает как водитель судна. Обычно он сам готовит судно и двигатель к соревнованиям. Часто спортсмен-водитель сочетает проектирование судна, его постройку, работу по форсированию двигателя, доводку всего судна для получения максимальной скорости со специальной тренировкой в вождении судна на дистанции.

В военных флотах, где уже в первой половине XIX столетия имелись паровые корабельные двигатели, периодически устраивались соревнования на скорость хода. Первые моторные лодки (катера) появились в 80-х гг. XIX в. По отрывочным данным можно предполагать, что в конце 90-х гг. было проведено несколько соревнований моторных лодок, носивших не столько спортивный, сколько демонстрационный характер. Первые, ежегодные, междунар. встречи начались в 1907 г. в Монако, на побережье Средиземного моря. В течение многих лет они были наиболее популярными. Большое значение в развитии техники В.-м. с. имел традиционный розыгрыш «Британского приза» для моторных судов (*катеров* и *глиссеров* неограниченного класса). За обладание к-рым боролись Англия и США. Рекордную скорость обладателя «Британского приза» был достигнута в 1907—51,2, в 1912—69,8, в 1920—101,2, в 1928—121 км/час. После 1920 показателем роста

В.-м. с. стал абсолютный рекорд скорости на воде моторных судов неограниченного класса (см. *Классификация спортивных моторных судов*). Рекорд устанавливается на специально построенных гоночных (одноцилиндровых) моторных судах на дистанции 1 км или 1 миля (1609,3 м), проходимой дважды в противоположных направлениях. Практически такие суда строятся в США и Англии. Попытки итальянцев создать рекордные глиссеры, способные конкурировать с лучшими английскими и американскими, до настоящего успеха не имели. Как правило, значительный рост скоростей связан с введением принципиально новых конструктивных изменений. Глиссеры с водяными двигателями, оборудованные мощными авиационными двигателями, были основным типом рекордных мотосудов — 1938. Последовательное повышение мощности двигателей рекордных глиссеров с одновременным совершенствованием обводов корпуса и улучшением гребных винтов привело к постепенному росту абсолютного рекорда по В.-м. с. В 1928 он был равен 154,8 км/час (США), а в 1932 на глиссере мощностью 6400 л. с., построенном в США, была достигнута скорость 208,4 км/час.

В последующие годы развитие конструкций рекордных глиссеров шло по пути уменьшения водоизмещения, что позволило англичанам через 5 лет побить абсолютный мировой рекорд на глиссере с двигателем мощностью 2350 л. с., показавшем скорость 208,4 км/час. Дальнейшее улучшение рекорда на двухрежимных глиссерах оказалось практически невозможным. Появились трехточечные глиссеры, на одном из которых при той же мощности 2350 л. с., рекорд был поднят до 228,06 км/час (1939, Англия). Вторая мировая прервала работу над повышением абсолютного рекорда скорости на воде. Следующий скачок скорости связан с появлением в 1950 в США двухточечных глиссеров с полупогруженными винтами. Одновременно в Англии велись работы над рекордными глиссерами с разделенными глиссирующими площадками и с реактивными двигателями. После отработки конструкции таких глиссеров на курсе в июле 1955 восстановлен абсолютный рекорд скорости на воде, который в 1935 составил 325,59 км/час (Англия), в нояб. он был улучшен до 393 км/час, в 1956 — до 363,11 км/час, в 1957 — до 417,79 км/час и, наконец, в 1959 — до 418,98 км/час. Новые рекорды поставлены на одном и том же типе глиссера «Синяя птица». С 1957 абсолютный рекорд скорости на воде для глиссеров с водяными винтами устанавливается отдельно от рекордов для глиссеров с реактивными или ракетными двигателями.

Абсолютный мировой рекорд скорости для мотосудов с подвесными моторами (скутеров) также последовательно улучшается. Технич. основа его — максимальное форсирование двигателей, рабочий объем которых ограничен 1000 см³, улучшение обводов корпу-

сов, относящихся к трехточечной схеме, улучшение гребных винтов и уменьшение воздушного сопротивления и сопротивления подводной коробки передачи к винту. В 1939 рекордная скорость 127,18 км/час была показана при мощности двигателя 105 л. с. (Франция), а в 1960 рекорд вырос до 197,91 км/час (американский скутер с подвесным мотором мощностью 80 л. с.).

В настоящее время ведущими странами в области В.-м. с. являются США, Англия, Италия, ФРГ, Франция. С 1955 быстро растут технич. результаты спортсменов — водителей моторных судов Польши и ГДР, завоевавших несколько мировых рекордов по отдельным классам и дистанциям.

В дореволюционной России В.-м. с. практически не существовал. Нек-рое колич. моторных лодок и яхт, в большинстве построенных за границей, использовалось богатыми владельцами не для целей спорта, а для увеселительных прогулок. По-видимому, первыми следует считать соревнов. в С.-Петербурге 19 июня 1904. В 1907 и 1908 яхт-клубы в С.-Петербурге и Киеве, где были небольшие катеростроительные верфи, провели соревнов. моторных яхт. Предпринимались в дореволюционной России и отдельные попытки построить быстроходные мотосуда (глиссеры), но они не оказали влияния на развитие В.-м. с. в России.

В 1925 была организована водно-моторная секция Московского автомобильного клуба (МАК). Отсутствие опыта сильно ограничивало работу секции, но осенью 1926 были уже проведены спортивные соревнов. моторных судов (на Москве-реке). Дистанция соревнов. — 3 км, с двумя поворотами. Участвовало ок. 10 катеров со старыми стационарными лодочными или автомобильными моторами. Наибольшая скорость была ок. 18 км/час.

Аналогичные соревнов. проводились и в 1927; участвовало более 20 мотосудов. Нек-рые были построены специально для участия в соревнов. Скорость победителя немного превысила 19 км/час.

В программу Спартакиады 1928 входили соревнов. моторных лодок и катеров. Они проводились на водной станции «Динамо» (Москва-река, у Крымского моста). Участвовало ок. 20 судов со стационарными и подвесными моторами, разделенных на классы в зависимости от мощности двигателей. На соревнов. были достигнуты относительно большие скорости. На катерах, принадлежавших спортивному об-ву «Динамо», в классе средней мощности была показана скорость 27,7 км/час, а в классе катеров большой мощности — 38,7 км/час. Особенно значителен успех мотолодки с подвесным мотором (мощность 7 л. с.): была показана скорость ок. 18 км/час, тогда как до этого скорости подобных лодок не превосходили 9—10 км/час. Подсекция водно-моторного транспорта ЦС «Автодор» (созданная в 1928), к-рая должна была содействовать развитию транспортных перевозок на катерах по рекам СССР, проводила

мероприятия и спортивного характера. Этой подсекцией в 1928 был проведен первый звездный поход моторных лодок с финишем в Н. Новгороде. Участвовало в походе 14 мотосудов из Москвы, Белозерска, Ярославля, Костромы, Казани и Пензы.

За 1929—1936 в СССР был проведен ряд крупных мероприятий по В.-м. с.

В 1935 Центральный водно-моторный клуб им. П. И. Баранова провел первые соревнов. скутеров на дистанцию 28 км, ставшие затем ежегодными традиционными с переходящим призом (дистанция в дальнейшем увеличилась до 30 км). Начали успешно работать водно-моторные секции ДСО в Ленинграде, Рыбинске, Ярославле, Киеве, Горьком и др. городах. Ежегодно проводилось по 3—5 больших соревнов. скутеров, катеров, глассеров, привлекавших по 20—30 участников и большое число зрителей. Создавались новые конструкции спортивных мотосудов. Поворотным моментом в развитии техники В.-м. с. было появление в 1929 скутеров отечественных конструкций. В соревнов. 1929 в Москве на простейшем скутере была достигнута скорость 27,4 км/час, а в 1930 — уже 41 км/час. Росли скорости и мотосудов со стационарными моторами. В 1934 на соревнов. в Москве на глассере с воздушным винтом зарегистрирована скорость 93,3 км/час. В 1932 начался выпуск советских лодочных моторов. Первые подвесные моторы «П-5» мощностью 5 л. с. из-за большого веса не могли полноценно использоваться для спортивных целей, но в 1933—1934 были внедрены в серийное производство более легкие и мощные моторы: «ДИП» (4 и 6 л. с.), «ЛМ-4» (12 л. с.), «ЛМ-7» (17 л. с.), «А-8» (8 л. с.), «2К-175» (4 л. с.) и др. Они отличались простой и надежной конструкцией, относились к различным спортивным классам (до 175 см³, до 350 см³ и до 500 см³) и имели невысокую стоимость, что сразу подняло В.-м. с. на уровень массового вида спорта. Развитие отечественной автопромышленности позволило создать быстроходные (40—48 км/час) спортивные катера и глассеры с водяными винтами, оборудованные дешевыми серийными двигателями.

С 1938 издаются «Правила соревнований по водно-моторному спорту», разработана Единая спортивная классификация моторных судов СССР, регистрируются рекорды, регулярно проводятся соревнов. В этом же году был впервые проведен розыгрыш первенства СССР по В.-м. с., в котором практически участвовали лишь московские организации. В 1943—1945 проводились лишь квалификационные соревнов. по В.-м. с. и отдельные показательные выступления. В 1946 было разыграно первое послевоенное первенство Москвы, победители которого показали высокие технич. результаты. Быстрый рост техники привел к новым достижениям в скорости. В сент. 1949 на скутере с отечественным мотором был установлен новый всесоюзный рекорд на 1 км для ску-

теров класса «С» — 68,702 км/час, — близкий к лучшему европейскому результату.

В дальнейшем технич. показатели советских спортсменов по В.-м. с. непрерывно улучшались. Напр., наиболее распространенному классу скутеров «СА» двигателем 250 см³ всесоюзный рекорд на 1 км возрос с 44,499 км/час в 1956 (с 61,172 км/час в 1956); на скутере класса «СВ-350» рекорд равен 88,452 км/час. По мотолодкам класса «МА-250» скорости соответственно выросли с 44,499 км/час в 1956 до 54,054 в 1959, по катерам класса «К-3» — с 53,373 км/час до 59,602 км/час.

В 1957—1960 ведущими спортсменами — водителями моторных судов были установлены следующие, наиболее значительные, всесоюзные рекорды по В.-м. с. По классам скутеров: «СИ» на 1 км И. Мошак — 80,447 км/час; «СА» на 1 км Е. Шипинов — 100,000 км/час; на 10 км Г. Пенько — 83,681 км/час; «СВ» на 1 км В. Добинин — 88,452 км/час; на 10 км он же показал скорость 83,060 км/час. По мотолодкам: «МИ» на 1 км С. Кувшинович — 43,031 км/час; на 10 км Ю. Купрявичук — 38,750 км/час; «МА» на 1 км Г. Горбачев — 54,054 км/час; на 10 км он же — 46,035 км/час; «МВ» на 1 км В. Жиров — 52,554 км/час. По катерам: «К-02» на 1 км Г. Добинина — 50,704 км/час; 50 км В. Жиров — 44,372 км/час. По глассерам: «ГВ» на 1 км В. Жиров — 65,573 км/час; на 50 км В. Бутми — 48,952 км/час.

Одновременно с этим развитие советского В.-м. с. характеризовалось ростом числа занимающихся спортсменов. Число участников всесоюзных первенств увеличилось с 23 чел. в 1952 до 140 чел. в 1960.

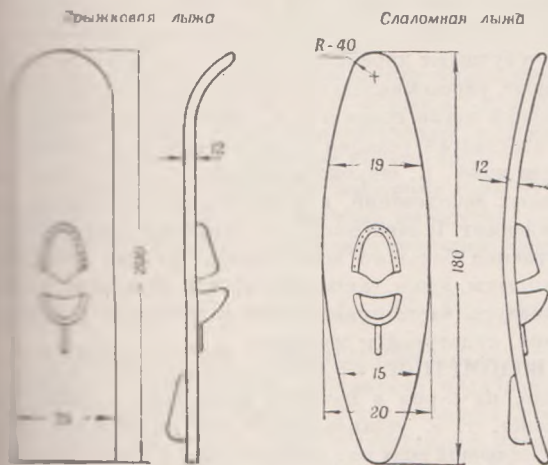
В.-м. с. культивируется гл. обр. в Москве, Ленинграде, Киеве, Днепропетровске, Херсоне, Каппелье, Тарту, Риге, Сталинграде, Петрозаводске, Туле, Омске. Организуются группы спортсменов в Ярославле, Бресте, Батуми, Ростове-на-Дону, Казани, Ереване (сезонной на озере Севан) и в др. городах. В.-м. с. особенно развит в ДСО «Грудовые резервы», «Груд», «Жальгирис», «Калев», «Даугава», успешно работают секции при морских клубах ДОСААФ и офицерских клубов ВМФ, а также специализированные водно-моторные клубы, напр. в Киеве и Центральный в Москве. Создана Федерация водно-моторного спорта СССР, которая осуществляет руководство В.-м. с.

Л и т е р а т у р а

Леонтьев П. Водно-моторный спорт в СССР. М., 1956. Водно-моторный спорт. Подготовка водителя, под ред. Емельянова Ю., Жемарина Р. и Пахлавчука М., 1956. Водно-моторный спорт. Подготовка спортсмена-разрядника, под ред. Емельянова Ю. М. 1959.

ВОДНЫЕ ЛЫЖИ — вид спорта, заключающийся в умении двигаться на специальных лыжах по водной поверхности с помощью судна. В 1949 во Франции состоялся первый чемпионат мира по В. л., в котором приняли участие представители США, Франции, Швейцарии. В

Велигии, Канады и Мексики. Соревнов. проходят в различных видах программы: слалому, прыжкам с трамплина и фигурному катанию. Рекорд мира в прыжках с трамплина лыжах равнялся 90 футам (27 м) для мужчин и 77 футам (17,7 м) для женщин. Для буксировки лыжников используется судно, к-рое способно развивать скорость ок 60 км/час. Для прыжков на В. л. поль-



за трамплином длиной 6—6,5 м в его надводной части шириной 1,8 м. Максимальная высота трамплина достигает до 1,8 м для мужчин и до 1,5 м для женщин. Каждому спортсмену предоставляется три попытки. Максимальная дистанция равна 315 ярдам (286,65 м). Повороты обозначаются плавающими буями. За пропуск буйка начисляется штрафное время. Фигурное катание на В. л. не ограничивается никакими правилами и проводится по свободной программе. Выступления могут быть парными, парными и массовыми.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ — использование воды для поддержания чистоты тела (см. *Личная гигиена*), закаливания или с лечебной целью.

Водные процедуры большого числа различных В. п. в физич. воспитании и режиме спортсмена наибольшее значение имеют обливание, прием душа, мытье в бане и купание.

В. п. температурное и механическое воздействие на нервные окончания (рецепторы) кожи рефлекторно вызывает реактивные изменения различных функций организма — кровообращения, теплорегуляции и др. Характер и степень закаливающего действия В. п. на организм прежде всего зависят от температуры применяемой воды. Вследствие высокой теплоемкости и теплопроводности воды (в 10 раз выше, чем у воздуха) холодные В. п. являются сильным температурным раздражителем и наиболее эффективным средством закалива-

ния организма к холоду, особенно при применении в связи с физич. упражнениями. Эти В. п. действуют возбуждающе на нервную систему; они несколько повышают обмен веществ, тонизируют мускулатуру. Теплые В. п. (37—40°) понижают возбудимость нервной системы, действуют на нее успокаивающе. Холодные и прохладные В. п. применяются, как правило, утром и днем. После же спортивной тренировки и соревнований, а также перед сном, когда нервная система возбуждена и нуждается в успокоении, более целесообразны теплые В. п.

При закаливании с помощью В. п. необходима последовательность в переходе от одних процедур к др., сильнее действующим на организм; при этом учитываются t° воды и условия погоды, продолжительность процедуры, масса воды и размеры поверхности тела, подвергающейся ее воздействию, и др. условия. Вначале применяют воду чуть подогретую и комнатной t° , потом из водопровода; начинают закаливание с обтираний, обмываний по пояс, переходя затем к приему душа, купанию и т. д.

После любой В. п. в прохладную погоду обязательно энергичное растирание тела полотенцем до появления нормальной сосудистой реакции — покраснения кожи и ощущения в ней тепла. Обмывание по пояс может применяться утром после зарядки и вечером; холодной водой моется шея и прополаскивается 4—5 раз горло; на ночь полезно мытье ног холодной водой. Обливание (вместо душа и купания) делается из лейки, кувшина; при закаливании детей обязательно, особенно вначале, подогревание воды до 28—30°.

При приеме душа, помимо температурного, велико и механическое раздражение струями воды; продолжительность холодного душа не должна быть более 40—60 сек.; при хорошей закаленности можно принимать душ с переменной t° воды (чередую 2—3 раза воду t° 30—34° и 14—18°), что усиливает закаливающее действие процедуры.

Ванна с гигиенической целью обычно принимается теплая (37—40°), 10—15 мин. Горячая ванна (свыше 40°) связана со значительной нагрузкой для сердца и нервной системы; прием такой ванны не должен продолжаться более 4—5 мин.

Мытье в парной бане, вследствие высокой t° и влажности воздуха, сопровождается повышением t° тела, увеличением окислительных процессов и обмена веществ в организме, усиленным выведением из него с потом конечных продуктов распада. Если парная баня хорошо переносится спортсменом, то не слишком продолжительное мытье в ней, особенно в сочетании с массажем, помогает восстановлению сил после напряженной тренировки и соревнований. Парная баня используется также для *сгонки веса*.

ВОДНЫЙ ТУРИЗМ — путешествия с туристскими целями, совершаемые по воде на судах различного

типа — лодках, байдарках, плотах, яхтах. Использование судов дает возможность передвигаться быстрее и с меньшей утомляемостью, чем пешком; регулировать физич. нагрузку и чередовать ее с отдыхом, не приостанавливая движения; брать с собой больше багажа (снаряжения, продуктов питания); посещать места, труднодоступные при др. способах передвижения. В водном путешествии есть возможность систематически купаться, выбрать время для рыбной ловли, охоты. Обычные водные путешествия доступны людям самой различной физич. подготовки, даже с ослабленным здоровьем. В. т. требует от туристов многих умений и навыков (владение веслом, шестом, гребью, парусом, приемами движения на бечеве, проводки судна на руках, подготовки судна к плаванию; ремонт судна, управление им в различных условиях плавания, преодоление естественных и искусственных препятствий, сооружение и оснащение плота). Тактика В. т. имеет ряд особенностей, к числу к-рых относится использование навыков и умений, позволяющих определять по внешним признакам судовую ход на плесе, перекате, пороге, быстрине; своевременно выявлять *естественные препятствия* и определять целесообразные приемы их преодоления; вести судно в часто меняющихся условиях водного потока на плесе и среди препятствий с учетом скорости судна, его инерции и поворотливости, скорости и направления течения; учитывать длину и высоту волны, направление и силу ветра в условиях плавания по открытым водным пространствам (озеро, море), выбирать место подхода к берегу, подходить к нему без повреждения судна.

В В. т. весьма резко различаются требования к участникам путешествий разной сложности. Участник обычных (простых) водных путешествий должен уметь плавать, подготовить судно к плаванию, сделать несложный ремонт, владеть веслом, управлять судном и проводить его через простейшие естественные препятствия, знать судходную обстановку. Участники сложных путешествий должны, помимо того, знать общую лодку, основы гидрологии, владеть техникой преодоления сложных препятствий, загрузки судна, более сложного ремонта, знать различные способы движения (бечевой, на пестах, проводка на руках), определять по внешним признакам препятствия и точно оценивать их сложность. Для путешествий на парусных и моторных судах требуется иметь удостоверение на право вождения таких судов.

Литература

- Спутник туриста. М., 1959.
 Ромашков Е. Водный туризм. М., 1957.
 Филатов В. Туризм на байдарках. М., 1959.
 Болдырев С., Жмуров В., Косарев Е. Сложные туристские походы. М., 1959.

ВОДОИЗМЕЩЕНИЕ — вес воды, вытесненной судном при плавании. Объем воды, вытесненной суд-

ном, наз. объемным В. В. является мерой плавучести судна; объемное В. зависит от удельного веса воды.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ — наружное применение воды с лечебными целями, один из разделов физиотерапии. Вода является для организма температурным, механическим и химическим раздражителем. Применяется при В. процедуры, действуя непосредственно на нервные окончания (рецепторы) кожи, рефлекторным путем вызывают реактивные сдвиги со стороны различных систем и функций организма: укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение, обмен веществ, способствуют рассасыванию остаточных воспалительных изменений после травм и т. д. Наиболее характерна В. сосудистая реакция — расширение или сужение сосудов кожи. В. широко используется для лечения различных заболеваний, в частности при спортивных повреждениях. В зависимости от характера повреждения состояния больного используются разные процедуры: компрессы, души, ванны, обливания, обтирания. Водные процедуры часто применяются в сочетании с лечебной физич. культурой и массажем.

ВОДОМЕТНОЕ СУДНО (водопроточное судно, на к-ром в качестве движителя используется водомёт, т. е. установленный внутри корпуса насос, всасывающий воду под днищем судна и выбрасывающий ее назад. К водопроточным относится также конусный движитель, в к-ром крылатки вращаются внутри конических кожухов, установленных поперек судна внутри его корпуса. Вода засасывается у вершины конуса и выбрасывается у основания. В. с. используются лишь в качестве туристских, когда необходима малая осадка. На спортивных мотосудах водомёты и иные водомётные движители не применяются. Попытки использовать водомёты на гоночных судах не дали результатов.

ВОДОХРАНИЛИЩЕ — искусственный водоем для накопления и хранения воды. В. используются также в качестве водных путей, в том числе для туристских путешествий. Условия плавания по В. приближаются к озерным. Вне судового хода В. опасны подводными препятствиями: затопленными пнями, деревьями, камнями строений и т. п. На нек-рых В. или в отдельных зонах В., предназначенных для забора питьевой воды, запрещены кушанье, движение на судах, а в прибрежной зоне — передвижение пешком и разбивка лагерей.

ВОДЯНЫЕ КРЫЛЬЯ (подводные) — устройство, обеспечивающее подъем из воды корпуса быстрого судна с целью уменьшения сопротивления движению судна. В. к. улучшают мореходные качества быстроходных судов, уменьшая перегрузки (удары) возникающие при движении с большой скоростью по взволнованной поверхности водоема. В. к. представляют собой металлические плоскости, связанные стойками с корпусом судна. В. к. бывают полностью погруженными в воду или пересекающими поверхность воды

...ность хода судна на В. к. обеспечивается либо свободной поверхностью воды на подъемную поверхность погруженного крыла, либо действием крыла, пересекающего поверхность воды, либо амп (лыжами), скользящими по поверхности В. к. Судна на В. к. снабжаются только носовым крылом, уменьшающим сопротивление движению и гнзку, или системой крыльев, полностью поднимая корпус судна из воды при достижении судном скорости полного хода.

Известны советские конструкции речных судов на В. к. — «Ракета», «Метеор». Скорость хода этих судов, отличающихся высокими показателями, достигает 65 км/час.

...ацией спортивных моторных судов В. к. для глиссеров (гоночных мотосудов, ограниченного веса) и мотосудов неограниченного класса.

Л и т е р а т у р а

...ский Н. А., Яновский А. А. Судна на В. к. 1960.

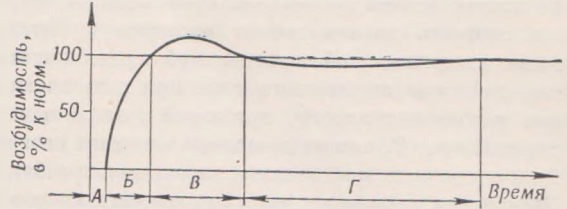
ВОЕННО-ПОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА — одна из разновидностей гимнастики, специально подобранный комплекс упражнений, проводимых в условиях естественной местности (в поле, в лесу, на выбранной площадке) и боевой подготовки солдат и офицеров. Впервые в России ее ввел А. В. Суворов.

... В.-п. г. служат заборы, канавы, столбы, перекинутые через ров, ручей и т. п., или искусственно построенные препятствия: горка-насыпь, вырытая в глубину, полоса препятствий и др. Задачи: — воспитание и совершенствование непоколебимых навыков, необходимых солдатам: развитие силы, выносливости, смелости, быстроты, решительности и настойчивости, дисциплины и сноровки в коллективных упражнениях, способности применяться к местности. Средствами являются: ходьба и бег, перелезание через препятствия, лазание и перелезание, равновесия, игры и эстафеты.

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ — первые спортивные клубы, положившие начало широкому движению среди трудового населения Страны Советов. В СССР начали учреждаться весной 1918 года в городах, промышленных районах, для общего военного обучения трудящихся.

ВОЗБУДИМОСТЬ — свойство живой ткани отвечать на раздражения сложным физико-химическим процессом, называемым протоплазмой, к-рый наз. процессом возбудимости и представляет собой переход в деятельное состояние из состояния физиологического покоя. Возбуждение возникает под влиянием из внешней среды (электрические, температурные и пр.), к-рые при известной силе вызывают эти изменения в ткани. могут быть вызваны различными раздражителями. Состояние возбуж-

дения свойственно любым тканям организма: нервной, мышечной, железистой и др. Различают возбуждение местное и распространяющееся. Местное возбуждение развивается в месте действия раздражителя на ткань. Распространяющееся возбуждение связано с передачей импульса, т. е. всего комплекса физиологических изменений, вдоль по нервному или мышечному волокну.



Изменения возбудимости в нервах и мышцах после нанесения одиночного раздражения: А — абсолютная рефрактерная фаза; Б — относительная рефрактерная фаза; В — супернормальная (или экзальтационная) фаза; Г — субнормальная фаза

Этим свойством проводимости обладают нервная и мышечная ткани. Для измерения В. в физиологии пользуются определением порога В., т. е. наименьшей интенсивности раздражения, при к-рой возникает распространяющаяся волна возбуждения. Величина порога зависит от функционального состояния ткани и от особенностей раздражителя. Чем более возбудима ткань, тем меньше величина порога. В момент протекания процесса возбуждения в к.-л. участке нервной или мышечной ткани (рис.) этот участок не отвечает на раздражение, т. е. не дает новых волн возбуждения (абсолютная рефрактерная фаза — А на рис. — с продолжительностью в нервах человека в 0,5—2 миллисек.). После прохождения этой фазы В.ткань начинает восстанавливаться до исходного уровня (относительная рефрактерная фаза — Б на рис.) и даже становится выше исходной (экзальтационная, или супернормальная, фаза — В на рис.). Затем В. вновь на нек-рое время снижается до величины, несколько меньшей, чем нормальная (субнормальная фаза — Г на рис.). Наличие этих фаз изменений В. имеет существенное значение при действии ритмических раздражителей, т. к. при разной частоте раздражения каждый последующий стимул застает ткань в неодинаковой фазе и вызывает поэтому различные эффекты. Продолжительность абсолютной рефрактерной фазы, или период протекания одиночной волны возбуждения, ограничивает колич. этих волн В., к-рое может развить данная ткань в единицу времени. Максимальное колич. волн возбуждения, к-рое может в 1 сек. возникнуть в возбудимой ткани, характеризует ее лабильность. Лабильность тканей может повышаться под влиянием раздражений, тренировки. При сильных, частых или длительных раздражениях она снижается вплоть

до прекращения проведения возбуждения. В процессе двигательной деятельности человека лабильность одних звеньев двигательного аппарата повышается, др. — снижается, в результате создается близкий ритм активности. Лишь при таком «сонастраивании» возможна длительная и экономичная работа организма. Лабильность можно косвенным путем измерить по продолжительности абсолютной рефрактерной фазы, а также по показателю хронаксии. Хронаксия (X) определяет скорость возникновения процесса возбуждения; она измеряется той минимальной продолжительностью действия постоянного тока при напряжении, равном удвоенному порогу, при которой возникает возбуждение. Порог В. при раздражении в течение неограниченного времени постоянным током наз. реобазой (Р). Изменения хронаксии (если нет значительных изменений реобазы) отражают сдвиги лабильности при изменениях функционального состояния мышцы или нерва. Чем выше лабильность, тем короче хронаксия. При трудовой или спортивной деятельности (особенно при скоростной тренировке) хронаксия мышц уменьшается, и уравниваются величины хронаксии различных работающих мышц.

В. тканей изменяется под влиянием утомления, изменения химизма и температуры окружающей среды и т. д. Наибольшая В. тканей наз. оптимумом; она наблюдается, напр., при раздражениях наиболее благоприятной частоты и силы. При ухудшении состояния тканей в результате химических или температурных изменений среды, утомления и т. д. наблюдается противоположное явление — пессимум, — при котором В. снижается.

При изменении В. тканей в сторону ухудшения функционального состояния наблюдаются явления парабриоза. И. Е. Введенский, открывший явления лабильности, оптимума, пессимума и парабриоза, показал, что в парабриотическом участке возбуждение постепенно затихает вое время, становится нераспространяющимся и через ряд стадий (уравнительную, парадоксальную и тормозящую) превращается в торможение. Стадии парабриоза являются универсальной реакцией ткани на любое внешнее раздражение, в частности они были обнаружены И. П. Павловым в реакциях коры головного мозга при развитии гипноза и нарушениях нормального баланса между возбуждением и торможением, напр. при неврозах.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ СРЕДСТВА — см. *Стимуляторы*.

ВОЗДУХ. Имеет в своем составе (по объему): азота — 78,08%, кислорода — 20,95%, др. (инертных) газов — 0,94%, углекислого газа — 0,03%. В процессе жизнедеятельности человек потребляет ок. 25% всего вдыхаемого кислорода и выделяет значительное колич. углекислого газа. В спортивных помещениях, в которых большая группа занимающихся одновременно

выполняет интенсивную мышечную работу, содержание углекислого газа в В. возрастает. Концентрация углекислого газа является одним из важных показателей качества В. в спортивных помещениях (предельно допустимое содержание его в В. — 0,1%). Недопустимо скопление углекислоты в В. помещения, а также явление угарного газа. Это предотвращается рациональным устройством и правильной эксплуатацией вентиляции и отопления.

В В. открытой атмосферы и закрытых спортивных сооружений может быть много механических примесей (сажи, копоти, пыли). Для предупреждения загрязнения В. в спортивных сооружениях важное значение имеет правильное планирование их размещения относительно ближайших промышленных предприятий, защита древесными насаждениями, санитарное благоустройство территории и т. д. Необходимы твердое выполнение санитарных правил эксплуатации, содержание в порядке оборудования и инвентаря, надлежащая вентиляция систематическая уборка мест занятий.

Наибольшее практическое значение для занятий физическими упражнениями и спортом, а также проведения мероприятий по закаливанию имеют физическое свойства воздуха прежде всего его температура, влажность и движение. Каждый из этих факторов в отдельности, а главное — местное их воздействие оказывают большое влияние на теплообмен организма с внешней средой и в связи с этим на всю его деятельность, на теплоощущение, самочувствие и работоспособность спортсмена. В различных видах спорта физические свойства воздуха влияют непосредственно на результаты выполнения упражнений, на облегчая или затрудняя при попутном или встречном ветре продвижение спортсмена на дистанции, при метании копья или мяча и т. д.

Высокая температура воздуха при физических упражнениях затрудняет отдачу излишков тепла организмом, в связи с этим ухудшает его состояние и может быть причиной перегрева тела (см. *Тепловой удар*). Прохладная погода при слишком легкой одежде неблагоприятно отражается на биохимических процессах работающих мышц, ведет к снижению эластичности свойств мышц и связок и к опасности их повреждения при резких движениях. Низкая температура воздуха в зависимости от характера занятий или соревнований может вызвать охлаждение тела и способствовать возникновению простудных заболеваний и отморожений.

Нормальная температура воздуха в спортивных помещениях в зимнее время — 14—15°. Предельно допустимые величины температуры воздуха для занятий и соревнований по зимним видам спорта устанавливаются в зависимости от климатических условий по согласованию с органами Государственного санитарного надзора. Согласно санитарным правилам 1958, лыжные базы не работают при температуре воздуха ниже — 25° в безветренную погоду и ниже — 20° при ветре; соревнования по хоккею, ск

бегу на коньках проводится при температуре В. — 25° в безветренную погоду и не ниже — 17° при сильном ветре; дети не допускаются на каток при температуре В. соответственно ниже — 15° и — 8°. При решении вопроса о возможности проведения занятий или соревнований в каждом отдельном случае необходимо учитывать возраст и подготовленность участников, интенсивность и продолжительность занятия (соревнов.) и др. условия.

Важность В. также существенно влияет на процесс производства и отдачи организмом во время физич. упражнений. Большая влажность В. при высокой его температуре затрудняет испарение пота с поверхности тела и этим способствует его перегреванию. Противоположность этому при низкой температуре окружающей влажный В. делается хорошим проводником тепла, увеличивает его потери организмом, вызывает охлаждение тела. В., бедный водяными парами, слизистую оболочку верхних дыхательных путей, что затрудняет дыхание при физич. упражнениях. Нормальной для занятий физич. упражнениями является относительная влажность В. в пределах 30—

100%. Ветер (ветер) также оказывает большое влияние на теплообмен организма спортсмена с окружающей его внешней средой. При высокой температуре В. также при сильной инсоляции (солнечной радиации) ветер увеличивает теплоотдачу организма, способствуя чему улучшается самочувствие и уменьшается опасность перегревания даже при интенсивной мышечной работе в знойную погоду. И, наоборот, при холодной и прохладную погоду при ветре отдача тепла с поверхности тела резко усиливается. В связи с этим существует опасность переохлаждения и возможность простудных заболеваний.

Защитой от неблагоприятного воздействия на организм температуры, влажности и движения В. при занятиях физич. упражнениями и спортом служит рациональная в условиях той или иной погоды спортивная одежда.

Изменение атмосферного (барометрического) давления при подъеме на высоту существенно влияет на мышечную деятельность. Поэтому восхождение на спортивные занятия (лыжный, конькобежный спорт и др.) в горах примерно с 1500 м над уровнем моря требуют специальной тренировки (см. *Акклиматизация, Альпинизм, Высотная болезнь*).

Ионизация В. отрицательными ионами, по мнению ряда исследователей, благоприятно воздействует на самочувствие и работоспособность, в связи с чем рекомендуется искусственная аэроионизация спортивных помещений.

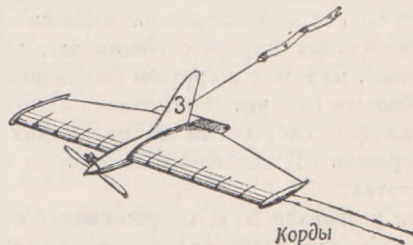
Воздух широко используется в физич. воспитании как средство закаливания организма (см. *Воздушные ван-*

ВОЗДУШНАЯ БОЛЕЗНЬ — см. *Укачивание*.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ — закаливание воздухом.

В физич. воспитании В. в. нередко применяются в сочетании с солнечными ваннами. Особенно распространены т. наз. подвижные В. в. — занятия физич. упражнениями на открытом воздухе в облегченной одежде. Занятия физич. упражнениями в летнее время в одних трусах и майке способствуют закаливанию к перенесению повышенной солнечной радиации и высокой температуры (t°). Закаливанию по отношению к холоду служат утренняя зарядка и др. физич. упражнения, проводимые в прохладную и холодную погоду в легкой одежде. Особенно помогают этому занятия зимними видами спорта и круглогодичная тренировка на открытом воздухе. В холодное время года возможно проведение закаливания воздухом и в закрытых помещениях в виде организации сна на закрытых верандах, занятий физич. упражнениями и выполнения домашних работ в облегченной одежде и т. д. Систематическое применение В. в. способствует также укреплению нервной системы, повышению обменных процессов, улучшению функции кожи. В процессе закаливания необходимо последовательное усиление воздействия на организм В. в. При этом наравне с условиями погоды (t° воздуха, ветер, осадки), продолжительностью В. в., характером одежды нужно учитывать интенсивность физич. упражнений, выполняемых во время В. в. Весной В. в. целесообразно начинать при t° воздуха 15—16° в безветренную погоду, последовательно увеличивая продолжительность В. в. с 20—30 мин. до 1—1½ час., а в летний период и больше. В зависимости от погоды занятия проводят в тренировочном костюме, в майке или в одних трусах. Хорошо закаленные спортсмены могут пользоваться кратковременными В. в. с обнаженным торсом (8—10 мин.) в сочетании с интенсивными физич. упражнениями при t° воздуха близкой к 0° и даже при морозе 3—5°. При закаливании воздухом не следует доводить организм до состояния охлаждения, при появлении первых его признаков (озноб, «гусиная кожа») нужно принимать меры к согреванию движениями или более теплой одеждой.

ВОЗДУШНЫЙ БОЙ ЛЕТАЮЩИХ МОДЕЛЕЙ — в авиамodelьном спорте один из видов соревнований кордовых моделей. На кордодроме одновременно соревнуются



Модель для воздушного боя

двое авиамodelистов, каждый старается отрубить воздушным винтом своей модели бумажный хвост модели противника. Бумажный хвост длиной 3 м раскрашен в три цвета. За каждую отрубленную часть хвоста одного цвета соревнующийся получает определенное колич. очков. Победитель выявляется после финального боя; финалисты определяются по олимпийской системе. Модели во время боя совершают фигуры высшего пилотажа, обгоняют одна др., стараясь сесть на хвост противника. В. б. л. м. — один из самых интересных видов соревнований в авиамodelьном спорте.

ВОЗДУШНЫЙ СПОРТ — объединяющее название для всех видов авиационного (полеты на аппаратах тяжелее воздуха) и воздухоплавательного (полеты на приборах легче воздуха) спорта. Воздухоплавательный спорт имеет меньшее распространение по сравнению с авиационным. Последний получил в СССР широкое развитие. В 1959 при ЦК ДОСААФ СССР была организована Федерация авиационных видов спорта СССР, объединяющая всесоюзные секции самолетного, вертолетного, планерного, парашютного и авиамodelьного спорта. Технич. подготовка спортсменов сочетается со всесторонней физич. подготовкой.

ВОЗДУШНЫЙ ШАР — см. *Сферический аэростат*.

ВОЗДУШНЫЙ ЯЩИК — водонепроницаемый сосуд, устанавливаемый внутри судна для обеспечения его непотопляемости. Для деревянных швертботов обычного типа объем В. я. составляет ок. 50 л на каждого члена экипажа; для гоночных швертботов, рассчитанных на легкое восстановление плавучести и остойчивости (см. *Мореходные качества судна*), следует иметь В. я. объемом из расчета не менее 100 л на человека.

ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ — полеты на аппаратах легче воздуха, т. е. на управляемых аэростатах (дирижаблях) и на безмоторных *сферических аэростатах* (воздушных шарах), с целью достижения максимальной продолжительности, дальности или высоты полета. Имеющиеся т. наз. привязные (змеиковые) аэростаты используются у нас в качестве воздушной вышки для учебных прыжков парашютистов. В СССР спортсмены-воздухоплаватели пользуются только сферическими аэростатами (см. *Полеты на сферическом аэростате*).

В. с. получил широкое распространение за границей во 2-й половине XIX и начале XX вв. Напр., в Германии перед первой мировой войной имелось свыше 80 воздухоплавательных клубов с общим числом членов свыше 100 тыс., из к-рых в среднем ежегодно совершали полеты больше 1500 чел. Во Франции было более 50 подобных клубов, спортсмены 29 парижских клубов в 1913 совершили 837 свободных полетов на сферических аэростатах.

В России развивали В. с. Всероссийский аэроклуб, Московское общество воздухоплавания и др. организации, причем одно время Россия как по размаху В. с.,

так и по достижениям в этой области занимала 3-е место в мире, но к 1914 перешла на 5-е место, пропустив вперед Бельгию и Испанию.

Первая мировая война прервала занятия В. с. в Европе, и он стал возрождаться только в начале 20-х гг. Первый в советской стране свободный полет на сферическом аэростате был совершен воздухоплавателями Н. Анощенко, И. Олеринским и Л. Куни 27 июля 1920 с Красной площади в Москве. В этом полете краснестяг нашей Родины впервые был поднят на огромную по тем временам высоту — ок. 5000 м. До конца 1920 в РСФСР было совершено 16 свободных полетов. В 1921 Н. Анощенко, первому выполнившему все испытания по правилам ФАИ, приказом по воздушному флоту было присвоено звание «Первого красного pilota-воздухоплавателя». Несмотря на царившие в нашей стране голод и разруху, молодые красные пилоты продолжали развивать В. с. В 1921 они совершили 46 полетов, а в 1922—1939 превысили по всем максимальным достижениям (продолжительность, дальность и высота полета) лучшие результаты немецких воздухоплавателей: к-рые тоже начали с 1920 возрождать у себя В. с.

В. с. быстро возрождался и в др. странах Европы. Так, напр., 14 мая 1922 «Аэроклуб Франции» организовал розыгрыш «Большого приза», а с 1922 начались и традиционные междунар. воздухоплавательные состязания на Кубок Гордона Беннета. Красных пилотов допускали к этим соревнованиям, т. к. РСФСР не была членом ФАИ. Однако нек-рые полеты советских воздухоплавателей по своим результатам не уступали достижениям победителей этих состязаний. 8—9 нояб. 1922 пилоты Н. Анощенко, Н. Стобровский и И. Мейсвилл пролетели за 22 час. 10 мин. расстояние ок. 1300 км из Москвы в Северную Карелию, тогда как победитель гордонбеннетовских состязаний Демюйтер пролетел всего 1085 км и при спуске упустил свой аэростат.

С организацией Общества друзей воздушного флота (ОДВФ) и спортивной секции при нем в последней была создан Воздухоплавательный центр, ведавший развитием В. с. и проводивший в 1924 в Москве I всесоюзные воздухоплавательные состязания. В них приняли участие 13 спортсменов-воздухоплавателей. В 1926 состоялись II, а в 1927 — III всесоюзные состязания на сферических аэростатах.

Хотя В. с. из-за отсутствия в те годы необходимой базы и не получил в СССР достаточно широкого распространения, но все же советские пилоты принесли нашей Родине много мировых достижений. Так., напр. в официальной таблице зарегистрированных ФАИ мировых рекордов на 1 янв. 1954 советским пилотам принадлежало 20 рекордов (в том числе 3 женских) продолжительности, дальности и высоты полета на сферических аэростатах 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9-й категорий. По категории сферических аэростатов советскими пилотами

был установлен мировой рекорд (продолжительность полета). И. Зыков и А. Тропин в 1935 продержались в воздухе 91 час 15 мин., превывсив официальный рекорд германского пилота Гуго Каулена — 72 часа 15 мин. — но рекорд наших воздухоплателей не был признан ФАИ (СССР тогда еще не состоял членом ФАИ).

Особых успехов добились советские девушки. В 1939 А. Кондратьева установила мировые рекорды продолжительности (22 час. 40 мин.) и дальности (12 км) полета для аэростатов 3-й категории. В. Вава и С. Тонкова в 1948 на аэростате 6-й категории продержались в полете без спуска 34 час. 21 мин., установив среди женщин мировой рекорд продолжительности полета для аэростатов не только 6-й категории, но и для более крупных аэростатов — 7, 8, 9 и 10-й категорий. Аэростат 8-й категории «СССР» под управлением С. Зиновеева с двумя пассажирами — Гайтеров и М. Кирпичев) совершил замечательный полет из Москвы в Талды-Курганскую обл. в Казахстане, продержавшись без посадки 84 час. 24 мин. и пролетев в воздухе путь свыше 4000 км (по прямой — 3163 км), совершая во время трехчасового полета над Каспием на высоту до 4500 м. Этим полетом фактически были превышены мировые рекорды дальности полета для аэростатов 8, 9 и 10-й категорий (рекорды не признаны ФАИ).

Среди рекордов, зарегистрированных ФАИ, выделяются непревзойденными рекорды высоты, достигнутые нашими пилотами. 31 авг. 1940 Б. Нелюбин на аэростате 3-й категории поднялся на высоту 10 000 м, а пилот А. Рощин на аэростате 4-й категории — на высоту 11 000 м. 1940 достиг рекордной и для аэростатов 5 и 6-й категорий высоты — 8448 м. П. Федосеев, А. Васенко и И. Усыскин на стратостате с герметически закрытой гондолой 30 янв. 1954 поднялись на недостижимую по тем временам высоту 15 000 м и фактически превысили официальный абсолютный мировой рекорд высоты (этот рекорд не был признан ФАИ).

В 1959 в официальной таблице ФАИ имелось 10 рекордов рекорда советских воздухоплателей.

Л и т е р а т у р а

Вино Н. Д. Свободные аэростаты. Военный вестник. 1939, № 10.
 Свободное воздухоплавание. М., 1951.
 Усыскин И. Г. Наша страна — родина воздухоплателей. М., 1954.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА обусловлены непрерывно протекающими в нем в течение жизни изменениями строения тела, всех его функциональных органов и систем. От рождения до зрелого возраста происходит постепенное увеличение массы тела, совершенствуется структура, повышается функциональная способность органов. Максимальный уровень функциональных возможностей

организма человека достигается в зрелом возрасте. Старение характеризуется процессами инволюции организма, они обуславливают свойственное старости снижение работоспособности.

В. о. о. — важнейший фактор, определяющий правильный выбор средств и методов физич. воспитания. Они учитываются при определении сроков начала обучения детей технике физич. упражнений, их специальной спортивной подготовки и целенаправленной тренировки для достижения высоких результатов в спорте. С учетом возраста осуществляется подразделение занимающихся физич. упражнениями на группы, определяются допустимые нагрузки в занятиях и соревнованиях, устанавливаются учебные нормативы и требования по комплексу ГТО и т. д.

Возрастные особенности *высшей нервной деятельности* оказывают большое влияние на становление и развитие двигательных навыков. Усиление процессов внутреннего торможения, повышение аналитической и синтетической функции коры головного мозга позволяют начинать организованное обучение детей физич. упражнениям в возрасте 11—12 лет. В 13—14 лет функция второй сигнальной системы начинает преобладать над функцией первой сигнальной системы, возрастает способность к образованию прочных условнорефлекторных связей, совершенствуются динамические стереотипы в двигательном анализаторе. В возрасте 15—16 лет отчетливо выявляется тип высшей нервной деятельности, заметно влияющий на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, уровень и устойчивость общей работоспособности, волевых качеств. К 18 годам завершается функциональное развитие высших отделов центральной нервной системы, нервные процессы отличаются большой подвижностью, преобладает сила возбуждательных процессов над тормозными. Совершенствование высшей нервной деятельности — процесс, непрерывно протекающий в течение всей жизни человека. В периоде старения организма намечается ослабление подвижности, снижение силы тормозных и возбуждательных процессов. Это, в частности, обуславливает медленное развитие новых и восстановление утраченных двигательных навыков у лиц пожилого возраста.

С возрастными изменениями сердечно-сосудистой и дыхательной систем тесно связаны различия в уровне общей работоспособности и приспособляемости организма к физич. нагрузкам в детском, юношеском, зрелом и пожилом возрасте. Линейные размеры сердца увеличиваются к 7 годам в 2 раза, к 15—17 годам — в 3 раза по сравнению с его размерами у новорожденных. В период полового созревания повышенные запросы к работе сердца в связи с активными энергетическими и пластическими процессами обуславливают частое появление гипертрофии левого отдела сердца (юношеская гипертрофия). Наличие юношеской гипертрофии в выра-

женной степени требует некоторых ограничений объема нагрузки в тренировочных занятиях и соревнований. У 10—15% юношей в возрасте 15—20 лет отмечается относительно «малое» сердце. Небольшой ударный объем крови в этих случаях объясняет выраженное учащение пульса после физич. нагрузки и продолжительный период восстановления. В пожилом возрасте наблюдается гипертрофия сердца, которая связана с изменением характера обменных процессов в миокарде. Возрастная гипертрофия сердца связана также с увеличением периферического сопротивления, обусловленного структурными изменениями сосудистой стенки. В глубокой старости преобладают атрофические процессы сердечной мышцы, вызывающие уменьшение размеров сердца. Частота пульса в 7 лет в среднем — 90 ударов, в 12 лет — 80, в 21—25 лет — 70—72 удара в 1 мин. С 25 до 50 лет ритм сердечных сокращений очень мало изменяется, в пожилом возрасте он замедляется. У детей отмечается большая лабильность ритма и подверженность его нарушениям (дыхательная, экстрасистолическая аритмия). Наиболее благоприятны условия кровоснабжения сердца в возрасте до 30 лет. С развитием возрастного склероза сосудов сердца ухудшаются условия питания сердечной мышцы, что сопровождается снижением ее сократительных свойств. Приспособляемость к физич. нагрузкам в большой мере обусловлена возрастными особенностями кровеносных сосудов. В детском возрасте, благодаря высокой эластичности стенок сосудов и их большому просвету, сопротивление току крови незначительно, и кровообращение осуществляется при небольшой затрате механической силы сердца. В зрелом возрасте просвет артерий по отношению к массе сердца несколько уменьшается, в сердце выигрывает в развитии своей механической силы. Возрастной склероз, а тем более патологический атеросклероз, возникающий в результате нарушения холестерина обмена, у людей среднего и пожилого возраста отягощает условия кровообращения в организме, особенно при физич. упражнениях, вызывающих повышение потребности в кровоснабжении работающих органов. С возрастом ослабляется способность кровеносных сосудов отвечать на действие раздражителей соответствующим по степени расширением или сужением своего просвета; кровяное давление несколько повышается, а скорость распространения пульсовой волны ускоряется.

В процессе возрастного развития параллельно с увеличением общей дыхательной поверхности легких повышается функция внешнего дыхания. Объем вентиляции во время функциональной пробы с физич. нагрузкой у детей в 7—10 лет равен 33 л, в 11—13 лет — 41 л, в 14—16 лет — 45 л, в 17—18 лет — 61 л в 1 мин. Жизненная емкость легких достигает максимума в 21—25 лет и заметно понижается в пожилом возрасте. Основной обмен — наиболее высокий в раннем детском возрасте, к 14—15 годам он постепенно снижается, в

период полового созревания возрастает, затем стабилизуется, а после 40—50 лет понижается. Большая интенсивность обмена веществ, обусловленная активными пластическими процессами детского организма, а также сдвигами нервной и эндокринной систем (особенно в период полового созревания), требует правильного дозирования нагрузки в занятиях физич. упражнениями и спортом детей школьного возраста. Снижение скорости обмена в пожилом возрасте объясняется ослаблением интенсивности окислительных процессов. Уроне насыщения артериальной крови кислородом у лиц пожилого возраста в среднем равен 96%, у лиц пожилого возраста нередко снижается до 89—90%. Стимулирующее влияние физич. тренировки на окислительные процессы в организме является одним из важнейших факторов благоприятного воздействия занятий физич. упражнениями на здоровье лиц пожилого возраста.

В тесной связи с возрастом находятся уровень развития качеств двигательной деятельности (см. *Физиологические качества*) и степень приспособляемости организма к физич. нагрузкам на скорость, силу, выносливость и ловкость. В возрасте 8—10 лет начинают подготовку детей в видах спорта, основу которых составляют упражнения, требующие ловкости, гибкости, быстроты реакций (фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, теннис и др.). Развитие ловкости непосредственно связано с пластичностью нервной системы и подвижностью окислительных процессов. Поэтому лучшее время для ее развития — детский возраст. Этот возраст является лучшим для развития гибкости. Непродолжительные или короткостроительные упражнения соответствуют возрастным особенностям детей младшего и среднего школьного возраста (бег на коньках, бег на короткие дистанции, некоторые спортивные игры, метания, гимнастика). Однако тесная функциональная связь между скоростью движений, мышечной силой и выносливостью организма обуславливает достижение высшего уровня скоростных достижений только в юном или даже зрелом возрасте. В пожилом возрасте как правило, в первую очередь падает способность к скоростным напряжениям, это объясняется описанными выше возрастными изменениями нервной, сердечной, сосудистой, нервно-мышечной систем. Поэтому в среднем и особенно пожилом возрасте менее достижимы бег на короткие дистанции и др. скоростные упражнения.

Упражнения, предъявляющие повышенные требования к выносливости организма (бег на средние дистанции, лыжные и велосипедные гонки и др.), целесообразно применять не ранее 15—17-летнего возраста, учитывая при этом индивидуальные особенности развития и тренированности. В детском и подростковом возрасте организм еще недостаточно приспособлен для выполнения длительной работы, особенно если она про-

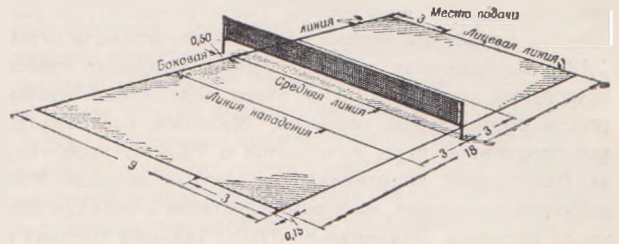
ельно высокой интенсивностью. Такие упражнения требуют значительного и продолжительного усиления функции кровообращения и дыхания, сопровождающиеся значительными энергетическими тратами, предъявляющие повышенные требования к нервной системе, особенно в детском и подростковом возрасте отличается возбудимостью и недостаточной устойчивостью. Поэтому упражнения на выносливость в физич. воспитании юношей младшего (15—16 лет) и среднего подросткового возраста, требуется правильно их дозировать. В старшем юношеском возрасте (19—20 лет) и в зрелом возрасте имеются наилучшие условия для развития выносливости организма. Упражнения на выносливость умеренной мощности вполне достаточны для лиц пожилого возраста, если они ведут систематические занятия физич. упражнениями (передвижение на лыжах, гребля, плавание). В возрасте 15—16 лет у юношей имеются уже предпосылки к применению силовых упражнений. В этом возрасте замечается заметный «скачок» в развитии мышечной силы, возрастает функциональная способность мышечного аппарата и совершенствуются психомеханизмы регуляции силового акта. Значительный сдвиг в развитии силы в 19—20 лет связан с быстрым развитием скорости движений и общей работоспособности организма, с повышением волевых качеств, позволяющим управлять своими движениями. В преклонном возрасте мышечная сила снижается, если отсутствует систематическая тренировка. Занятия силовых упражнений и занятиях лиц пожилого возраста нецелесообразно, т. к. выполнение этих упражнений сопровождается задержкой дыхания и резкими скачками. Связанные с этим внезапные колебания артериального давления не соответствуют возрастным изменениям сердечно-сосудистой системы лиц пожилого возраста.

Воспитание волевого характера в процессе возрастного развития организма тесно связано с физическими и др. условиями внешней среды, в которых живет человек. Благоприятные условия жизни и правильное физич. воспитание оказывают огромное положительное влияние на ход возрастного развития и отодвигают появление возрастных изменений, связанных со старением организма. Систематическая физич. тренировка на сохранении высокого уровня развития качеств двигательной деятельности доказано многочисленными примерами долголетия. (См. также *Физическое развитие*

нашего столетия. В г. состояла, напр., из 15 упражнений по системе Аюхина, рекомендуемых в различных сочетаниях, для мужчин, женщин, молодежи, стариков и даже для больных. Начинать следовало с 5 упражнений, добавляя каждую неделю по одному. Упражнения выполнялись с максимальным мышечным напряжением, усилием воли. В этом, собственно, и заключалось ее отличие от др. комплексов индивидуальной гимнастики. Еще в годы своего зарождения В. г. уже вызывала сомнения специалистов из-за нелогичности методики. В связи с развитием медицины, физиологии, теории физич. воспитания система В. г. потеряла свое значение, ибо воспитание волевых качеств человека такими упражнениями не обеспечивалось. Непригодной она оказалась и как комплекс индивидуальной гимнастики в связи с неправильным подбором упражнений. Отдельные упражнения ее могут быть применимы в правильно составленном комплексе гигиенической гимнастики.

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА — см. *Воля*.

ВОЛЕЙБОЛ — командная спортивная игра. Две команды по 6 чел. в каждой играют мячом на площадке длиной 18, шириной 9 м. Вес волейбольного мяча — 250—300 г, окружность — 65—68 см. Площадка разделена на 2 равные половины (9×9 м) сеткой шириной 1 м, верхний край которой устанавливается на высоте от



Площадка для игры в волейбол

2,10 до 2,45 м в зависимости от возраста и пола игроков. Каждая из команд располагается на одной половине площадки, размещаясь в две линии (три игрока на передней, три — на задней). Сущность игры заключается в том, что игроки одной команды стремятся перебить мяч на площадку противников так, чтобы он коснулся земли. Последние стараются не дать мячу упасть на землю и, в свою очередь, перебивают мяч обратно. Каждая из команд при этом имеет право выполнить не более 3 ударов по мячу. Игра проводится из 3 или 5 партий (что заранее оговаривается в положении о данном соревновании). Для выигрыша встречи необходимо победить соответственно в 2 или 3 партиях. В каждой партии игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков. Если обе команды наберут по 14 очков, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не будет иметь перевеса в 2 очка. (т. е. окончательно

Л и т е р а т у р а

Александров Р. Е. Спорт и возраст. М., 1956.
 Бондарев В. И. Физическое воспитание молодежи.
 М., 1958.
 Бондарев В. И. Развитие движений у детей школьного
 возраста. М., 1959.

ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА — разновидность индивидуальной («комнатной») гимнастики, имевшая распространение за границей и в России в 20—30 х гг.

ный счет может быть 16 : 14, 17 : 15 и т.д.). Очко в партии каждая команда получает только в случае своей подачи, если при этом противник совершил ошибку. Ошибка, допущенная подающей командой, ведет к потере подачи. Мяч можно отбивать руками (а также любой частью тела выше пояса) различными способами, но соприкосновение с мячом должно быть коротким, открытым и однократным (т. е. ударом). Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу 2 раза подряд. Игрокам задней линии не разрешается с площадки нападения в прыжке отсылать мяч на сторону противника. В момент подачи игроки не имеют права заходить влево или вправо за игрока соседней зоны, а игрок задней линии — находиться впереди соответствующего игрока передней линии.

Впервые В. появился в Америке в 1895 как одна из разновидностей подвижных игр с мячом. Дальнейшее распространение он получил в странах Азии: Японии, Китае, Филиппинах, — причем в этих странах правила игр в В. имели нек-рые отличия (в команде играли 9 чел. без смены мест, счет партии велся до 22). В Европе в В. впервые начали играть в Чехословакии (в 1907).

В нашей стране В. получил распространение уже после Великой Октябрьской социалистической революции. Сначала он начал культивироваться в районах средней Волги, в Москве, на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке. В 1925 Московский совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила игры. С 1926 В. включили в план работы Высшего совета физической культуры, и с этого года стали проводиться официальные соревнования. Массовое развитие В. как спортивной игры начинается с 1928. В этом году на Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран чемпионат, на котором встретились команды Москвы, Украины, Закавказья, ДВК (Дальний Восток) и Северного Кавказа. Первое всесоюзное соревнование по В. было проведено в 1933 в Днепропетровске между сборными командами городов. Победителями этих соревнований были мужская и женская команды Москвы. Начиная с 1938, первенство СССР ежегодно проводится между командами спортивных об-в.

Победители первенств СССР по волейболу

Мужчины	Женщины
1938 — «Спартак» (Ленинград)	«Спартак» (Москва)
1939 — «Спартак» (Ленинград)	«Локомотив» (Москва)
1940 — «Спартак» (Москва)	«Спартак» (Москва)
1945 — «Динамо» (Москва)	«Локомотив» (Москва)
1946 — «Динамо» (Москва)	«Локомотив» (Москва)
1947 — «Динамо» (Москва)	«Динамо» (Москва)
1948 — «Динамо» (Москва)	«Локомотив» (Москва)
1949 — ЦДКА	«Локомотив» (Москва)
1950 — ЦДКА	«Локомотив» (Москва)
1951 — «Динамо» (Москва)	«Динамо» (Москва)
1952 — ВВС МВО	«Локомотив» (Москва)
1953 — ЦДСА	«Динамо» (Москва)
1954 — ЦДСА	«Динамо» (Москва)

1955 — ЦСК МО	«Динамо» (Москва)
1956 — сб. Украины	сб. Москвы
1957 — «Спартак» (Ленинград)	«Локомотив» (Москва)
1958 — ЦСК МО	«Локомотив» (Москва)
1959 — сб. Ленинграда	сб. Ленинграда
1960 — ЦСКА	«Динамо» (Москва)

Единственная междунар. встреча по В. в годы Великой Отечественной войны была проведена в 1942 в Москве между мужскими командами СССР и Афганистана. С большим преимуществом выиграла команда СССР. Начиная с 1947, волейболисты СССР регулярно принимают участие в различных междунар. товарищеских и официальных соревнованиях и добиваются больших успехов.

Советские волейболистки неизменно оказывали сильнейшими на первенствах мира (1952, 1956, 1960). Мужская команда СССР, выступая на чемпионате мира, трижды занимала 1-е место (1949, 1952, 1956) и 1 раз 3-е (1956).

В начале 50-х гг. сильнейшими из советских волейболистов были: В. Щагин, В. Ульянов, К. Рева, А. Пешев, М. Пименов, Г. Ахвледиани, С. Нефедов, Ш. Кунин и др.; из волейболисток — А. Чудина, М. Кононова, С. Кундеренко, В. Озерова, В. Свиридова, С. Голубова, А. Жарова, М. Топоркова и др. В последние годы спортивную честь нашей страны чаще др. защищают мужчины — Н. Фасахов, Ю. Чесноков, Г. Гайк, Э. Либинь, Г. Мовдзюлевский, Э. Унгурс, В. Ковалев, Ю. Аршидзе; женщины — А. Рыжова, Л. Бондарева, Л. Стрельникова, А. Володина, А. Крашенинникова, В. Варкевич, С. Илисмани.

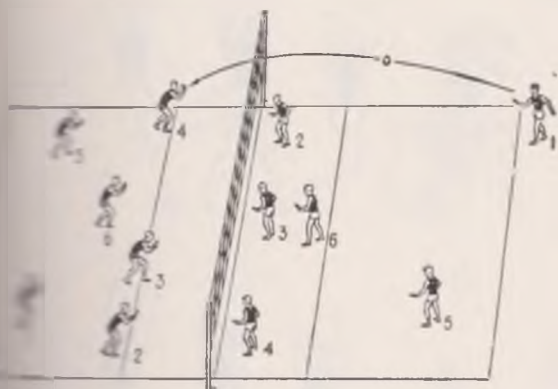
В послевоенные годы В. получил большое развитие и в странах народной демократии. Выдающихся результатов в междунар. соревнованиях добились женская и мужская команды Чехословакии, мужская и женская команды Румынии и Польши и мужская команда Болгарии. Междунар. соревнования проводятся Международной федерацией по волейболу (ФИВБ), состоящей из ок. 40 федераций различных стран.

В. — молодой вид спорта, но благодаря своей динамичности и увлекательности он стал одним из самых популярных и массовых. За непродолжительное время развития В. превратился из подвижной игры в признанную спортивную игру. В. включен в программу олимпийских игр 1964.

Занятия В. вырабатывают у спортсменов ценные физические и высокие морально-волевые качества: быструю силу, ловкость, самообладание, упорство, координированность действий и др.

В. характерен быстрой сменой игровой обстановки мгновенным переходом от защиты к нападению. Это требует от игроков выполнения самых разнообразных движений. Все эти движения сводятся к четырем основным технич. приемам и приемам передачи мяча, нападающему удару, блокированию.

Эти основные приемы выполняются в различной игровой обстановке, и чем выше класс игроков, тем разнообразнее и точнее выполняют они эти приемы. Важнейшим приемом игры является передача мяча. Существует 2 основных способа передачи: сверху (двумя и одной рукой). Наиболее эффективна передача сверху, т. к. она позволяет более целенаправленно передавать мяч партнерам. Производится направленными вверх пальцами, расположенными в виде воронки. Для того чтобы прикосновение к мячу было отрывистым и коротким, а последующий полет мяча имел нужную скорость и направление,



Игроки при приеме подачи (слева) и нападающего (справа). Игрок № 1, подав мяч, займет место в углу площадки, как игрок № 5)

встречи с мячом несколько приседает, занимая удобное исходное положение (низкую, среднюю или высокую стойку). При этом согнутые в коленях ноги располагаются так, что кисти находятся впереди. Когда мяч приближается, игрок делает шаг навстречу, выпрямляя ноги, туловище и голову. Передача применяется при приеме низкого мяча и выполняется ударом по мячу снизу двумя руками — тыльной частью или боковой частью кисти или предплечьем.

Важнейшим приемом является нападающая передача. Учитывая высоту сетки, его производят с большого разбега. Основные способы удачной передачи: прямой, боковой, каждый из которых может быть выполнен с переводом и без перевода (в стойке с переводом и прыжке) туловище и руку отводят назад, активно ее выпрямляя, ударяют по мячу тыльной стороной открытой руки. Боковой нападающий делает шаг навстречу в момент прыжка и удара. Чтобы произвести удар с переводом при нападающей передаче, игрок должен находиться непосредственно перед ударом туловище и руку отвести в сторону.

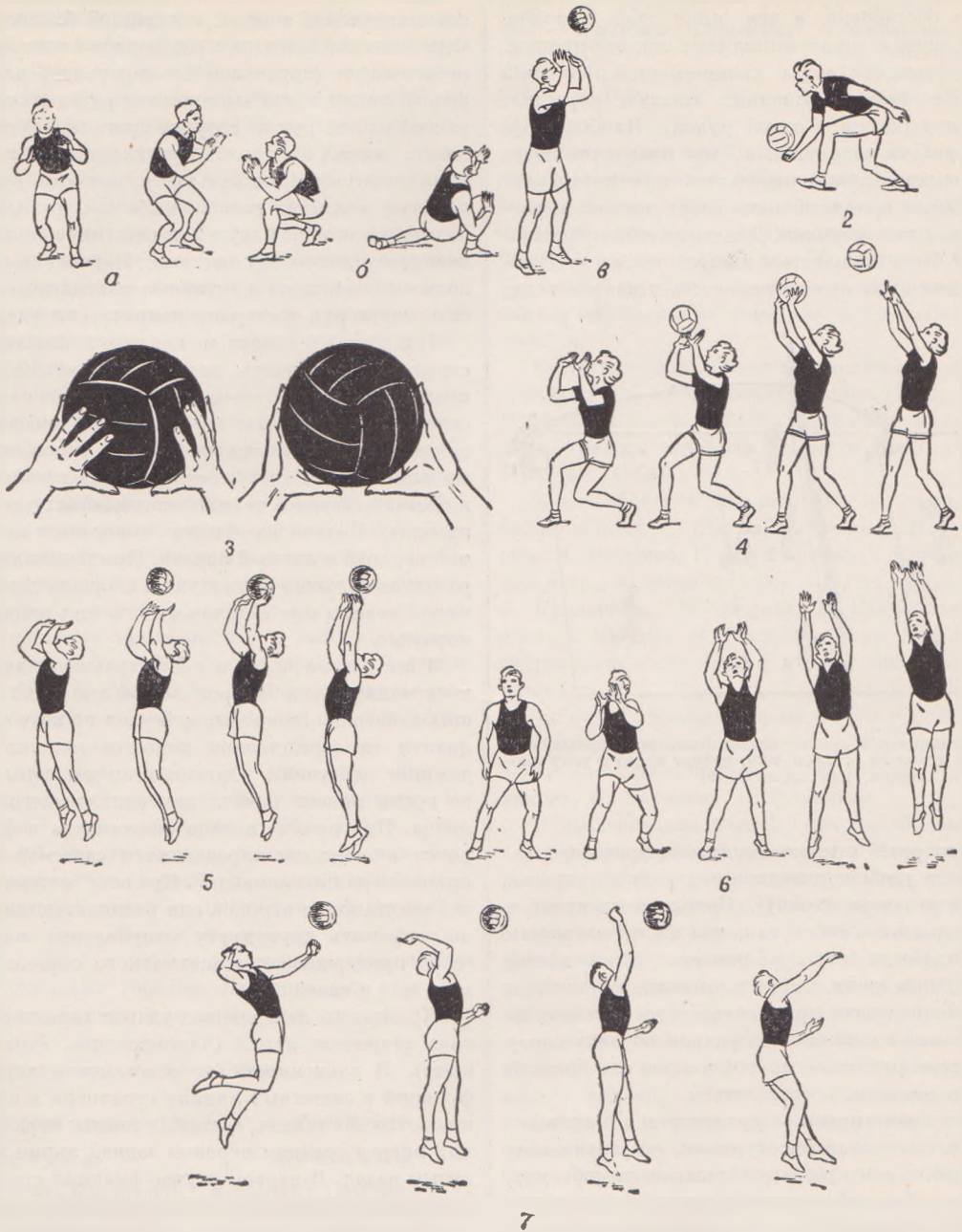
Б л о к и р о в а н и е — основное средство защиты, осуществляемое в непосредственной близости к сетке. Оно выполняется одним (одиночное блокирование) или несколькими (групповое блокирование) игроками передней линии путем выставления рук над сеткой (не перенося кистей рук на сторону противника) на пути движения мяча, пробитого противником. Блокирование производится в прыжке с места, при этом руки с разведенными пальцами расположены так, чтобы они закрывали возможно большую площадь (мяч при этом не должен проходить между кистями). Игроки, ставящие блок, должны следить за действиями нападающего и переносить кисти рук в сторону направления удара.

П о д а ч е й вводят мяч в игру. Подающий игрок стремится выполнить подачу так, чтобы затруднить противнику прием мяча. Для этого используется два основных вида подач: на силу и на точность. Поддачи на силу производят только верхним способом, стоя прямо или боком к сетке. Техника выполнения их близка к соответствующей технике нападающих ударов (но без прыжка). Поддачи на точность выполняют способом прямой верхней и нижней подачи. При подачах на силу характерна большая амплитуда и скорость движения всех частей тела, а при подачах на точность движения более короткие.

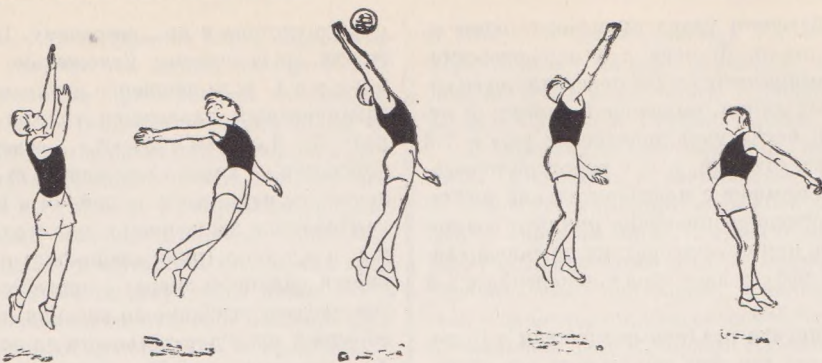
Т а к т и к а и игры в В. характерна тесной взаимосвязанностью и быстрой сменой защитных и нападающих действий. Защитные действия во всех случаях являются непосредственно подготовительными к нападающим действиям. Организация защитных действий во время приема подачи или нападающего удара различна. При приеме подачи расстановка и функции игроков в основном определяются системой нападения, принятой данной командой. При всех системах и вариантах расстановки игроков они располагаются так, чтобы не закрывать друг другу направление полета мяча (т. е. придерживаются шахматного порядка) и принимать мяч в своей зоне.

При приеме нападающих ударов характерно наличие трех защитных линий (блокирование, страховка, защита). В зависимости от расстановки игроков и их функций в защитных линиях страховки и защиты применяются две тактич. системы защиты: игра с выдвинутым вперед средним игроком задней линии или с оттянутым назад. В первом случае функции страховки осуществляет подтянутый вперед средний игрок задней линии и свободный игрок передней линии, а собственно защиту организуют крайние игроки задней линии. При оттянутом среднем игроке задней линии функции страховки выполняет один из крайних игроков, а средний игрок переходит в защиту.

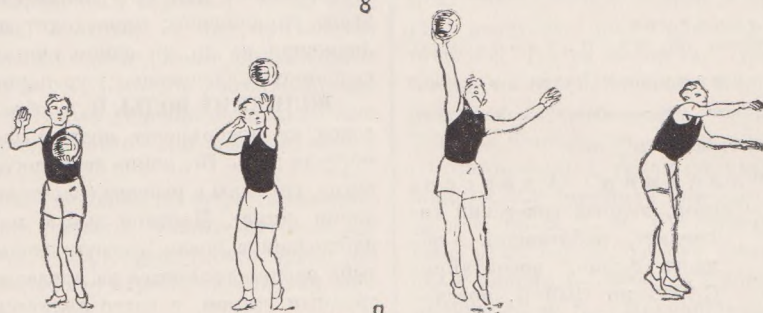
Тактика нападения всецело определяется заранее обусловленной расстановкой и функциями игроков, в зависимости от чего в В. приняты 3 системы игры: а) элементарная система игры с 2 нападающими, когда 2-ю



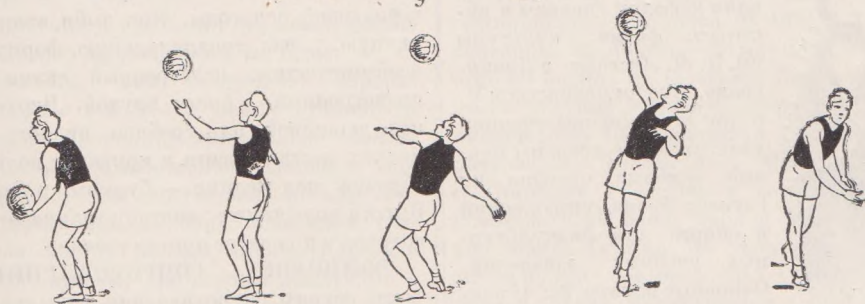
Основные приемы техники игры в волейбол: 1 — средняя (а), низкая (б) и высокая (в) стойки волейболиста; 2 — нижняя передача мяча; 3 — положение кистей рук при верхней передаче мяча; 4 — верхняя передача мяча; 5 — передача мяча в прыжке; 6 — прыжок для одиночного блокирования; 7 — прямой нападающий удар



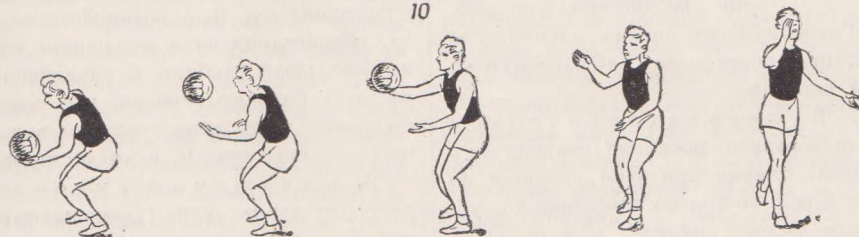
8



9



10



11

8 — боковой нападающий удар; 9 — верхняя прямая подача; 10 — верхняя боковая подача; 11 — нижняя боковая подача

передачу для нападающего удара производит один из игроков передней линии; б) игра с 3 нападающими, когда удар также выполняют со 2-й передачи, но ее совершает игрок задней линии, выходящий вперед; в) игра с 3 нападающими, когда удар производят уже с 1-й передачи или с т. наз. откидки, т. е. с короткой передачи, производимой в прыжке с предварительной имитацией удара. В современной практике принято сочетание всех 3 систем, но при приеме средних по силе и слабым мячам больший эффект дает игра в нападении с 1-й передачи.

Обучение и тренировка различным приемам в В. ведется по общепринятой для всех спортивных игр схеме.

Л и т е р а т у р а

- Спортивные игры, учебник под ред. Козлова М. С. М., 1959.
 Ослодкова В. и Сунгуров М. Техника и тактика игры в волейбол. М., 1959.
 Потапкин А. Судейство соревнований по волейболу. М., 1955.
 Эйнгорн А. Советы тренера. М., 1958.

ВОЛЖИНСКИЙ Владимир Алексеевич (1890—1942) — профессор, видный советский гигиенист, работавший в области физич. воспитания.



С 1930 по 1939 В. возглавлял кафедру гигиены в институте физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта в Ленинграде. Под руководством В. и при его непосредственном участии были созданы первые учебные пособия по гигиене физич. упражнений и спорта для физкультурных учебных заведений. Основные работы В.: «Гигиена физических упражне-

ний и спорта», «Гигиеническая оценка ритмической гимнастики», «Питание спортсмена», «Практикум по экспериментальной гигиене».

«ВОЛНА». 1. В легкоатлетическом метании — волнообразное движение снаряда при поворотах спортсмена. Снаряд при этом движется по спирали, основание к-рой наклонено примерно под углом предполагаемого вылета снаряда. «В.» особенно выражена в метаниях, в к-рых при выполнении спортсменом поворотов снаряд оказывается удаленным от центра вращения и в к-рых угол вылета особенно велик (молот, мяч с петлей).

2. Способ прыжка в высоту — см. *Прыжки легкоатлетические.*

3. В спортивной и художественной гимнастике — сочетание одновременных и последовательных движений, протекающих в ряде суставов, сгибание и разгибание суставов ног, туловища, рук, передающееся последовательно (волнообразно) от

одного сустава к др., соседнему. По направлению движения и исходному положению различают: а) перед, если движение начинается сгибанием всего тела и заканчивается движением головы в направлении вперед; б) боковую «В.», совершаемую в плоскости — вправо или влево; в) «В.» к и з у, движение начинается в шейной и грудной частях и заканчивается движением в суставах ног; г) «В.» с и л и а п я т к а х (руки сзади, пальцы сцеплены). Выделяется наклон вперед с прогибанием в пояснице. В этом следует сгибание до касания головой коленей в обратной последовательности до исходного положения. Характерным для «В.» является слитное выполнение всего упражнения; происходит наложение одного движения на др. (в одном суставе еще продолжается сгибание, в следующем уже начинается разгибание).

ВОЛНЕНИЕ ВОДЫ. В. в. образуется под действием ветра на поверхности воды. Бывает ветровое В. и мертвая зыбь. Величина ветрового В. в. зависит от силы ветра, глубины и разгона (расстояния по воде в направлении ветра). Мертвой зыбью наз. В. в. по инерции наблюдаемое после продолжительного ветра. Мертвая зыбь распространяется за пределы области, охваченной сильным ветром, и часто является предвестником наступающей непогоды. При зыби волны имеют спиральную, т. наз. трохоидальную, форму; ветровые волны несимметричны: наветренный склон более пологий, подветренный — более крутой. Верхняя часть волны наз. вершиной, или гребнем, нижняя — подошвой. В мелких местах высота и крутизна волн увеличивается, образуя: над мелями — буруны, у берегов — прибыв. Высота волн также заметно увеличивается при сужении водоема и при ветре против течения.

ВОЛНОВОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ — составная часть общего сопротивления воды движению судна. В. с. возникает при движении судна в результате образования волн на границе воды и воздуха на небольшой глубине. С увеличением скорости В. с. растет в большей степени, чем возрастают остальные составные части сопротивления воды. Для погруженного тела В. с. отсутствует.

В. с. движению судов зависит, кроме скорости, от длины судна (уменьшаясь с увеличением длины) и его водоизмещения (увеличиваясь с его ростом).

На преодоление В. с. при плавании затрачивается определенное колич. энергии. Волны образуются впереди головы пловца, при движении рук и ног. Влияние В. с. особенно наглядно проявляется в случае проплывания дистанции (напр., 50 м) с поочередных лишь ног кролем по поверхности воды в спокойной. Во втором случае скорость плавания будет меньше. Для снижения В. с. пловцы погружают лицо в воду (напр., при плавании кролем, дельфином), что уменьшает волнообразование; после поворота часть дистанции проходят в скольжении под поверхностью воды.

Вольный брасс имел преимущество перед обыкновенным — прежде всего в том, что при ныряющем брассе значительная часть дистанции проплывалась под водой. В воде при той же скорости плавания волны обтекаются с большей высоты, нежели при плавании в глубокой воде. Поэтому в мелком бассейне плавать несравненно тяжелее, чем в глубоком, и спортивные результаты в мелком бассейне несколько ниже. В узких бассейнах волнение возрастает вследствие отражения волн от стенок. В таких бассейнах результаты ниже, чем в открытых. Из-за отражения волн от стенок бассейна плавание на крайних дорожках труднее, чем по средним. Во время групповых тренировок и в соревнованиях, когда плывут несколько пловцов, каждому из них приходится преодолевать сопротивление волн, которые поднимаются от пловцов. Поэтому пловец попадает в неблагоприятные условия, если по соседней дорожке несколько впереди плывет его соперник. Тактически выгоднее плыть в середине др. пловцов.

ВОЛОК. 1. Перемещение судна по суше, применяемое в невозможности попасть водным путем в пункт назначения или преодолеть водное препятствие вроде порога, во втором случае нередко применяют термин *волока*.

2. Более короткий и удобный путь между двумя пунктами для транспортировки судов по суше.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА — вид спортивной борьбы. Она возникла так в связи с тем, что в ней, в отличие от классической борьбы, правилами установлено меньше ограничений, т. е. борцу предоставлена большая свобода выбора приемов для достижения победы. Борющийся захватывает противника к коврику лопатками, считая достигшим чистой победы. Если спортсмен не захватит, но не прижал противника лопатками к ковру, в зависимости от качества выполненного приема записывается определенное количество баллов. Схватка продолжается. Если ни одному из борющихся не удалось добиться чистого выигрыша, то по истечении времени, отведенного на схватку, побеждает тот борец, набравший больше баллов за использованные приемы. Если соревновавшиеся набрали равное количество баллов, то в схватке фиксируется ничья. На соревнованиях схватку судят 4 судьи: один — главный (арбитр) и 3 боковых. Старший судья находится на ковре и руководит схваткой, давая сигналы голосом и установленными жестами. Боковые судьи следят за схваткой, фиксируют в судейской книге количество проведенных приемов, а в конце схватки объявляют победителя. Для уравнивания в силах борющиеся между собой в соревнованиях борцов они делятся по возрасту (юноши 15—16 и 17—18 лет, мужчины — младше и старше), весу (по *весовым категориям*) и подготовленности (I—III разряды, мастера спорта).

Вольная борьба в В. б. насчитывает многие десятки лет. Уже

в 1904 В. б. была включена в программу олимпийских игр. С тех пор ни одна олимпиада не прошла без соревнований по этому виду спорта. Особенно большое развитие В. б. получила в Турции, Иране, Болгарии, Японии.

В Советском Союзе соревнования по В. б. проводятся с 1945. Ежегодно разыгрывается первенство страны. В 1952 советские спортсмены впервые выступили в международном соревновании по В. б. Несмотря на то, что В. б. стала культивироваться в СССР намного позже, чем в других странах, советские борцы, используя опыт, накопленный в занятиях по классической борьбе, самбо и по национальным видам борьбы (гюлеш, картули-чидоба, кох, кураш, куреш, трингэ и др.), смогли за короткий срок добиться в новом для себя виде спорта такого мастерства, что на международном арене сразу же выдвинулись в число сильнейших. Первую же встречу с зарубежными борцами — это был матч сборных команд СССР и Финляндии — советские спортсмены выиграли со счетом 8 : 0. С таким же результатом в том же году борцы СССР победили команды Венгрии и ГДР. В соревнованиях по В. б. на XV Олимпийских играх приняли участие 143 чел. от 30 стран. В этих состязаниях команда СССР заняла 1-е место, а 2 советских атлета — Д. Цимакурдзе и А. Мекокишвили — завоевали звание олимпийских чемпионов. В 1954 в Токио проводилось соревнование на первенство мира, в котором приняли участие 80 борцов от 15 стран. Команда СССР заняла 2-е место, уступив первенство борцам Турции. Звание чемпионов мира 1954 завоевали 3 советских борца: В. Балавадзе, А. Энглас и А. Мекокишвили. В мае 1956 в Стамбуле (Турция) в соревнованиях на Кубок мира команда СССР снова заняла 2-е место, пропустив вперед борцов Турции. Из советских спортсменов победителем на этих соревнованиях был А. Бестаев. На XVI Олимпийских играх, проходивших в 1956 в Мельбурне, в соревнованиях по В. б. приняли участие 110 борцов от 27 стран. Команда СССР опять заняла 2-е место. Победителем была команда Турции. Из наших борцов чемпионом XVI Олимпийских игр стал М. Цалкаламанидзе. На первенстве мира 1957 в Стамбуле звание чемпионов завоевали 2 борца СССР — А. Бестаев и В. Балавадзе. Командное первенство осталось за Турцией. В 1958 в Софии (Болгария) в розыгрыше Кубка мира команда СССР опередила сильную команду Турции. На этих соревнованиях победителями стали советские борцы: Саядов Г., Мухегян Н., Сиявский В. и Албул А.

В окт. 1959 в Тегеране проводилось первенство мира по В. б. Команда СССР заняла 1-е место и впервые стала чемпионом мира. 2-е место заняла команда Турции. Советские борцы — А. Алиев, В. Сиявский, Г. Схиргладзе — завоевали золотые медали чемпионов. На первенстве мира 1964 команда СССР заняла 2-е место, золотые медали получили А. Алиев и В. Рубашвили.

Регулярные занятия В. б. положительно влияют на здоровье спортсменов, вырабатывают у них волю, на-

стойчивость, решительность, силу, быстроту, ловкость, гибкость, умение предвидеть и предупреждать действия противника. Занятия по В. б. проводятся в течение всего года. Тренировки проходят в специальных залах, имеющих борцовский ковер и др. нужное оборудование. Летом занятия часто организуются на открытых площадках, где ковром служит яма, засыпанная опилками, стружками и т. п. (см. *Ковер борцовский*).

Техника В. б. включает в себя большое колич. разнообразных приемов. Схватка по В. б. проводится в стойке и в партере. В стойке основными технич. действиями являются броски, переводы, сталкивания, скручивания; в партере — перевороты и броски. Основными в В. б. являются приемы с захватами ног и с действием ногами.

Тактика В. б. учит, как победить противника в соревнованиях. Основными средствами тактики являются техника, физич. и волевые качества борца. В зависимости от степени владения этими основными средствами борец и строит тактику в схватке и в соревнованиях. Он рассчитывает, как и в каких условиях нужно применить то или иное технич. действие, как создать лучшие условия для его выполнения, как воспользоваться своими физич. и волевыми качествами и как противопоставлять их физич. и волевым качествам противника, чтобы добиться победы. Борец, имеющий преимущество перед противником в к.-л. из основных средств, строит обычно схватку т. обр., чтобы это преимущество было использовано с максимальной эффективностью.

Обучение В. б. в секциях коллективов физич. культуры строится на основе единой программы. Оно начинается с сообщения новичку простейших знаний, ознакомления его с правилами соревнований, гигиеническими требованиями, основами терминологии, простейшими навыками борьбы. Изучение техники борьбы проходит параллельно с тренировкой, т. е. с технич., физич. и тактич. совершенствованием борца. Изучение нового осуществляется вместе с совершенствованием старого. Тактика борьбы изучается одновременно с изучением техники. При изучении приема тренер сообщает, когда и в каких условиях схватки этот прием целесообразнее проводить. При совершенствовании приема тренер указывает, какими действиями можно создать наиболее благоприятные условия для его выполнения. Обучая тактике, тренер объясняет борцу, как лучше использовать свои физич. и волевые качества для победы над противником.

Л и т е р а т у р а

Алиханов И. И. Борьба вольная, учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). М., 1956.

Алиханов И. И. Вольная борьба, учебное пособие. М., 1959.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ в спортивной и художественной гимнастике, акробатике — один из видов многоборья, комбина-

ция различных упражнений определенной трудности. В результате овладения В. у. различной трудности занимающихся развивается чувство ритма движений, умение согласовывать их друг с другом, выполнять ритмично и красиво. Опыт подготовки лучших мастеров гимнастики подтверждает решающее значение в овладении школой гимнастического мастерства, умение выполнять движения правильно, уверенно, свободно, непринужденно. Все это создает вид законченности и зрелищности, особенно если В. у. составлен к.-л. тему. Именно поэтому В. у. являются глав. содержанием всех массовых гимнастических праздников и ступеней, показательной части физкультурных мероприятий.

ВОЛЬНЫЙ БОЙ в фехтовании — совокупность нескольких боевых схваток на одноименном спортивном холодном оружии; каждый фехтующий ограниченный отрезок времени стремится первым нанести противнику обусловленное число уколов (удара с использованием в любой момент схватки любых приемов) и тактич. приемов при непрерывном соблюдении правил фехтовального боя. Под боевой схваткой понимается несколько последовательных, непрерывно идущих один за др. приемов или действий обоих фехтующих, завершающихся нанесением к.-л. из них (удара) или обоюдным прекращением действий (мостоятельством или судьей). В практике судейства и в учебном процессе боевую схватку часто наз. фехтовал. фразой. В. б. ведется на средней и дальней дистанции. Однако иногда возникает ситуация для ближнего боя при к-рой противники, не лишаясь возможности боя оружием, соприкасаются на мгновение туловищем или оказываются в положении, когда один фехтующий касается туловища противника гардой или соприкасаются предплечьями вооруженных рук. В вольном бою, в отличие от *столкновения*, не прекращается боевой схватки.

ВОЛЬТИЖИРОВКА (вольт-круг) — вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошадке, двигающейся рысью или галопом по кругу. В вольтижке диаметр 12—15 м находится кордовой — веревкой, управляющий лошастью с помощью корды — веревки, — конец к-рой пристегнут к уздечке. Лошадь, несущая лошади кордовой имеет бич. При наличии сококого барьера, ограждающего круг, лошадь может двигаться без корды. Лошадь седлается вольтижником седлом, или гортой, голова ее фиксируется мощью развязок. Наиболее распространенные упражнения В. — различные седы в седло, соскоки, переступки, вертушки и т. д. В В. включаются обязательные и произвольные упражнения, составляющие различные комбинации. В зависимости от сложности произвольных упражнений установлен коэффициент сложности. Оценка выступлений каждого вольтижера проводится по балльной системе. В В. есть упраж-

психического характера для показательных выступ-

ВОЛТЫ в фехтовании — см. *Уклонения*.

ВОЛЯ — одна из сторон психической жизни человека.

Выражается в сознательных действиях и поступках,

направленных на достижение поставленных целей, в

стремлении преодолевать трудности на пути к цели.

Характеризовал ее еще И. М. Сеченов. — дея-

тельность разума и моральных чувств человека.

Она определяется конкретными общественно-истори-

ческими условиями. В обществе с антагонистическими

отношениями она имеет классовую направленность.

Вместе с др. психические явления, — продукт

регулярной системой деятельности мозга.

В естественнонаучном обосновании природы воле-

вой деятельности человека огромное значение имеет мате-

рическое физиологическое учение И. М. Сече-

нова и П. Павлова. Волевая деятельность человека

определяется, в конечном счете, внешними объек-

тивными условиями. И. М. Сеченов в своем труде «Реф-

лексивного мозга» показал, что первая причина

каждого человеческого действия лежит вне его. «Пер-

воочувствительная причина всякого поступка лежит всегда

в чувственном возбуждении, потому что без

чувствительной мысли невозможна». И. П. Павлов указы-

вает, что «... весь механизм волевого движения есть

ассоциационный процесс, подчиняющийся

законам высшей нервной деятельности». В ре-

альности действия и поступки человека в процессе

его преобразования им природы, общества и

личности.

В процессе произвольного регулирования деятельно-

сти человека саморегулирование, совершаемое на

основе произвольной речи. В регуляции двигательной

деятельности спортсмена внутренняя речь выполняет

следующие функции: пусковую, задерживающую,

поддерживающую, анализирующую, обобщающую, оце-

нивающую и др.

К основным волевыми качествами являются: целе-

устремленность, дисциплинированность, настойчивость,

смелость, инициативность и самостоя-

тельность. Также важными являются выдержка и самообладание. Достижение

цели и преодоление препятствий на пути

к цели требуют от человека определенных

качеств. Трудности, с преодолением к-рых

связаны волевые действия человека, бывают внешние,

связанные со внешней средой, и внутренние (их

причинами являются субъективного характера: пере-

уверенности, сомнения, что-то сделать, напр. выступать

без видимых шансов на успех, и др.).

Внешние трудности также имеют объективное про-

явление. Они вызываются определенными состоя-

ниями окружающей среды.

Внутренние трудности являются результатом процессов внутренней среды ор-

ганизма человека, детерминированными влияниями

социальной среды, т. е. теми объективными условиями,

в к-рых протекает деятельность человека, следствием

к-рых и является субъективное переживание трудностей.

В волевых проявлениях человека важнейшее значе-

ние имеют цели и мотивы его действий и поступков.

К. Маркс писал, что в процессе труда человек «...осу-

ществляет свою сознательную цель, которая, как за-

кон, определяет способ и характер его действий и кото-

рой он должен подчинить свою волю».

Целью определяется то, что должен сделать человек,

чего он должен достигнуть. Мотивы — это побуждения,

исходя из к-рых человек стремится к достижению цели.

«Все, что побуждает к деятельности отдельного чело-

века, неизбежно проходит через его голову, воздейст-

вуя на его волю» (Ф. Энгельс). Если целью определяется

то, что должно быть сделано, то мотивы характеризуют,

почему человек стремится к достижению поставленной

цели, почему он действует определенным, а не к.-л.

др. образом.

Ведущую роль в волевых действиях и поступках иг-

рает содержание целей и мотивов, вытекающее из идей-

ной направленности деятельности людей. В советском

обществе направленность деятельности советских лю-

дей определяется высокой и благородной идеей строи-

тельства коммунизма. Ею же определяется идейное со-

держание целей и мотивов волевых действий и посту-

пов советского человека.

В человеке, все ее многообразные качества разви-

ваются в процессе обучения, воспитания и в конкретных

условиях трудовой деятельности. В развитии В. боль-

шое значение имеет процесс физич. воспитания, спор-

тивной тренировки, соревнований. В процессе воспитатель-

ной работы необходимо формировать коммунистиче-

скую идейную направленность, коммунистическое ми-

ровоззрение — взгляды и убеждения спортсменов, на

этой основе воспитывать в них высокие морально-по-

литические и нравственные чувства — чувство совет-

ского патриотизма, долга и ответственности, коллекти-

зма, товарищества и др.

В волевой подготовке спортсмена важную роль иг-

рает овладение спортивно-технич. и тактич. навыками

и умениями, общая и специальная физич. подготовлен-

ность спортсмена, обеспечивающие и развитие необхо-

димых двигательных качеств, и высокую работоспособ-

ность организма.

Волевая подготовка спортсменов должна быть на-

правлена на выработку способности преодолевать пре-

пятствия и трудности, вытекающие из объективных ус-

ловий деятельности в каждом виде спорта. В действиях,

направленных на преодоление этих трудностей и пре-

пятствий, В. спортсмена проявляется и развивается.

Чтобы развить В. спортсмена, сформировать определен-

ные волевые качества, необходимо ставить его в процес-

се тренировки в такие условия, к-рые требовали бы

проявления этих качеств при преодолении препятст-

вий и трудностей.

В процессе физич. воспитания и занятий избранным видом спорта должно быть обеспечено общее развитие В., необходимое во всех областях деятельности, и специализированное развитие волевых качеств, соответствующее специфическим особенностям и требованиям каждого вида спорта. Общее развитие и специализированное развитие В. не изолированы друг от друга: второе только и становится возможным на базе первого. В. крепнет от постепенно усиливающейся и усложняющейся деятельности. Развитие В. зависит от условий жизни, воспитания. Важнейшее значение для воспитания В. имеют мировоззрение, идейные убеждения человека. Развитие В. в процессе занятий спортом должно осуществляться на основе сочетания глубокой идейно-воспитательной работы и целеустремленного практического преодоления трудностей в тренировке, упорного стремления к достижению поставленных целей в повышении спортивного мастерства. При этом необходимо формировать у занимающихся положительное отношение к трудностям и их преодолению.

Специализированное развитие волевых качеств в процессе спортивной тренировки по определенному виду спорта может быть достигнуто также путем постепенного усложнения специфических для данного вида спорта трудностей, формирования определенного положительного отношения к трудностям и к их преодолению.

Общее и специализированное развитие В. должно предусматривать подготовку спортсмена к преодолению неожиданно возникающих препятствий и трудностей. По этому поводу И. П. Павлов писал: «Все знают, как экстренные раздражения задерживают и расстраивают хорошо налаженную обычную деятельность и как путает, затрудняет изменение раз установленного порядка движений, действий и целого уклада жизни». Опыт преодоления такого рода препятствий и трудностей имеет исключительное значение. Как правило, неподготовленность к преодолению неожиданных препятствий и трудностей приводит к тому, что спортсмен проигрывает соревнов. или показывает результат ниже своих возможностей.

Волевая подготовка спортсмена осуществляется в системе его круглогодичной тренировки. Она составляет одну из необходимых, неотъемлемых сторон ее содержания и в подготовительном, и в основном, и в переходном периодах. Владение спортивной техникой и совершенствование в ней сопряжены со многими трудностями. Трудности имеют место в тактич., общей и специальной физич. подготовке, в спортивных соревнов.

В тактич., тактич., физич. подготовке и особенно в соревнов. возникают и могут быть созданы различного рода неожиданные препятствия и трудности.

Однако это не значит, что процесс овладения спортивной техникой, тактикой, процесс физич. подготовки сам по себе (стихийно) и в полной мере приводит

к развитию В. спортсмена. Этот процесс должен быть определенным образом организован и направляем педагогом, тренером и спортивным коллективом. И в технич., и в тактич., и в физич. подготовке необходимо одновременно ставить и решать специфические задачи волевой подготовки, учитывая при этом индивидуальные психологические особенности спортсмена, его интересы, способности, темперамент и характер.

Необходимо также развивать у спортсменов силу и привычку к самовоспитанию В. путем постоянного преодоления препятствий и трудностей как в спортивной, так и в др. областях деятельности.

Литература

- Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960.
 Макаренко А. С. Избранные педагогические сочинения, кн. 4. М., 1949.
 Павлов И. П. Полное собрание сочинений, т. III, и т. IV. М., 1951.
 Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М., 1951.
 Рудик П. А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. М., 1958.
 Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946.
 Селиванов В. И. Воспитание воли школьника. М., 1952.
 Сеченов И. М. Избранные произведения. т. I. М., 1952.
 Учение И. П. Павлова и философские вопросы психологии. М., 1952.

ВООБРАЖЕНИЕ — психический процесс создания новых, не имевшихся ранее в опыте человека, представлений, понятий, идей и т. д., опирающийся на жившие в памяти человека образы прошлого и состоящий в их изменении и преобразовании. В. — ходимая, органическая часть любой деятельности человека. В. находится в единстве с памятью и мышлением. Оно лежит в основе творческой деятельности, инициативы, чувства нового в работе, планирование деятельности, выработка способов достижения поставленной цели, конечный результат творчества все это связано с В.

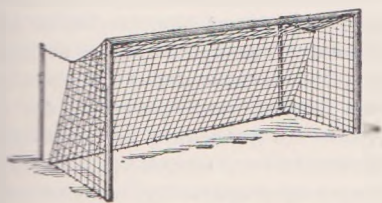
В. бывает: а) пассивное (или непроизвольное) — новое его лежит не осознаваемая человеком память представлений вследствие неустойчивости соответствующих следовых возбуждений в нервных центрах; б) активное (или произвольное). Его характерная особенность — преднамеренное построение новых представлений в связи с осознаваемыми задачами, целями и способами действия. В развитии В. определенную роль играют физич. воспитание, имеющее целенаправленный характер. Ему наиболее присущи воссоздающее и творческое В. Воссоздающее В. есть создание представления о предмете или явлении на основе описания или изображения. Творческое В. состоит в преобразовании старых представлений и создании новых представлений на основе переработки их в свете новых задач. Творческое В. активный и сознательный процесс. Необходимые для послышки развития творческого В. служат научное мировоззрение, идейная целеустремленность. Переработка представлений связана с их анализом, расчле-

ем их из связи с др. представлениями, с сравнениями частей между собой.

Из важных задач физич. воспитания — обучение сознательному управлению своими движениями, умению осуществлять движения и действия в соответствии с возникающим целям и задачам. Для этого необходимо развивать творческое В. Оно основывается на большом запасе представлений. Процесс творческого мышления протекает в сложной комбинационной форме. Построение схемы действия, новых форм сложных движений на основе смысла задуманных действий, направленных к решению поставленной задачи, требует активного мыслительного процесса, к-рый может протекать только на основе большого запаса представлений, накопленных в процессе разностороннего физич. воспитания. В процессе длительных занятий данной спортивной игрой. Сохранение в памяти большого запаса движений, разносторонность приобретенных двигательных навыков создают богатое В., освобождают мысль от необходимости поиска способов решения возникающих задач.

ВООРУЖЕНИЕ ПАРУСНОЕ. Включает *рангоут*, *мачты* (см. *Стоячий такелаж*, *Бегущий такелаж*) на парусной яхте. В. п. различают по типу парусов по числу мачт. По типу парусов — гафельное и стеньговое В. п. (см. *Парус*); по числу мачт — одномачтовое, двухмачтовое и многомачтовое. В. п. на больших и малых крейсерских яхтах (парусностью до 100 м²) преимущественно применяется одно- и двухмачтовое В. п. на спортивных судах применяется весьма редко. К судам с одномачтовым относятся: *кэт*, *шлюп* и *тендер*; двухмачтовым — *шхун*. Двухмачтовые В. п., состоящие из стеньгового паруса, очень удобны в дальних крейсерских плаваниях, т. к. позволяют в сложных условиях маневрировать площадью парусности без *рифления*, убирая паруса целиком.

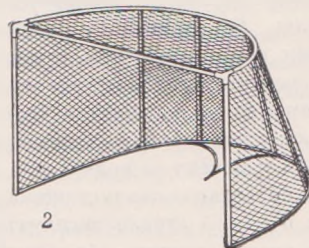
ВРАТА — пространство (в форме прямоугольника) ограниченное деревянными или металлическими стойками. Устанавливаются на краях игрового поля. В зависимости от назначения В. бывают футбольные,



1

для водного поло, ручного мяча и т. д. Состоит из двух вертикальных стоек, соединенных горизонтальной перекладиной. С тыльной стороны В. поддерживаются подкосами различной конст-

рукции, на к-рых навешивается веревочная или металлическая сетка, задерживающая мяч или шайбу. Стойки и перекладины окрашиваются в яркий белый или красный цвет (для хоккея с мячом и хоккея с шайбой). Размеры В. по внутреннему измерению (длина, высота в м): футбольные (рис. 1) и для ручного мяча 11 : 11—7,32 × 2,44, для ручного мяча 7 : 7—3 × 2, для хоккея с шайбой (рис. 2) — 1,83 × 1,22, для хоккея с



2

мячом — 3,50 × 2,1, для водного поло — 3 × 0,9. Форма и размеры стоек и перекладины (в мм): футбольные и для ручного мяча — круглые, диаметром 120; для хоккея с шайбой — круглые, диаметром 50; для водного поло — квадратного сечения 50 × 50; для хоккея с мячом — квадратного сечения 75 × 75.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. Воспитание, по словам М. И. Калинина, — «... определенное, целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого, чтобы привить ему качества, желательные воспитателю... такая формулировка... в общих чертах охватывает все, что мы вкладываем в понятие воспитания, как-то: внедрение определенного мировоззрения, нравственности и правил человеческого общежития, выработку определенных черт характера и воли, привычек и вкусов, развитие определенных физических свойств и т. п.»

Воспитание — социальное явление, общая и вечная категория общественной жизни, присущая всем общественным формациям. По своим целям, задачам, содержанию и методам воспитание изменяется в зависимости от совокупности общественных отношений людей, от конкретно-исторических условий. В классовом обществе воспитание носит классовый характер.

Высшей исторической ступенью развития воспитания является коммунистическое воспитание, включающее умственное, нравственное, эстетическое и физич. воспитание и политехническое образование. Оно принципиально отличается от воспитания во всех предшествующих формациях, служит укреплению самого справедливого общественного строя, не знает классовых различий, отвечает жизненным интересам всего общества, обеспечивает подготовку всесторонне развитых, культурных, образованных, высококачественных строителей нового общества, беззаветно преданных делу построения коммунизма; осуществляется всей системой воспитательно-образовательных учреждений, под руковод-

ством Коммунистической партии, при самом активном участии комсомола, профсоюзов, спортивных и др. общественных организаций. Первостепенная роль в коммунистическом воспитании подрастающих поколений принадлежит советской школе.

В капиталистическом обществе, основанном на эксплуатации, буржуазия насильственно навязывает свою мораль всему обществу, пытается воспитать частно-собственническую психологию, индивидуализм, покорство и раболепие. В современном капиталистическом мире буржуазия всеми способами стремится привить молодежи человеконенавистничество, враждебное отношение к коммунизму, демократии трудящихся. Мораль эксплуататорских классов характеризуется формулой: «Человек человеку — волк».

Великая Октябрьская социалистическая революция, уничтожившая в нашей стране эксплуатацию человека человеком, создала новые общественные отношения, все необходимые условия для всестороннего развития и проявления человеческих способностей, для расцвета духовных и физич. сил человека. Мораль советских людей основывается на сотрудничестве и коллективизме, дружбе и взаимопомощи, на заботе о благе народа, на всестороннем развитии человеческих способностей.

В. И. Ленин в своей речи на III Всероссийском съезде комсомола говорил: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали». «В основе коммунистической нравственности лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма».

В нашей стране осуществлена грандиозная культурная революция, на небывалую высоту поднят человек творческого, созидательного труда, обеспечивается высокий уровень умственного, физич., нравственного, эстетического воспитания и политехнического образования; успешно осуществляется технич. прогресс, крепнет связь науки с задачами дальнейшего преобразования общества, устраняются существенные различия между умственным и физич. трудом, сокращается рабочий день, неуклонно повышается уровень материального благосостояния народных масс, в ходе поступательного развития общества создаются все условия для дальнейшего культурного роста людей, развития всех способностей и дарований.

Коммунистическое воспитание — важнейшее средство преодоления пережитков капитализма в сознании людей, воспитания их активными строителями и защитниками коммунизма. Коммунистическая партия постоянно ведет активную борьбу за создание нового человека, за воспитание всех советских людей в духе коммунистической идеологии, ясного понимания перспектив общественного развития, уверенности в полной победе коммунизма, в духе решительной борьбы против всяких проявлений буржуазной идеологии, в духе вы-

сокой политической бдительности, советского патризма, высокой, сознательной дисциплины, коммунистического отношения к труду, коллективизма, дружбы, товарищества, уважения к достижениям др. народов, сознания общности интересов трудящихся всех стран в духе борьбы за мир во всем мире.

В период развернутого строительства коммунизма вопросы воспитания приобретают особенно важное значение.

Наряду с высоким развитием материальной культуры необходим высокий уровень сознательности всех граждан общества. Коммунистическое преобразование общества «неразрывно связано с воспитанием нового человека, в котором должны гармонически сочетаться дух и богатство, моральная чистота и физическое совершенство» («Закон об укреплении связи школы с жизнью и о дальнейшем развитии системы народного образования в СССР»). В дальнейшем развитии социалистической демократии, постепенном перерастании социалистической государственности в коммунистическое, общественное самоуправление все большее значение приобретает высокая сознательность масс; убеждение, воспитание становится важнейшим методом регулирования общественной жизни, вовлечения всех граждан общества в сознательную самоотверженную деятельность. Воспитание нового человека, с коммунистическими взглядами, моралью, отношением к труду, активного и сознательного строителя коммунизма, партией выдвинуто как один из главных практических задач. «Вся идеологическая работа нашей партии и государства призвана развивать новые качества советских людей, воспитывать их в духе коллективизма и трудолюбия, социалистического интернационализма и патриотизма, высоких принципов морали нового общества, в духе марксизма-ленинизма» (Н. С. Хрущев).

Воспитание в советском обществе тесно связано с практикой коммунистического строительства. В центре воспитательной работы стоит трудовое воспитание всех людей, развитие сознательного, коммунистического отношения к труду, как первой жизненной потребности. Коммунистический труд — это «бескорыстный труд на пользу общества, труд, производимый для отбытия определенной повинности, не для получения права на известные продукты, не по заранее установленным и узаконенным нормам, а труд добровольный, труд вне нормы, труд, даваемый без расчета вознаграждения, без условия о вознаграждении, но по привычке трудиться на общую пользу и по сознательному (перешедшему в привычку) отношению к необходимости труда на общую пользу, труд как потребность здорового организма» (В. И. Ленин).

Развивающееся в стране движение за право работать бригадами коммунистического труда является свидетельством величайшего трудового подъема, самоотверженности, заботы о благе всего общества,

изобилия материальной и духовной куль-

туральным Комитетом КПСС поставлена задача вести идеологическую работу каждого советского спортсмена. Добиться действенности этой работы, тесной связи с жизнью, прививать вкус к вопросам теории, истории и политики партии, побуждать людей к активным занятиям, к самоотверженному труду, влиять на результаты работы на каждом конкретном участке коммунистического строительства; добиваться лучших производственных показателей, бороться за повышение производительности труда, экономно и бережно обрабатывать государственными и общественными средствами средства, выявлять новые резервы производства, внедрять новую технику; создавать обстановку нетерпимости к лодырям, стяжателям, решительно искоренять проявления буржуазной идеологии и старого

в воспитательной работе большая роль принадлежит комсомольским, всем массовым общественным организациям.

В коммунистическом воспитании советской молодежи большую роль играет физкультурное движение. Оно привлекает, сплачивает молодежь, направляет ее к общему делу. Физич. воспитание молодежи в нашей стране осуществляется в тесной связи с нравственным и эстетическим воспитанием, закаляет молодежь, делает ее активной, сильной, выносливой, трудолюбивой. Молодежь в спортсменах лучшие моральные качества проявляет в борьбе за высокие результаты трудовой деятельности в духе советского патриотизма. Физич. воспитание молодежи в нашей стране осуществляется всей системой мероприятий, проводимых Коммунистической партией, государством, школой, комсомольскими организациями. В этом значительную роль играют спортивные организации, вся их практическая воспитательная работа среди спортсменов. Спортсмены успешно трудятся и защищают честь Родины в междунар. соревнованиях, проявляя высокую культуру, дружеское отношение к спортсменам др. стран.

Спортивная организация труда основывается на высокой дисциплине. Организованный процесс воспитания, коллективные занятия спортом привлекают людей, воспитывают организованность и дисциплину. Совместные занятия спортом, командные соревнования в соревнованиях укрепляют дух единства, интереса, развивают коллективизм (см. *Коллективизм в спорте*). Велико значение спорта в развитии физических качеств. Спорт развивает и закаляет волю, способствует проявлению волевых качеств в трудовой деятельности.

Выполнение воспитательных задач физкультурно-спортивных организаций огромное значение имеют постановления Центрального Комитета Коммунистической пар-

тии и Советского правительства о физкультурном движении.

Новой Программой КПСС выдвинуты большие задачи в области идеологии и воспитания. В идеологической работе партия считает главным — воспитание трудящихся в духе высокой идейности и преданности коммунизму, коммунистического отношения к труду, к общественному хозяйству, полное преодоление пережитков буржуазных взглядов и нравов, всестороннее, гармоническое развитие личности, создание полного богатства духовной культуры. В воспитательной работе особое внимание должно быть обращено на развитие коммунистического отношения к труду, к-рый должен стать первой жизненной потребностью, привычкой трудиться на общую пользу.

В процессе перехода от социализма к коммунизму повышается роль нравственных начал в жизни общества. Коммунистическая мораль — самая справедливая и благородная мораль, выражающая интересы и идеалы всего трудящегося человечества. Моральный кодекс строителя коммунизма включает нравственные принципы:

преданность делу коммунизма, любовь к социалистической Родине, к странам социализма;

добросовестный труд на благо общества: кто не работает, тот не ест;

забота каждого о сохранении и умножении общественного достояния;

высокое сознание общественного долга, нетерпимость к нарушениям общественных интересов;

коллективизм и товарищеская взаимопомощь: каждый за всех, все за одного;

гуманные отношения и взаимное уважение между людьми: человек человеку — друг, товарищ и брат;

честность и правдивость, нравственная чистота, простота и скромность в общественной и личной жизни; взаимное уважение в семье, забота о воспитании детей;

непримиримость к несправедливости, тунеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству;

дружба и братство всех народов СССР, нетерпимость к национальной и расовой неприязни;

непримиримость к врагам коммунизма, дела мира и свободы народов;

братская солидарность с трудящимися всех стран, со всеми народами.

По мере строительства коммунизма будут возрастать возможности для всестороннего и гармонического развития личности. «Досуг людей будет все больше посвящаться, — говорится в новой Программе КПСС, — общественной деятельности, культурному общению, умственному и физическому развитию, научно-техническому и художественному творчеству. Физкультура и спорт прочно войдут в повседневный быт людей». Воспитательная работа должна быть направлена также

на борьбу с проявлениями буржуазной идеологии и морали, с остатками частнособственнической психологии, суеверий и предрассудков. Необходимо систематически пропагандировать великие преимущества социализма и коммунизма перед отживающей свой век капиталистической системой», «разоблачать антинародную, реакционную сущность капитализма».

Воспитательная работа, проводимая спортивными организациями, должна содействовать осуществлению морального кодекса строителя коммунизма, практическому выполнению спортсменами принципов коммунистической нравственности. Дело чести и общественный долг каждой спортивной организации, коллектива, педагога воспитывать спортсменов политически целеустремленными и культурными людьми, страстными строителями коммунистического общества, передовиками и новаторами производства, активными борцами за широкое внедрение физич. культуры в быт народа.

КПСС, опираясь на единодушную поддержку всего советского народа, непоколебимо отстаивает и защищает завоевания социализма, дело мира во всем мире, неустанно борется за окончательное избавление человечества от агрессивных войн. Однако, поскольку существует военная опасность, исходящая от империалистического лагеря, необходимо укрепление оборонной мощи страны. Защита социалистического Отечества является священным долгом всего советского народа. Спортивные организации своей повседневной деятельностью должны всемерно способствовать воспитанию молодежи в духе постоянной готовности к защите социалистической Отчизны.

Очень важно, чтобы активное воспитательное воздействие на молодежь со стороны комсомольских, профсоюзных и спортивных организаций осуществлялось в каждом коллективе физич. культуры на предприятиях, в колхозах, совхозах, вузах, учреждениях, школах. Важное значение имеют привлечение спортсменов к общественно полезному труду по строительству спортивных сооружений, к работе на стройках, на уборке урожая, по озеленению жилых кварталов, расширение их общественного кругозора, повышение общей культуры, привлечение наиболее подготовленных спортсменов к организаторской и практической работе по физич. культуре, спорту, туризму, к работе по вовлечению в коллективы физич. культуры всех работающих на предприятиях, в колхозах, учащих и т. д. Важным является в воспитательной работе борьба с вредными привычками — курением, употреблением спиртных напитков. Эти привычки несовместимы с физич. культурой и спортом, служащими целям укрепления здоровья, оздоровления условий труда и быта советских людей. Неприемлемо должно быть неправильное отношение к женщине, унижающее ее достоинство.

В воспитательных целях очень важно продуманно определять воспитательные задачи каждого занятия,

увязывая их с конкретным содержанием занятия. Уроки физич. воспитания в школе, тренировочное занятие спортивной секции, участие в соревнованиях, туристские походы создают широкие возможности для воспитательного воздействия, для развития черт коллективизма, укрепления дружбы и товарищества, воспитания дисциплины и организованности, развития волевых качеств.

Воспитательная работа среди спортсменов в коллективах физич. культуры, спортивных школах (регулярные беседы со спортсменами, разъяснение вопросов международного и внутренней жизни, знакомство с перспективами развития страны, с достижениями в области спорта с лучшими произведениями художественной литературы, развитие любознательности и всесторонней осведомленности в развитии науки, техники, литературы, искусства, воспитание правильных эстетических понятий и суждений и т. д.) способствует росту спортивного мастерства, повышению производительности труда, качества учебы.

Нравственное воспитание спортсменов имеет коммунистическую направленность.

Методы нравственного воспитания разнообразны. Основные из них: убеждение, разъяснение, участие в общественно полезном труде, практическое приучение к труду, критика, осуждение, наказание. Воспитывать надо на лучших образцах труда, поощрять самодисциплину, творчество в труде, высокие трудовые достижения, успехи в спорте.

Разъясняя и убеждая, необходимо вырабатывать у спортсменов правильную оценку их поступков, формировать коммунистические взгляды. Разъяснение и убеждение должны касаться самых различных сторон поведения — общественных норм поведения, красоты поступка, общественного значения спорта, сущности дисциплины, отношения к учебе, к труду, вопросов патристизма и т. д. Разъяснение, убеждение должны находить практическое закрепление в правильных поступках, в преодолении трудностей, в совершении полезной работы, в трудовых достижениях.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и поощрение в процессе занятий спортом за выполнение общественных поручений, установление высоких спортивных достижений, проявление высоких чувств товарищества, за умелое сочетание хорошей учебы, работы с повышением спортивного мастерства.

В необходимых случаях применяется осуждение и наказание за совершенные проступки.

В воспитательной работе велика роль коллектива общественных организаций — их одобрение, поощрение за успехи в труде, спорте, общественной работе и общественное осуждение за допущенные проступки. Важное значение имеют требовательность, принципиальность руководителя, умение способствовать развитию в коллективе критики и самокритики, самострастности, справедливости, объективности.

огромное значение имеет личный пример руководителя спортивного коллектива, преподавателя, его организаторские способности, хорошая полнота спортивной работы, создание дружного, сплоченного коллектива.

Высокая общая культура, хорошее знание творческое отношение к своей работе, педагогическое мастерство и педагогический такт, дисциплинированность, сдержанность, трудолюбие, нравственность руководителя имеют большое воспитательное значение.

Личный пример спортивного коллектива, влияя на своих членов, создает перспективу их духовного развития, формирует идейные установки, разъясняет связи физич. культуры с задачами страны, с практикой строительства, находит конкретные формы участия в общем труде народа. Воспитание сильных, закаленных людей, горячо любящих социалистическое Отечество — важная задача физкультурного движения.

Л и т е р а т у р а

- Инструкция делегатам Временного Центрального Комитета по физкультурным вопросам. Соч., т. 13, ч. 1. М., 1920 г.
- Энгельс Ф. Манифест Коммунистической партии. Соч., т. 26 («Как организовать союз молодежи»). Речь на III съезде Российской Коммунистической партии в Москве 1920 г.
- М. И. О коммунистическом воспитании. М., 1920 г.
- Н. К. О воспитании и обучении. М., 1946.
- ЦК КПСС от 9 января 1960 г. «О задачах физкультурного движения в современных условиях».
- ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 9 января 1960 г. «О развитии физической культуры и спортом в СССР».

Восприятие — отражение в сознании человека окружающей действительности в результате воздействия на органы чувств. Процесс познания человеком действительности окружающей действительности со стороны В. является процессом воздействия на его органы чувств. В. связано не только с органами чувств, поскольку протекает на их основе, но и с психическими процессами, с ранее накопленным опытом.

Особенность В. — его целостный характер. Воспринимаемый объект отражается в целом. В. входят: 1) сложный комплекс воздействий предмета на те или иные органы чувств; 2) представления, сохранившиеся от предыдущих восприятий, влияющие на восприятие; 3) непосредственные раздражения (в том числе и внутренние); 4) свое содержание всегда богаче непосредственных раздражений; 5) узнавание предметов и явлений; 6) связанная с деятельностью мышления (анализ, обобщение, их обобщение, отнесение

воспринимаемого объекта к определенному классу явлений и т. д.); 7) речь, т. е. словесное (терминологическое) обозначение нервосигнальных раздражителей; 8) различные эмоциональные состояния (воспринимаемые объекты всегда вызывают у человека то или др. отношение к ним). Физиологической основой процесса В. являются условнорефлекторные процессы в коре головного мозга: в мозговых кондах анализаторов и в ассоциативных центрах коры, обуславливающих процессы мышления и речи (см. *Высшая нервная деятельность*). При многократном В. к-л. объекта эти нервные процессы приобретают характер более или менее устойчивых динамических стереотипов, чем обуславливается быстрота и точность В. Большое значение при этом имеет выделение данного объекта В. из многочисленных объектов, одновременно действующих на рецепторы. К объективным условиям такого выделения относятся: сила раздражителей; динамические особенности воспринимаемого объекта (объекты, находящиеся в движении, выделяются быстрее и лучше, чем неподвижные); необычный характер предмета, его несоответствие привычной обстановке; указания со стороны др. людей (напр., преподавателя или тренера, обращающего внимание спортсмена на те или др. особенности изучаемого движения). К субъективным условиям выделения объекта относятся: предварительное знакомство с объектом (напр., спортивный судья, хорошо знакомый с нарушениями правил в данном виде спорта, замечает эти нарушения быстрее и точнее, чем неподготовленный зритель); специальное значение, к-рое имеет данный объект для воспринимающего (в частности, профессиональная важность объекта); активный интерес, проявляемый воспринимающим к данной группе предметов или явлений.

В развитии В., особенно у детей, важную роль играет процесс физич. воспитания, двигательная деятельность. Большая роль в развитии В. принадлежит играм, туристским путешествиям. Игры и занятия на местности развивают наблюдательность, знакомят с целым рядом новых предметов и явлений реального мира. В игровых действиях, в процессе занятий различными физич. упражнениями развивается и совершенствуется не только В. собственных движений, но и способность ориентировки в пространстве и во времени.

В. играют большую роль в спортивной деятельности. В процессе систематических занятий определенным видом спорта развиваются специальные, важные для данной спортивной деятельности, В. В основе специализированных В. лежит взаимодействие и высокое развитие дифференцирующей деятельности анализаторов, принимающих участие в выполнении данного физич. упражнения. Специализированные В. — необходимое условие достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. В методической литературе они получили название специальных «чувств». Так, «чувство воды» у пловца представляет собою сложное кинестетиче-

ское восприятие сопротивления водной среды. Его основу составляют очень тонкие мышечные ощущения при опоре на воду и отталкивании от нее. В этих ощущениях отражаются как особенности внешнего объекта (воды), так и особенности выполняемых пловцом движений (сила и характер мышечных усилий, затрачиваемых на выполнение гребка). В процессе тренировки устанавливается точное соответствие между кинестетическим восприятием сопротивления воды и особенностями выполняемых при гребке движений; благодаря этому обеспечивается наиболее полное соответствие гребковых усилий требованиям, предъявляемым условиями внешней среды. Т. обр., «чувство воды» становится важным фактором совершенствования техники пловца. «Чувство ковра» у борцов развивается в связи с необходимостью точно рассчитывать свои движения на пространстве, ограниченном размерами ковра. Основу «чувства ковra» составляют зрительные и мышечно-двигательные ощущения пространства в их органической связи. Борец оценивает важное для него расстояние до края ковra не только в зрительно воспринимаемых пространственных величинах, но и в амплитуде тех движений, которые могут уместиться на этом пространстве. Большую роль в «чувстве ковra» играют представления о размерах площади невидимых участков ковra при том или ином положении борцов на этом ковre. «Чувство мяча» у футболистов основано на тонкой дифференциации раздражений, поступающих в мышечно-двигательный, зрительный и осязательный анализаторы спортсмена при работе с мячом. При этом точно воспринимаются все важные для игры особенности мяча: его форма, вес, упругость при ударе, скорость и направление при полете, изменения в движении под влиянием встречного ветра и т. д. «Чувство мяча» позволяет футболисту очень тонко координировать свои движения при ударах, остановке, ведении, передаче мяча и т. д. Особое значение для «чувства мяча» имеет развитие мышечно-двигательной чувствительности. При ее высоком уровне развития у футболиста возникает впечатление как бы полной слитности с мячом, полного контроля над его движениями, появляется возможность свободно вести мяч, совершенно на него не глядя, точно перемещая его на расстояние и в том направлении, которое необходимо. Специализированные В. развиваются и совершенствуются в процессе систематической и длительной тренировки, они составляют важную психологическую особенность состояния тренированности (спортивной формы). Специализированные В. ослабевают при утомлении спортсмена, перетренированности, а также в связи с длительными перерывами в спортивной деятельности.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — время после окончания мышечной работы, на протяжении которой функции организма постепенно возвращаются к исходному, дорабочему, уровню деятельности. Высокий уровень обмена и различных функциональных отпав-

лений непосредственно по окончании работы является результатом двух факторов: т. наз. кислородного (см. *Дыхание*) и следов рабочего возбуждения нервной системы. Чем интенсивнее и продолжительнее работа, при прочих равных условиях, продолжительнее процессы восстановления. После функциональной работы, состоящей из 20 приседаний, частота пульса и систолического артериального давления приходят у здоровых людей к исходному уровню через 2—3 мин. После мышечных спортивных упражнений на это требуется, в зависимости от их интенсивности и длительности, несколько десятков минут, несколько часов или даже несколько дней. Восстановление различных функций организма происходит неодновременно и волнообразно. На протяжении В. п. можно выделить несколько фаз, или этапов. Сначала ликвидируется утомление и восстанавливается работоспособность, потом наступает фаза повышения работоспособности, и затем снова происходит возвращение к дорабочему уровню. В тренировочном процессе обычно считают целесообразным так подбирать продолжительность отдыха между тренировочными занятиями, чтобы очередное занятие приходилось на период повышения работоспособности.

Под влиянием тренировки В. п. укорачивается по окончании работы все функции организма быстрее приходят к исходному уровню. У детей и особенно у молодых людей В. п. после одинаковой работы по времени больше, чем у молодых (взрослых) людей. У женщин оно несколько продолжительнее, чем у мужчин.

Наблюдение за протекающим В. п. после различных упражнений и функциональных проб — важным методом для суждения о степени тренированности и о работоспособности человека. При правильной дозировке тренировочной нагрузки восстановление кровообращения и др. вегетативных функций, как и процесс полностью должно закончиться через несколько часов, в крайнем случае, на следующее утро после дневного занятия.

ВОСЬМЕРКА — термин, употребляемый в различных видах спорта. Используется для определения фигуры, соответствующей начертанию данной пирамиды фигурного катания на коньках, в гимнастике или в выполнении фигурной маршировки). Кроме того, в фигурном катании этим термином определяется движение руки, при котором описывается названная цифрой, боковой или горизонтальной плоскостях. В. наз. лодку с 8 гребцами. В. в теннисе — это основное упражнение, при котором один игрок ударом кисти поочередно справа и слева направляет мяч в углы только вдоль боковых линий площадки; игрок отбивает мяч ударами справа и слева так, чтобы мяч попадал в углы площадки, посылая его только по диагонали.

ВОСЬМИТЫСЯЧНИКИ — горные вершины, имеющие абсолютную высоту над уровнем моря более 8000 м. Это высочайшие вершины земли. Такие

располагаются только в двух горных системах — Каракоруме и Каракоруме. Сообщения американской экспедиции 40-х гг. об открытии вершин высотой более 8000 м не подтвердились. В Гималаях расположены вершины на запад 10 В.: Канченджанга (8558 м), Эверест (8501 м), Макалу (8470 м), Джомолунгма (8461 м), Чо-Ойю (8153 м), Шишипангма (8013 м), Манаслу (8128 м), Аннапурна (8078 м), Дхаулагири (8008 м) и Нанга-Парбат (8125 м). Остальные 4 В. расположены в Каракоруме: Гидден-пик (8068 м), Гашпер-пик (8035 м), Брод-пик (8047 м) и Чогори (8611 м). Обычно считают, что колич. В. отражает колич. массивов, а не вершин. Учитывая это, к 14 В. надо добавить: Западную (8500 м) и Южную (8473 м) вершины Канченджанги, Восточную вершину (8150 м) Эвереста, Западную вершину (8000 м) Нанга-Парбат и Южную вершину (8000 м) Брод-пика. Следовательно, общее колич. В. достигает 19.

Самые высокие вершины с давних пор привлекали внимание альпинистов — исследователей и альпинистов. Первые попытки восхождений на такие вершины предприняты в конце XIX в. (Мартин Конвей — Чогори — 1893; А. Муммери — район Нанга-Парбата — 1895). Особенно настойчивые попытки предпринимались с 1922 по 1939. Однако многочисленные попытки английских, немецких, швейцарских и итальянских альпинистов в те годы не увенчались успехом.

Первые В. победили французские альпинисты в 1951 г. (Аннапурна). С тех пор спортсмены достигли 13 высочайших вершин.

ВРАБАТЫВАЕМОСТЬ (в р а б а т ы в а н и е) — процесс повышения работоспособности организма в определенном периоде двигательной деятельности. В. рассматривают как приспособление нервной системы и регулируемых ею функций организма к новому, высокому, уровню деятельности, обеспечивающую возможность выполнять работу определенной интенсивности. На повышенный уровень деятельности прежде всего настраиваются нервные центры центрального аппарата, обладающего относительно высокой возбудимостью и лабильностью. Двигательный процесс включается в работу сравнительно быстро, но для достижения оптимальных условий деятельности требуется определенное время. Значительно медленнее включаются в работу вегетативные системы, что связано с большей инертностью как их нервных центров, так и внутренних органов. У более тренированных спортсменов В. осуществляется быстрее. Период В. сокращается, если спортсмен находится в состоянии готовности перед стартом (см. *Предстартовое состояние*). Большое значение для уменьшения периода В. имеет тренировка.

ВРАТАРИ — игрок команды в спортивных играх, обычно обороняющий ворота. В разных спор-

тивных играх (футбол, хоккей, ручной мяч, водное поло) В. имеет особые права (по сравнению с др. игроками). Правила этих игр накладывают также различные ограничения на действия В.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ — раздел работы по *врачебному контролю в физическом воспитании*; исследования, проводимые врачом непосредственно в условиях учебных занятий, спортивных тренировок и соревнований. В.-п. н. дополняют собою *врачебные обследования* занимающихся физич. упражнениями и спортом, проводимые в кабинете. Гл. задачи В.-п. н.: ознакомление с условиями, организацией и методикой занятий; изучение их воздействия на организм занимающихся для определения соответствия используемой методики и режима тренировки состоянию здоровья, уровню подготовленности и тренированности; определение состояния общей и специальной тренированности занимающихся; уточнение планирования учебно-тренировочного процесса на основе данных наблюдений врача. Содержание и методика В.-п. н. зависят от конкретной задачи, к-рая ставится при их проведении.

Ознакомление с условиями, организацией и методикой занятий осуществляется врачом путем их посещения, бесед с преподавателем (тренером), просмотра планов учебных занятий, индивидуальных или групповых тренировок. При В.-п. н. важным является ведение протокола занятий, в к-ром отмечается содержание отдельных частей, продолжительность их и всего занятия в целом, оценка спортивно-технич. результатов; плотность занятия определяется путем хронометража. Для оценки правильности планирования занятия (последовательности упражнений, их интенсивности и т. п.) определяют физиологическую кривую урока.

При исследовании воздействия нагрузки занятия во время В.-п. н. пользуются обычными клиничко-физиологическими методами исследования, а также методиками, специально разработанными для врачебных исследований в естественных условиях спортивной деятельности. Чаще всего применяются (доступны в любых условиях работы врача) оценка физич. состояния занимающихся по внешнему виду, их расспрос, определение пульса, кровяного давления, веса тела, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции, исследование нервной системы. При В.-п. н. используются также инструментальные методы исследования — электрокардиография, осциллография, оксигеметрия; исследование электрической чувствительности глаза. Важным дополнением при изучении воздействия нагрузки занятий является испытание с дополнительной нагрузкой. В зависимости от условий в одних случаях прибегают к краткой, в др. — к более углубленной методике врачебных исследований.

Повторные В.-п. н. на тренировочных занятиях и соревнованиях позволяют определить способность спортсме-

нов к максимальным по продолжительности и интенсивности мышечным усилиям, выявить степень развития у них качеств двигательной деятельности (быстроты, силы, выносливости), определить их общую физич. подготовленность и специальную тренированность. Такие наблюдения помогают также своевременному выявлению у спортсменов ранних признаков перенапряжения или перетренированности. Особенно ценными для определения состояния тренированности спортсменов являются испытания с повторными нагрузками, специфичными для обследуемых, и большими тренировочными нагрузками. Результаты В.-п. н. дают врачу важный материал для *врачебно-спортивных консультаций* педагогу, тренеру и спортсменам по различным вопросам организации, методики и режима занятий физич. культурой и спортом.

ВРАЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — раздел работы по *врачебному контролю в физическом воспитании*: советы и рекомендации, даваемые врачом педагогу, тренеру и спортсмену по режиму занятий физич. упражнениями и спортом. Всесторонне изучая здоровье и подготовленность физкультурника и спортсмена, врач получает важный материал для рекомендации индивидуальной методики тренировки, т. е. наиболее соответствующей особенностям занимающихся. В.-с. к. особенно необходима лицам с отклонениями в состоянии здоровья, частично ограничивающими функциональные возможности организма, когда нужно обеспечить выбор мероприятий для быстрого восстановления работоспособности спортсмена после заболеваний, перетренированности или перенапряжения.

Рекомендации врача основываются на данных спортивного анамнеза и данных определения состояния здоровья и ознакомления с условиями труда и быта спортсмена. Важнейшее значение для В.-с. к. имеют также данные непосредственного ознакомления врача с методикой занятий и наблюдения за воздействием занятий и соревнований на организм спортсмена. Врач должен дать правильную оценку полученным данным обследования спортсмена с учетом задач учебно-тренировочной работы и условий ее проведения, в этом случае рекомендация тренеру или спортсмену по улучшению тренировочного процесса будет обоснованной. В.-с. к. имеет большое значение для рационального планирования спортивной тренировки, в частности при решении таких вопросов, как допустимый объем тренировочной нагрузки и рациональное построение отдельных тренировочных занятий; рациональное сочетание нагрузок различной продолжительности и интенсивности, направленных на развитие физич. качеств в одном занятии и в недельном тренировочном цикле; рациональная продолжительность интервалов отдыха между занятиями или соревнования на разных этапах тренировки; оптимальная продолжительность тренировочных циклов, чередование в них работы и отдыха, а также нагрузок различной про-

должительности и интенсивности. В.-с. к. осуществляется при проведении текущих и плановых *врачебных обследований* спортсменов, в процессе врачебно-педагогических наблюдений, при обращении спортсмена к врачу, в беседах с тренерами и т. д.

ВРАЧЕБНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ — один из основных разделов работы по *врачебному контролю в физическом воспитании*. Проводятся с целью выявления физич. развития, состояния здоровья, уровня тренированности лиц, занимающихся физич. культурой и спортом. При В. о. определяются показания и противопоказания к занятиям, даются рекомендации по методике тренировки. Различают В. о. первичные (проводятся в начале систематических занятий), повторные (в ходе тренировки, на основных этапах ее — для контроля за состоянием здоровья и развитием тренированности, выявления воздействия тренировки) и дополнительные (после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировке, а также перед соревнованиями, спортивными мероприятиями, связанными с особыми нагрузками). В основе В. о. лежат преемственность врачебных наблюдений, принцип комплексного изучения состояния организма как единого целого. В зависимости от задач обследований применяется как углубленная методика В. о. (см. *Комплексная методика врачебного обследования*). Обязательные составные части В. о.: анамнез, антропометрия, исследование нервной системы, внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, функциональная проба. При плановом обследовании, а в др. условиях — при занятиях применяются также электрокардиография, генетическое исследование. На основании обследования врач дает развернутое *медицинское заключение* о состоянии здоровья и функциональных возможностей занимающегося, необходимых лечебно-профилактических мероприятиях, о допуске его к тренировкам и соревнованиям, рекомендации по режиму и методике тренировки. При В. о. молодежи, лиц среднего и старшего возраста, организовано занимающихся общей подготовкой, в заключении врача указывается, в какую учебную группу, по данным В. о., должен быть включен тот или иной обследованный. К I — основной — группе относятся лица с нормальными показателями без отклонений в физич. состоянии, ко II — специальной — группе (занятия по сокращенной программе, с уменьшенной нагрузкой) — лица с незначительными отклонениями в физич. состоянии и к III — специальной — группе (занятия по особой программе, с более значительными отклонениями в развитии и состоянии здоровья, по не препятствующим занятиям физич. упражнениями).

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ — система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физич. культурой и спортом. Научная дисциплина врачебный контроль предст-

стоятельную отрасль медицинской науки, изучение состояния здоровья, физич. развитие и функциональные возможности систематически занимающихся упражнениями и спортом; она имеет свои задачи, научного исследования и методы их разре-

бный контроль является важным звеном в становлении теории и практики советской системы воспитания.

с комплексом др. научных дисциплин: физиологии и гигиеной физич. упражнений, спортивной травматологией — врачебный контроль состав- ляющую медицинскую.

ная цель В.к. в ф.в. — содействие эффективному использованию средств и методов физич. воспитания для укрепления здоровья, повышения физич. и физич. подготовленности трудящихся нашей страны. В соответствии с этими задачами В. к. в ф. в. включает: наблюдение за состоянием здоровья, физич. работоспособностью лиц, занимающихся упражнениями и спортом; наблюдение за использованием средств и методов физич. воспитания с учетом пола и возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся, предупреждение и устранение последствий неправильной методики спортивной тренировки (перетренированности, переутомления и др.); надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивной травмы, а также их лечение.

В.к. в ф. в. принадлежит к числу дисциплин, осуществляющих идеи советской профилактической медицины. Изучение истории развития врачебного контроля показывает, что отечественная наука внесла большой вклад в разработку и практику физич. воспитания в нашей стране. Ответственная организация В. к. в ф. в. в СССР, свое начало в первые же годы развития советской физич. культуры, определяет его массовость, обязательность для всех физкультурников и спортсменов. В капиталистических странах, в отсталых и феодальных государствах не обеспечены организованные медицинские наблюдения за состоянием здоровья физич. воспитания.

Первыми организаторами советского здравоохранения: Н. А. Семашко, З. П. Соловьев и др.— большое значение физич. воспитанию населения и организации врачебного контроля. Н. А. Семашко возгласил не потерявший и сейчас своего значения лозунг: «Без врачебного контроля нет советской физич. культуры».

Постановлениями Совета Народных Комиссаров СССР и ЦИК СССР 1930 на органы здравоохранения возложен контроль над физкультурной работой, над контролем над занимающимися физкультурой в домах и учреждениях, а также определе-

но значение специального изучения физич. культуры как социально-гигиенического и лечебного фактора в системе учреждений здравоохранения.

В настоящее время вся работа по организации, планированию и руководству В. к. в ф. в. осуществляется органами здравоохранения. Ими же проводится подготовка врачей — специалистов по физической культуре в системе институтов усовершенствования врачей и кафедр по врачебной физкультуре медицинских институтов. Общий контроль за постановкой медицинского обслуживания занимающихся физич. культурой и спортом возложен на Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР, к-рый в этой работе опирается на Научно-методический совет и Федерацию спортивной медицины.

Немногочисленные научные исследования влияния физич. упражнений на организм проводились отдельными врачами в школе и в армии еще в дореволюционной России (Ю. В. Блажевич, Б. И. Гружимайло, Л. А. Галузинский, С. С. Груздев, С. Г. Зыбелли, И. И. Кривякин, Н. Н. Костями, А. П. Протасов и др.). Первые исследования по вопросам физич. воспитания и здоровья, осуществляемые высшим научным учреждением — Академией наук,— относятся к XVIII в.

Основоположниками идей В. к. в ф. в. в нашей стране были профессор *Лесгафт* П. Ф. и *Гориневский* В. В. Однако практическое выполнение этих идей и их широкое развитие стало возможным только после Великой Октябрьской социалистической революции вместе с развитием советской физич. культуры. В первом периоде разработки научных проблем врачебного контроля и в создании системы медицинского обслуживания физкультурников большую роль сыграли труды В. В. Гориневского, В. Е. Игнатьева, Б. А. Иванковского, В. В. Гориневской, А. П. Егорова, М. А. Минкевич, Г. К. Бирзина и др. В последующем теоретические и практические основы В. к. в ф. в. разрабатывались также большой группой врачей — специалистов по физич. воспитанию (Л. Г. Серкин, С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская, Д. Ф. Дешни, А. Г. Дембо, Н. Д. Граевская, О. В. Кочаровская и др.).

Основные исследования в области В. к. в ф. в. были посвящены изучению воздействия различных видов физич. упражнений и спорта на организм, выявлению особенностей тренированного организма путем сравнительного анализа данных исследования занимающихся и не занимающихся спортом, а также разработке основных показаний и противопоказаний к занятиям физич. культурой и спортом. Эти проблемы спортивной медицины плодотворно разрабатывались и за рубежом целым рядом авторов — Буаже, Мак-Керди, Мак-Кензи, Герцгаймером, Арнольдом, Шайе-Бером, Кралем, Митолло, Миссуро, Матеевым, Прокопом, Ла-Кава, Карваненом, Говертсом, Ульмяну и многими др. За последние 20 лет круг проблем научного исследования по врачеб-

ному контролю в нашей стране заметно возрос. К числу важнейших изучаемых проблем относятся: 1) изучение роли физич. культуры как фактора оздоровления населения — исследование особенностей состояния здоровья, физич. развития и работоспособности организма, обусловленных влиянием систематической физич. тренировки; изучение нарушений в состоянии здоровья, возникающих в связи с неправильной методикой и режимом занятий; разработка мер предупреждения и лечения; исследование особенностей течения у спортсменов некоторых заболеваний и их влияния на общую и спортивную работоспособность; 2) научное обоснование и проверка воздействия методов тренировки, применяемых в практике физич. воспитания; уточнение показаний к их использованию в конкретных условиях в зависимости от половых и возрастных особенностей организма, состояния здоровья, тренированности и др. моментов, определяющих функциональные возможности организма; обоснование индивидуальной методики и режима тренировки как условия достижения наиболее высокого уровня спортивной работоспособности; 3) изучение роли физич. культуры как средства улучшения физич. состояния подрастающего поколения и как фактора продления активной жизнедеятельности организма человека; 4) изыскание эффективных методов врачебного исследования с целью определения уровня развития функциональных возможностей здорового человека и тренированности спортсменов; разработка организационных форм, характера и содержания В. к. в ф. в. Объектом исследований в В. к. в ф. в., как правило, является здоровый человек. В результате изучения т. наз. «нормы», т. е. различных вариантов морфологических и функциональных особенностей здорового организма, обусловленных полом, возрастом, разной степенью и характером воздействия систематической спортивной тренировки, а также тех изменений в организме, которые стоят на грани физиологии и патологии, закладываются основы «клиники здорового человека».

Гл. методами исследования в В. к. в ф. в. являются: а) метод врачебного наблюдения; б) метод экспериментального исследования; в) метод клиничко-статистического обобщения данных врачебных исследований.

Стремление подойти наиболее близко к изучению организма как единого целого привело к созданию во В. к. в ф. в. комплексной методики врачебного обследования занимающихся физич. упражнениями и спортом. Эта методика включает ряд одновременно применяемых способов врачебного исследования, дающих наиболее полное и всестороннее представление о состоянии и работе отдельных органов и систем, а также организма в целом. Широко используются при врачебных наблюдениях методы функционального исследования; они позволяют полнее оценить состояние здоровья и спортивную работоспособность физкультурников и спортсменов. Врачебное наблюдение за воздействием физич. куль-

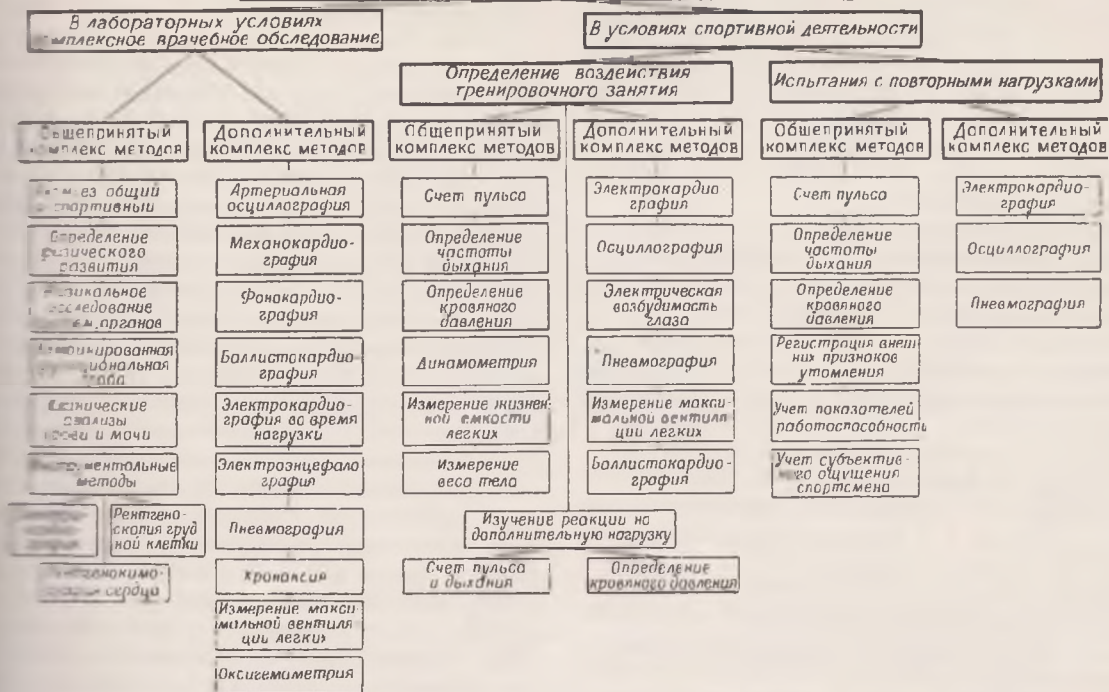
туры и спорта осуществляется гл. обр. в динамике повторными обследованиями на протяжении всего периода занятий. Наряду с систематическими врачебными обследованиями физкультурников метод врачебного наблюдения включает врачебно-педагогические наблюдения, т. е. исследования непосредственно в процессе занятий в спортивном зале, на стадионе. Метод экспериментального исследования используется В. к. в ф. в. при изучении в специальных условиях, заранее предусмотренных опытом, сущности изменений, происходящих в организме здорового (или имеющего отклонения в здоровье) спортсмена. Широко применяются также клиничко-статистического обобщения результатов врачебных наблюдений.

Во врачебном контроле проводится большая работа по усовершенствованию методов исследования физкультурников и спортсменов в различных условиях (названия и требования современного развития медицинской науки). В существующие методы современного клиничко-статистического исследования вносятся те или иные изменения в соответствии с задачами обследования здоровых людей. Большое внимание уделяется разработке специальных методик исследования (см. схему), имеющее важное значение для определения состояния тренированности и перетренированности спортсменов (комплексная функциональная проба на скорость и выносливость, метод повторных нагрузок для изучения специальной тренированности и развития физич. качеств спортсмена в том или ином виде спорта и т. п.).

Научной основой В. к. в ф. в. являются данные физиологической и клинической медицины (прежде всего клиники внутренних болезней) о здоровом организме, закономерностях развития болезненных процессов в течения и лечении. Особое значение для В. к. в ф. в. имеют данные общей физиологии, биохимии и гигиены, а также физиологии, биохимии и гигиены физич. упражнений. В свою очередь, врачебный контроль обогащает эти дисциплины, проверяя установленные ими закономерности (напр., развитие тренированности) массовыми наблюдениями на спортсменах с различными индивидуальными особенностями. В. к. в ф. в. обогащает также и клиническую медицину (в частности, клинику внутренних болезней) данными о высоких функциональных возможностях тренированного организма и наступающих в нем изменениях при появлении самых начальных степеней нарушения здоровья — о т. наз. промежуточном состоянии. Последнее особенно важно в связи с профилактическими задачами советской медицины.

В. к. в ф. в. неразрывно связан с практикой физического воспитания. Работа по В. к. в ф. в. складывается из следующих основных разделов: 1) *врачебные наблюдения*; 2) *врачебно-педагогические наблюдения* в процессе занятий и соревнований; 3) *врачебно-спортивная клиническая диагностика*; 4) *санитарно-гигиенический надзор* за условиями занятий; 5) проведение мероприятий по профилакти-

Методы врачебного исследования



травм и оказание лечебной помощи (см. медицинское обслуживание спортсменов); 6) медицинское обслуживание спортсменов; 7) санитарно-просветительная работа в физкультурно-спортивной организации.

В к. в. ф. в. осуществляется врачами общепринятых и дополнительных методов исследования (поликлиник, здравпунктов, больниц и др.) и врачами — специалистами по физическому контролю в кабинетах врачебного контроля в спортивных организациях, учебных заведениях, добровольных объединениях и др. К проведению профилей в текущем санитарного контроля за местными физическими упражнениями привлекаются также врачи-специалисты органов Государственной санитарной инспекции СССР.

Одним из важнейших достижений советского здравоохранения является создание в области организации В. к. в. ф. в. является создание врачебно-физкультурных диспансеров, которые организационно-методическое руководство и проведение местными лечебно-профилактическими учреждениями, а также диспансеризацию спортсменов и учащихся юношеских спортивных организаций и пропаганду физическую культуру и спорта в школах и др.

Врачебный контроль из дисциплины, лишь «контроль» за постановку физическому воспитанию, как это было раньше, в настоящее время его развитие, стал теперь дисциплиной, оказывающей активное влияние на совершенствование средств и методов физическому воспитанию и спортивной тренировки.

Разработанная и широко применяемая во В. к. в. ф. в. комплексная методика обследования состояния здоровья и работоспособности физкультурников явилась основой для изучения организма как единого целого в соответствии с принципами учения И. П. Павлова. Накопленный опыт показал, что эта методика хорошо определяет также уровень развития тренированности спортсмена и помогает выявить ранние признаки ее ухудшения. В связи с этим во врачебном контроле открылись большие возможности для решения вопросов спортивного прогноза, спортивного отбора, правильного планирования режима занятий и др. важных методических вопросов педагогической практики. Вооружение спортивных врачей комплексной методикой исследования сделало возможным их активное участие в постановке процесса физическому воспитанию. В частности в подготовке спортсменов к высоким достижениям в спорте. Плодотворность, практическая ценность исследований по спортивной тренировке способствовали успешной разработке одного из наиболее важных разделов В. к. в. ф. в. — врачебно-спортивной консультации, — что расширило рамки совместной работы врача и тренера. В частности, материалы исследований в области спортивной тренировки были использованы при врачебных наблюдениях за советскими спортсме-

нами в период их подготовки к XV, XVI и XVII Олимпийским играм. Большое значение для спортивной практики имели исследования состояния перетренированности и перенапряжения спортсменов. Данные изучения возрастных особенностей занимающихся физич. культурой и спортом послужили обоснованию возрастных групп для занятий, определения сроков возможного начала обучения и участия в соревнов. по отдельным видам спорта, установления норм нагрузок в занятиях и соревнов. и т. д.

Научная разработка проблем В. к. в ф. в. осуществляется научно-исследовательскими институтами физич. культуры (Москва, Ленинград, Тбилиси), кафедрами врачебного контроля и лечебной физич. культуры учебных институтов физич. культуры, кафедрами врачебной физкультуры медицинских институтов, нек-рыми (более крупными) врачебно-физкультурными диспансерами.

Л и т е р а т у р а

- Васильева В. В., Граевская П. Д. и др. Спортивная медицина. М., 1957.
 Дешин Д. Ф. Врачебный контроль за физическим воспитанием. М., 1958.
 Ивановский Е. А. Врачебный контроль над физкультурой. М., 1932.
 Коваленко В. П. Врачебный контроль в физическом воспитании. М., 1956.
 Летунов С. П. и Мотылянская Р. Е. Врачебный контроль в физическом воспитании. М., 1951.
 Мотылянская Р. Е. Врачебно-педагогические наблюдения в практике работы врачебно-физкультурных диспансеров. М., 1956.

ВРАЧ — СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ — лицо с высшим медицинским образованием и специальной подготовкой к работе в области физич. культуры и спорта. Необходимость в этой новой врачебной специальности возникла в первые же годы развития советской физич. культуры в связи с ее широкими оздоровительными задачами. В.— с. по ф. к. состоят в штате врачебно-физкультурных диспансеров, кабинетов ДСО и вузов, лечебных учреждений, санаториев и др. Имеется два самостоятельных направления работы В.— с. по ф. к.: 1) *врачебный контроль в физическом воспитании* и 2) *лечебная физическая культура* (ЛФК).

Профиль специальной подготовки врача, работающего по врачебному контролю, разносторонен. Основу ее составляют общеклиническая подготовка (на базе клиники внутренних болезней), овладение методикой комплексного обследования лиц, занимающихся физич. упражнениями, определения их физич. подготовленности и тренированности, а также методикой распознавания и лечения возможных нарушений состояния здоровья в результате неправильных занятий. Обязательна также широкая гигиеническая подготовка В.— с. по ф. к.: знание им гигиенических основ физич. воспитания и спортивной тренировки, профилактики спортивных травм, гигиены питания спортсмена, спортивных сооружений и др. Наравне с этим врач должен быть подготовлен в общих методических вопросах физич. воспитания

и в зависимости от обслуживаемого им контингента знать основы и частной методики, напр. физич. воспитания школьника, тренировки по специальным видам спорта и т. п.

В.— с. по ф. к.— активный участник организационной работы по физич. культуре и спорту и пропаганды оздоровительного значения. Он консультирует по вопросам методики врачебного контроля врачей лечебных и физкультурно-воспитательных учреждений, непосредственно осуществляющих эту работу в школах, коллективах физкультурных предприятий, совхозов и колхозов. Располагая обширными данными о физич. состоянии занимающихся физич. культурой и уровне тренированности спортсменов, врач является также ближайшим консультантом преподавателя физич. воспитания, тренера и спортсменов. Заключение врача о физич. состоянии занимающихся, а равно о санитарно-гигиенических условиях занятий должно быть обязательным для педагогического состава и судей спортивных соревнований.

В основе подготовки врачей, работающих по физич. культуре и спорту, лежат клиническая подготовка, овладение методами клинического исследования больных, а также знание общей и частной методики применения ЛФК при различных заболеваниях и травмах. В обязанности врачей входят организация и проведение работ по ЛФК, консультирование в этой области лечащих врачей, руководство работой методистов по ЛФК. В лечебных учреждениях В.— с. по ф. к. возглавляет отделение (кабинет) ЛФК.

Подготовка и переподготовка В.— с. по ф. к. проводится гл. обр. в институтах усовершенствования врачей на специальных курсах.

ВРАЩАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ при выполнении физических упражнений характеризуется тем, что траектории точек тела представляют кривые, неодинаковые по своей форме. Центры кривых наз. центрами вращения. Центры вращения лежат на прямой линии — оси вращения. Чем ближе точка к оси вращения, тем меньше радиус, тем значительнее кривизна траектории. Перемещение тела при в. д. измеряется углом поворота, перемещением радиуса вращения от исходного положения. Скорость вращения всегда измеряется угловой скоростью (отношение угла поворота к затраченному времени), к-рая одинакова для всех точек вращающегося тела. Быстрота изменения скорости вращения характеризуется угловым ускорением (отношение изменения скорости к затраченному времени), к-рое также одинаково для всех точек тела. Линейные скорости и ускорения каждой точки различны (чем больше радиус вращения, тем больше при одинаковых угловых скорости и ускорении линейные скорости и ускорение точки тела). Ускорение тела вызывается силой, приложенной так, что она не проходит

вращения — в этом случае возникает ее вращающая способность (момент силы), прямо пропорциональная величине силы и кратчайшему расстоянию от ее приложения до центра вращения (плечо силы). Если изменить действие и др. сил на вращающееся тело, то можно обнаружить пару сил (две равные параллельные силы, направленные противоположно); момент пары сил прямо пропорционален величине силы пары и расстоянию между этими силами (плечо пары сил). Сопротивление тела при в. д. зависит не только от массы тела. Оно пропорционально сумме произведений масс частиц массы на квадраты их расстояний до центра вращения (момент инерции). Если изменять радиус вращения, то (как сопротивление массы тела угловому вращению) изменится и момент инерции. Приближая тело к оси вращения (группировка), спортсмен уменьшает их момент инерции. Следовательно, по закону сохранения момента колич. движения увеличится скорость вращения. Совершая противоположные движения, удаляя массы тела от оси вращения, спортсмен увеличивает инертное сопротивление массы тела; при этом уменьшается скорость вращения. Задача увеличения сил на группировку приводит к увеличению скорости вращения. Во всяком в. д. имеется центробежное ускорение, направленное к центру вращения, вызвано центробежными силами, действующими на точки тела двигаться по кривой, а не по прямой, как по закону инерции, по касательной к кривой. Этими силами противодействуют силы инерции, возникающие с центробежными силами, действующими на точки центробежные силы, действующие на приращении центробежных сил по радиусу от центра вращения (по закону равенства центростремительных сил противодействия). Тело может вращаться вокруг неподвижной оси, не смещающейся в пространстве, связанной с др. телом, чаще всего с опорой. Обратный пример — вращение на перекладине. Кроме того, существуют вращающиеся тела в полете, когда свободная ось вращения проходит через центр тяжести вращающегося тела при соскоке со снаряда. Все кинематические характеристики в. д. (см. *Характеристики вращательного движения*) обнаруживают большое сходство по их характеру с соответствующими характеристиками поступательного движения. Но они имеют также и определенные различия, которые выявляются при рассмотрении вращательного движения.

ВРАЩЕНИЕ МОЛОТА в легкой атлетике — это вращательные, предшествующие поворотам движения вращения легкоатлетического снаряда — молота — при метании его. Применяются с целью сообщить молоту необходимую скорость вращения и способствовать увеличению скорости во время поворотов и вращений молота. В предварительном вращении молота устанавливается равновесие всей системы вращения (молота со снарядом) и направление плоскости

вращения снаряда. Колич. предварительных вращений — 2—3. Выполняя вращения, спортсмен стоит спиной к направлению метания, расставив ступни на ширину 60—80 см. Предварительные в. м. выполняются двумя руками; снаряд движется вокруг тела в плоскости, приближенной к той, в которой должен вращаться молот при первом же повороте (35—40°). Скорость в. м. доходит до 12—13 м/сек.

ВРЕМЯ. В ряде видов спорта термин в. имеет разное значение. В соревнованиях по плаванию, ходьбе, бегу, лыжным, гребным, велосипедным гонкам и некоторым др. видам спорта в., показанное отдельными участниками или командой, определяет победителя. В этих случаях различают личное в. — одного участника и командное в. — т. е. сумму в., показанную всеми участниками данной команды. Рекордным в. называется такое в., которое превышает существующий рекорд. Часто упражнения выполняются в виде нормативов, когда предварительно устанавливается норма в. Если участник уложился в установленное в., то считается, что он выполнил норматив.

В соревнованиях по некоторым спортивным играм, борьбе и боксу также фиксируется в., но не для определения победителя, а для ограничения длительности соревнований. В таком случае говорят в. игры или в. соревнований. В тех видах соревнований по спортивным играм, где необходимо выявить победителя, напр. в розыгрыше кубка, кроме основного в. игры, существует еще дополнительное в. игры. Если в основное в. команды сыграли вничью, то назначается дополнительное в. в соответствии с правилами игры. Так, напр., в футболе 30 мин. дополнительного в. даются только 1 раз, в то время как в баскетболе могут быть 4 дополнительных пятиминутки.

В соревнованиях по водному поло, хоккею с шайбой, баскетболу употребляется термин чистое в., который означает, что различные остановки игры (напр., для замены игроков или выполнения штрафных бросков) в общее в. игры не входят.

Термин задержка в. (или игры) употребляется в тех случаях, когда участники команды умышленно снижают темп или менее активно нападают, стараясь сохранить достигнутое преимущество в счете.

ВРЕМЯ КАТАНИЯ в фигурном катании на коньках. На соревнованиях определяется только в произвольном катании. В. к. для юношеского разряда — 1,5 мин., III разряда — 2,5 мин., II — 3 мин., I разряда и мастеров спорта — 4 мин. для женщин и 5 мин. для мужчин. Для парного катания в. к. для спортсменов II разряда — 3 мин., I разряда — 4 мин., для мастеров спорта — 5 мин.

ВСЕАРМЕЙСКОЕ ВОЕННО-ОХОТНИЧЬЕ ОБЩЕСТВО (ВВОО) — добровольная спортивная организация Вооруженных Сил СССР, созданная в 1922 г.

целью правильного использования охотничьего хозяйства, боевой и физич. закалки военнослужащих.

ВСЕВОБУЧ — всеобщее военное обучение граждан СССР. 22 апр. 1918 декретом ВЦИК всеобщее военное обучение было оформлено организационно. При Всероссийском главном штабе было создано управление, а при военных комиссариатах — отделы и отделения, на к-рые возлагалось проведение В. по единой программе. Составной частью В. была физич. подготовка. В связи с этим руководство спортивными клубами, об-вами и физич. воспитанием молодежи сосредоточивалось в органах В., к-рые и были первыми советскими организациями, осуществлявшими государственное руководство физич. культурой и спортом. Организационно В. совместно с Коммунистическим Союзом Молодежи проводилась работа по реорганизации старых и созданию новых спортивных клубов, по вовлечению в занятия спортом молодежи. Число занимающихся спортом к концу 1920 составляло более 143 тыс. чел. Кроме того, физич. подготовкой занимались ок. 1,5 млн. допризывников. Т. обр., в годы гражданской войны было положено начало массовому развитию физич. культуры и спорта, определен их общественно-политический характер, идейная направленность, поставлены задачи по всестороннему физич. воспитанию и подготовке трудящихся к трудовой деятельности и защите советской Родины. В. перестал существовать в 1923. В целях вневоинской подготовки населения к борьбе против гитлеровских захватчиков 18 сент. 1941 постановлением Государственного Комитета Обороны было вновь введено всеобщее военное обучение (Всевобуч). В составе Народного Комиссариата Обороны было создано Главное управление Всевобуча. За время Великой Отечественной войны в организациях В. прошло курс обучения несколько миллионов граждан СССР.

ВСЕМИРНАЯ ШАШЕЧНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ — см. ФМЖД.

ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ — комплексные междунар. спортивные соревнов. студентов. Впервые состоялись в 1924. Международный союз студентов, созданный в 1946, обеспечил возрождение В. с. и. В 1947 в Швейцарии состоялись зимние, а во Франции — летние игры. В 1949 и 1951 летние игры проходили одновременно с фестивалями молодежи и студентов под руководством МСС. После слияния различных студенческих объединений в организацию студенческого спорта проводятся универсиады.

ВСЕМИРНЫЕ ФЕСТИВАЛИ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ. В общей борьбе прогрессивных сил человечества за укрепление дружбы между народами, за упрочение мира огромная роль принадлежит В. ф. м. и с. Организатором В. ф. м. и с. выступила Всемирная федерация демократической молодежи. I Всемирный фестиваль молодежи и студентов был проведен в 1947 в Праге, II — в 1949 в Будапеште, III — в 1951 в Берли-

не, IV — в 1953 в Бухаресте, V — в 1955 в Варшаве, VI — в 1957 в Москве, VII — в 1959 в Вене. VIII В. ф. м. и с. намечено провести в 1962 в Хельсинки.

В программу всех фестивалей входят конкурсы, смотры, состязания певцов, музыкантов, танцоров, артистов цирков, спортсменов. В спортивных соревнованиях фестивалей участвуют, как правило, спортсмены различных организаций и союзов, не входящих в международные спортивные объединения.

Важное место в программе фестивалей занимает также сдача норм на спортивный значок фестиваля. Вступительные по своему содержанию массам участники и зрители.

В 1949 и в 1951 одновременно со спортивными соревнованиями II и III Фестивалей были организованы всемирные студенческие игры, а в 1953, 1955 и 1957 проводились соответственно I, II и III Международные дружеские спортивные игры молодежи, в к-рых по обширной и разнообразной программе участвовали национальные спортивные организации многих стран мира. Соревнования проходили под руководством специально созданных оргкомитетов.

Особенно многолюдным был VI Фестиваль в Москве. В нем приняло участие более 30 тыс. чел. из 100 стран мира. Большим разнообразием программы и широким представительством отличались и спортивные соревнования, проведенные в период этого Фестиваля. В соревнованиях приняли участие 1872 спортсмена — представителя рабочих и студенческих организаций 47 стран. От французского рабочего спортивного союза (ФСЖТ) выступило 362 чел.; от СССР — 320 чел.; Италия — 117 чел.; Финляндии — 98 чел.; Австралии — 95 чел.; Бельгии и Египта — по 57 чел. По 13 видам спорта состязались мужчины и по 8 видам — женщины.

Наибольшее число участников привлекли соревнования по футболу — 22 команды. По баскетболу за звание победителей боролись 17 мужских и 9 женских команд. По волейболу — 11 мужских и 5 женских команд. Соревнования 24 стран приняли участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Соревнов., проходившие на 28 спортивных сооружениях Москвы, привлекли более 1 млн. зрителей. Десятки тысяч любителей спорта посещали футбольные матчи, проведенные в промышленных городах Московской области.

Большой популярностью среди зарубежных гостей и молодежи Москвы пользовалась сдача норм на спортивный значок Фестиваля. Нормы значка сдали ок. 150 тыс. чел.

В розыгрыше специальных призов Оргкомитета Фестиваля приняли участие десятки футбольных, волейбольных команд, игроков в настольный теннис и шахматы из числа гостей Фестиваля. В этих соревнованиях зрители спорта приняло участие ок. 1500 чел. из 24 стран.

В одном из живописнейших мест в районе озера Селигер был проведен большой слет туристов с участием представителей 24 стран.

Советские спортсмены фабрично-заводских и студенческих коллективов физкультуры успешно выступили в соревнованиях по большинству видов программы. В других видах спортивной борьбы они завоевали 131 золотую, 114 серебряных и 46 бронзовых медалей. 114 медалей получили спортсмены Франции, 26 — Финляндии, 23 — Австралии, 20 — Австралии; от 10 до 20 медалей завоевали спортсмены народной Кореи, Албании, Афганистана, Египта и Италии. В программу спортивных соревнований VII Фестиваля, проходившего в июле — августе в Вене, входили соревнования по легкой атлетике, плаванью, велоспорту, борьбе классической, баскетболу, бадминтону, теннису, футболу и мотоспорту. В состав спортивной делегации, как и на предыдущих Фестивалях, была представлена командами коллективов физкультуры. В соревнованиях по волейболу среди мужских команд 1-е место заняла команда московского Метростроя. Первенство по баскетболу среди женских команд завоевали баскетболистки Московского завода «Серп и молот».

В соревнованиях выступили в соревнованиях по легкой атлетике представители легкойатлетической школы ленинградского завода «Серп и молот» и борцы (классическая борьба), завоевавшие 7 первых мест.

Состоялись также традиционные массовые соревнования с олимпийским значком Фестиваля.

ВСЕРОССИЙСКИЕ ОЛИМПИАДЫ — массовые соревнования, которые проводились после поражения Советской России на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912. Всероссийский Олимпийский комитет был создан в 1913 в Киеве и в 1914 в Риге. II Всероссийская олимпиада закончилась за несколько дней до начала первой мировой войны. В программу В. о. входили соревнования по легкой атлетике, гимнастике, стрельбе, велосипедным и мотоциклетным гонкам, тяжелой атлетике, скачкам, футболу, плаванию, конным гонкам. Наилучшие результаты на соревнованиях показаны спортсменами Петербурга, Москвы, Киева и Риги.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СПАРТАКИАДЫ — крупнейшие массовые соревнования, в программу которых включены различные виды спорта. Спартакиады, начавшиеся в 20-х гг. советскими организациями, сыграли огромную роль в развитии ведущих видов спорта и популяризации их среди широких кругов населения. Активная работа комсомольских и профсоюзных организаций в первые годы способствовала привлечению масс молодежи и взрослых трудящихся к спортивным соревнованиям. Финальным соревнованием спартакиады предшествовали массовые спартакиады в фабриках, заводах, в школах, районах, селах,

городах, областях, автономных и союзных республиках. Спартакиады за годы их проведения превратились в массовые всенародные смотры достижений советского физкультурного движения, стали важным средством выявления способной молодежи и роста достижений советских спортсменов.

Крупнейшим событием в жизни физкультурных организаций советской страны явилась В. с., проведенная в авг. 1928 в Москве. Она подвела итоги деятельности физкультурных организаций за первые годы их существования и явилась яркой демонстрацией быстрого роста физкультурного движения. В спартакиаде, программа которой содержала соревнования по 21 виду спорта (баскетболу, боксу, борьбе классической, велосипедному, водному поло, волейболу, гребле академической и народной, гимнастике, городкам, легкой атлетике, мотоциклетному, плаванию, прыжкам в воду, ручному мячу, стрельбе пулевой и по тарелочкам, теннису, тяжелой атлетике, фехтованию, футболу), приняло участие 7125 спортсменов — колич., небывалое до этого в истории спорта. Самым примечательным явлением спартакиады следует считать участие в соревнованиях по большой и разнообразной программе представителей союзных республик — Белорусской, Узбекской, Туркменской и др., — в которых еще за несколько лет до этого по существу не знали о таких видах спорта, как баскетбол, футбол, волейбол, теннис.

В. с. 1928 явилась также крупным событием международной спортивной жизни. В соревнованиях приняло участие 612 спортсменов — представителей рабочих спортивных организаций 17 стран.

Параллельно с проведением командных первенств между сборными командами союзных республик разыгрывалось также и первенство РСФСР по ряду видов спорта между командами областей, краев и АССР республики.

Знаменательным итогом спартакиады явился весьма высокий для того времени уровень достижений участников. Большинство победителей и призеров по легкой атлетике, плаванию, тяжелой атлетике и др. видам спорта значительно превысили достижения спортсменов царской России (напр., дореволюционный рекорд мужчин в беге на 1500 м — 4.12,9, а победителя спартакиады — 4.08,8, в метании копьей соответственно — 54,12 и 61,77 м). Еще более разительными по сравнению с дореволюционными были достижения женщин (напр., в беге на 100 м — 13,1 и 12,6, в прыжках в длину с разбега — 4,12 и 5,31 м).

Общее командное первенство В. с. выиграл сборный коллектив РСФСР, на 2-м месте коллектив Украины и на 3-м Белоруссии. Общее командное первенство РСФСР выиграл сборный коллектив Москвы.

В последующие годы фабрично-заводские спартакиады, спартакиады городов, областей и союзных республик, спортивных об-в и ведомств стали тради-

пионными. В 30-х гг. широкое развитие получили спартакиады профсоюзных ДСО, спортивных об-в «Динамо» и «Спартак», Вооруженных Сил СССР и союзных республик, а также зональные спартакиады республик Средней Азии и Закавказья. В послевоенные годы регулярно стали проводиться спартакиады школьников, студентов, учащихся школ и училищ трудовых резервов. Небывалыми по масштабу и массовости были *спартакиады народов СССР*.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СПАРТАКИАДЫ ПРОФСОЮЗОВ — массовые комплексные соревнов. рабочих и служащих, объединяемых коллективами физич. культуры заводов и фабрик, предприятий и учреждений. В. с. п. проводятся сначала в коллективах физич. культуры и ДСО и заканчиваются всесоюзными спартакиадами, организуемыми Всесоюзным Центральным советом профессиональных союзов. В. с. п. проводятся как летом, так и зимой. I Всесоюзная спартакиада профсоюзов (летняя) проводилась в 1932 в Ленинграде. В ней участвовали 3850 спортсменов профсоюзов тяжелой промышленности, легкой промышленности, сельскохозяйственных рабочих, госторговли и кооперации. В последующем В. с. п. состоялись: в 1935—II, в 1946—III в 1948—IV, в 1955—V. В авг. 1958 в Москве была проведена VI Всесоюзная спартакиада профсоюзов, в финальных соревнов. к-рой выступало более 4 тыс. лучших спортсменов профсоюзов. 1-е место на спартакиаде завоевали спортсмены профсоюзов Москвы, 2-е — Украинской ССР и 3-е — РСФСР (сборная областей, краев и АССР). В группе коллективов физич. культуры сильнейшими оказались спортсмены Ленинградского государственного оптико-механического завода.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СПАРТАКИАДЫ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ И УЧИЛИЩ — комплексные соревнов., способствующие массовому развитию физич. культуры и спорта среди ремесленников и школьников и подготовке из них новых резервов высококвалифицированных спортсменов. В. с. у. ш. и у. начали проводиться с 1954 и с тех пор стали традиционными.

Во В. с. у. ш. и у. участвуют сборные коллективы министерств просвещения союзных республик, министерств путей сообщения и ЦС «Трудовые резервы», составленные по результатам проводимых предварительных республиканских и всесоюзных соревнов. министерств и ведомств.

Во В. с. у. ш. и у. разыгрывается общее командное первенство, к-рое определяется по сумме мест, занятых участвующими коллективами по всему комплексу видов программы спартакиады данного года, а также командное первенство по отдельным видам программы. Помимо командного, определяется и личное первенство для выявления победителей соревнов. по отдельным видам программы.

Коллектив — победитель общего командного пер-

венства спартакиады — и победители первенств по отдельным видам спорта награждаются переходящими знаменами Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР и ЦК ВЛКСМ; юные спортсмены, занявшие 1-е места в личном первенстве, награждаются бронзовыми медалями.

Первая всесоюзная спартакиада учащихся школьников проводилась в авг. 1954 в Ленинграде по 7 видам спорта: гимнастике, легкой атлетике, плаванию, велосипедному (шоссе) и стрельбе (пулевой). В предварительных школьных спартакиадах на местах участвовало ок. 7 млн. учащихся. В финальных соревнов. спартакиады приняли участие от всех союзных республик 2597 лучших спортсменов-школьников. 1-е общекомандное место занял сборный коллектив школьников Украины, 2-е — коллектив школьников Москвы и третье — Ленинграда.

Вторая всесоюзная спартакиада учащихся школьников проводилась в авг. 1955 в Киеве уже по 7 видам спорта (в программу были введены соревнов. по баскетболу и волейболу). Вторая всесоюзная спартакиада учащихся явилась одним из важных этапов в подготовке к Спартакиаде народов СССР 1956. Она подвела итоги спортивной работы в школах, выявила талантливых спортивную молодежь, способствовала дальнейшему развитию сети детских спортивных школ и улучшению работы в области физич. воспитания учащихся в союзных республиках. В предварительных городских (районных), областных, краевых, республиканских соревнов. приняло участие ок. 8 млн. юных спортсменов, было установлено 116 республиканских завоеваний и более 3500 городских. В финальной спартакиаде приняли участие 2456 юных спортсменов-школьников. В ходе соревнов. было установлено 8 всесоюзных достижений. 1-е общекомандное место занял сборный коллектив школьников Москвы, 2-е — Украины, 3-е — РСФСР (сборный коллектив областей, краев и АССР).

Третья всесоюзная спартакиада учащихся школьников проводилась в авг. 1956 в Москве также по 7 видам спорта: гимнастике, легкой атлетике, плаванию, баскетболу, волейболу, велосипедному и стрельбе. В предварительных спартакиадах школьников на местах участвовало ок. 9 млн. чел. В финальных соревнов. спартакиады участвовали 2648 лучших спортсменов-школьников. Соревнов. показали значительно возросший уровень спортивной подготовленности ведущей группы юных спортсменов. Так, из общего колич. участников соревнов. по 5 видам спорта 47,8% показали результаты выше II разряда взрослых. Было установлено 7 всесоюзных юношеских достижений (4 — по легкой атлетике, 2 — по плаванию и 1 — по стрельбе). Победителями общекомандного первенства на спартакиаде явились школьники Москвы, 2-е место занял коллектив РСФСР (сборная областей), 3-е — школьники Укра-

Четвертая всесоюзная спартакиада учащихся школ проводилась в Риге в авг. 1957 по 12 видам: баскетболу, волейболу, водному поло, велосипедному, гимнастике, гребле на байдарках, легкой атлетике, плаванию, прыжкам в воду, стрельбе пулевым оружием, футболу. В предварительных спартакиадах проведенных на местах, участвовало ок. 1 млн. чел.; в финальных соревнов. — 2363 чел. По легкой атлетике и стрельбе было установлено по 2 новых всесоюзных достижения. Третий раз подряд завоевали общекомандное первенство, первенство приз перешел к ним на постоянное хранение 1-е место занял коллектив школьников Украины, 2-е — Грузии.

Пятая всесоюзная спартакиада учащихся школ проводилась в авг. 1958 в Тбилиси по 13 видам спорта (был введен настольный теннис). В школьных спартакиадах на местах участвовало ок. 11 млн. чел., а в финальных соревнов. — 3709 лучших спортсменов-школьников. Впервые сборный коллектив школьников Грузии занял 1-е общекомандное место и завоевал 20 призов. На 2-м месте оказались школьники Украины, на 3-м — школьники Москвы. В финале спартакиады установлено 9 новых всесоюзных достижений (7 — по легкой атлетике и 2 — по настольному теннису).

Занятые сборными коллективами министерств и ведомств в розыгрыше общего командного первенства на всесоюзных спартакиадах школьников 1954—1959 гг.

Годы	1954	1955	1956	1957	1958	1959
Занятые места						
Москва, горono	2	1	1	1	3	1
Ленинград, горono	3	4	4	6	4	4
РСФСР (сб. областей)	4	3	2	4	5	2
УзССР	1	2	3	2	2	3
БССР	8	10	11	8	8	5
Азербайджанская ССР	16	12	13	17	14	14
Казахская ССР	17	16	16	16	19	15
Литовская ССР	5	6	5	3	1	7
Азербайджанская ССР	12	13	10	10	12	11
Литовская ССР	10	11	12	9	7	10
Латвийская ССР	18	18	17	19	18	16
Литовская ССР	9	9	9	12	9	9
Латвийская ССР	14	14	15	14	16	19
Литовская ССР	19	17	спята	18	17	18
Латвийская ССР	13	15	14	13	13	13
Литовская ССР	15	19	18	15	15	17
Латвийская ССР	6	7	6	7	10	8
Литовские резервы	7	5	7	5	6	6
Латвийские резервы	11	8	8	11	11	12

Шестая всесоюзная спартакиада учащихся школ проводилась в июле 1959 в Москве по 13 видам спорта. В предварительных соревнов. участвовало ок. 12,4 млн. чел., а в финале — 3624 лучших юных спортсмена, к-рые установили 7 новых всесоюзных юношеских достижений (5 — по легкой атлетике и 2 — по плаванию). Всего на школьных соревнов. этого года было обновлено 8643 юношеских городских достижения, в том числе 103 республиканских. Шестая спартакиада показала возросший уровень спортивной подготовленности учащихся школ, т. к. в ней участвовало 16 мастеров спорта и 1882 перворазрядника. Улучшилась спортивная подготовка школьников республик Средней Азии и Закавказья. Так, команда юношей и девушек Азербайджана заняла 1-е место по волейболу, юноши Киргизии — 5-е место по баскетболу. Общее 1-е место занял снова коллектив школьников Москвы, завоевавший 22 призовых места; 2-е место — школьники сборной команды областей РСФСР, 3-е — Украины.

Сведения о принадлежности участников всесоюзных спартакиад учащихся к спортивным организациям

Годы	1954	1955	1956	1957	1958	1959
ДСШ минпросов и МПС	1594	1631	1452	1990	2182	2314
ДСО профсоюзов	379	448	608	311	522	583
«Динамо»	175	205	170	208	286	262
«Спартак»	154	125	153	86	188	176

Состав участников всесоюзных спартакиад учащихся по спортивной подготовке

Годы	1954	1955	1956	1957	1958	1959
Уровень подготовки						
Мастер спорта	—	4	10	10	5	16
I разряд	157	309	364	564	867	1882
II разряд	766	1602	2074	2731	2812	2193
III разряд	1655	542	200	286	25	33
ГТО I степени	1800	1575	1345	2141	1822	2039
ГТО II степени	701	877	1300	1439	1723	1361

В 1960 В. с. у. ш. и у. не проводилась. Вместо этой спартакиады проводились зональные спартакиады между союзными республиками Средней Азии и Казахстана в Ташкенте. В Минске проведена зональная спартакиада, в к-рой приняли участие сборные команды школьников Белорусской, Грузинской, Литовской, Латвийской, Молдавской, Азербайджанской и Эстонской союзных республик. Учащиеся МПС, профтехучилищ, Министерства просвещения РСФСР провели свои спартакиады.

Впервые в этих спартакиадах приняли участие, помимо сборных команд, составленных из сильнейших спортсменов, команды отдельных школ — победительниц первенств областей и союзных республик по гимнастике, легкой атлетике, баскетболу и волейболу. Это ставило своей задачей стимулирование работы школ в развитии видов спорта, занимающих важное место в программах физич. воспитания советской школы. Всего в зональных и всесоюзных спартакиадах приняло участие свыше 16 млн. чел.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ СПАРТАКИАДЫ — массовые традиционные соревнов. студентов. Первая В. с. с. состоялась в 1951 в Москве. В программу ее входили: легкая атлетика, гимнастика, плавание и баскетбол. В состязаниях участвовали 623 спортсмена — представителя сборных команд 10 министерств. В первой группе общее командное первенство выиграл сборный коллектив Министерства высшего образования СССР, во второй группе — Министерства просвещения Украинской ССР.

Вторая В. с. с. была проведена в июле 1953 в Москве; в программу ее входили соревнов. по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и прыжкам в воду, баскетболу, волейболу, боксу и велосипедному спорту. В соревнов. приняли участие 1258 студентов от 13 министерств. По первой группе общее командное первенство завоевал сборный коллектив Министерства культуры СССР, по второй — Министерства здравоохранения СССР.

Третья В. с. с. проводилась в 1955 в Ленинграде по 9 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию, прыжкам в воду, фехтованию, велосипедному, борьбе классической, баскетболу и волейболу. В состязаниях участвовали 1564 студента (среди них 5 заслуженных мастеров спорта, 49 мастеров спорта, 1190 спортсменов I разряда) из сборных команд 13 министерств и 47 вузов. Студенты ленинградского института физич. культуры им. Лесгафта добились победы в легкой атлетике, гимнастике, плавании, Московского авиационного института — в велоспорте, львовского института физич. культуры — в фехтовании, Таллинского политехнического института и Тартуского университета — в баскетболе (мужчины), Высшего технического училища им. Баумана и московского института физич. культуры — в волейболе.

Четвертая В. с. с. состоялась в 1957 в Ленинграде. В ней приняли участие 3212 чел. — команды 96 вузов и сборные коллективы 21 министерства. В числе участников были 155 мастеров спорта и 1085 спортсменов I разряда. Расширилась программа соревнов. (13 видов спорта), были добавлены борьба вольная, тяжелая атлетика, бокс, теннис, настольный теннис. Успешно выступили студенты Московского областного педагогического института по легкой атлетике, гимнастике и плаванию, Ленинградского текстильного инсти-

тута — по велоспорту, Уральского политехнического института — по тяжелой атлетике, Северо-Осетийского педагогического института — по борьбе вольной классической, Московского университета — по фехтованию, Тбилисского университета — по теннису, Таганрогского политехнического института — по теннису, Вильнюсского университета — по настольному теннису. Победителями по баскетболу были Московский политехнический институт легкой промышленности (мужчины) и Грузинский политехнический институт (женщины); по волейболу — Московский инженерно-физический институт (мужчины) и Московский государственный институт (женщины).

В 1958 в Киеве проводились Всесоюзные студенческие игры, посвященные 40-летию ВЛКСМ. В программу игр включались соревнов. по тем же 13 видам спорта, что и в 1957. Первенство оспаривали 113 вузов — 3040 участников, в том числе 315 мастеров спорта и 1842 спортсмена I разряда. 1-е места завоевали следующие команды: Грузинского политехнического института — по борьбе вольной и баскетболу (мужчины и женщины), Высшего технического училища им. Баумана — по гимнастике, плаванию и борьбе классической; Уральского политехнического института — по тяжелой атлетике, волейболу (мужчины), Московского горного института — по легкой атлетике; Ленинградского текстильного института — по велоспорту; Московского университета — по фехтованию; Одесского инженерно-строительного института — по баскетболу; Московского инженерно-физического института — по волейболу (женщины); Таллинского политехнического института — по теннису; Вильнюсского университета — по настольному теннису.

По группе физкультурных вузов первенство завоевали институт физич. культуры им. Лесгафта — по легкой атлетике, плаванию, баскетболу и волейболу (женщины); институт физич. культуры (Москва) — по гимнастике, фехтованию, боксу, теннису; киевский институт — по велоспорту, борьбе классической, баскетболу (мужчины); казахский институт — по легкой атлетике; Северо-Осетийский педагогический институт — по борьбе вольной; Одесский педагогический институт — по волейболу (мужчины).

В отличие от прошлых лет, когда В. с. с. состояли из соревнов. студентов на первенство министерств, подготовка к всесоюзным студенческим играм проводилась в несколько этапов: внутривузовские, городские, республиканские и, наконец, зональные соревнов., что позволило привлечь к участию в них значительно большее число студентов и улучшить их спортивные результаты. Так, в Украинской зоне соревновались 10 977 студентов, в Московской зоне — в Ленинградской — 3223, в Закавказской — 886 студентов. В ходе состязаний были улучшены (по сравнению с 1957) результаты победителей по легкой атлетике.

32 видов, по плаванию — в 12 из 17 видов, легкой атлетике — в 4 весовых категориях. Лучшее достижение лучших результатов находилось на норм I спортивного разряда и мастера

60 в Киеве состоялись Вторые всесоюзные студенческие игры. По количеству участников и спортивной вышке студентов они превосходили все предыдущие. Проводились по 18 видам спорта. Программа игр была дополнена греблей на байдарках и каноэ, ми в воду, ручным мячом, борьбой самбо и художественной гимнастикой. В играх участвовало от 7 до 7 тысяч студентов — победителей городских, республиканских и зональных (от 19 зон) соревнований. В числе участников было 438 мастеров и 3281 спортсмен I разряда. В ходе финальных соревнований установлены новые всесоюзные достижения в 12 из 20 видов легкой атлетики у мужчин и 11 — у женщин, по плаванию — в 6 из 11 видов студентов впервые выполнили нормы мастера

и ходящие призы всесоюзных студенческих игр, выданные Центральным советом Союза спортивных клубов и организаций для команд — победительницам различных видов спорта, были вручены спортивным клубам Грузинского политехнического института за борьбу вольную и классическую, баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фехтование; Ленинградского института инженеров транспорта — за спортивную гимнастику; Московского энергетического института за легкую атлетику; Московского университета за плавание; Криворожского горнорудного института за тяжелую атлетику; Харьковского института физического воспитания — за гимнастику спортивную; Одесского педагогического института — за бокс (мужчины).

Слава институтов физической культуры, участвовавших в командных соревнованиях, добились: им. Лесгафта — по легкой атлетике, плаванию и художественной гимнастике; московский институт — по легкой атлетике и боксу.

Серебряные призы Центрального совета ДСО «Спартак» вручены Горьковскому педагогическому институту за борьбу самбо; киевскому институту физкультуры — за греблю на байдарках и каноэ; ГДОИФК им. Лесгафта — за гимнастику художественную; Черниговскому педагогическому институту — за ручную гимнастику; львовскому институту физической культуры — за гимнастику (женщины), Ленинградскому институту физкультуры и спорта — за прыжки в воду.

СОЮЗНЫЙ ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА — традиционный всенародный смотр достижений в физкультурно-спортивном движении, мастеров советских спортсменов, их готовности к социалистическому

труду и защите советской Родины. Установлен постановлением Совета Народных Комиссаров СССР от 16 июня 1939. Впервые В. д. ф. был проведен 18 июля 1939. Принятие специального правительственного решения о В. д. ф. является знаменательным актом, подчеркивающим огромную заботу Советского правительства и Коммунистической партии Советского Союза о массовом развитии физической культуры и спорта в стране, об укреплении здоровья и о всестороннем развитии физических сил трудящихся. В СССР работа в области физической культуры и спорта — дело первостепенной государственной важности, неотъемлемая часть воспитания активных, всесторонне физически и духовно развитых строителей и защитников коммунистического общества. Ежегодно проводимый В. д. ф. стал замечательным по своей красочности, массовости и спортивному мастерству всенародным праздником — отчетом многомиллионной армии советских физкультурников перед своим народом, перед Родиной, Коммунистической партией и Советским правительством. Проводимые в этот день по всей стране показательные выступления, спортивные соревнования, выливаются в демонстрацию роста массовости физкультурных организаций и достижений советских спортсменов.

К числу наиболее ярких мероприятий, с которыми связано проведение В. д. ф., следует отнести красочные всесоюзные парады физкультурников и массовые спортивно-гимнастические выступления. Они заслужили справедливое признание не только в нашей стране, но и за рубежом как образец высокой гимнастической культуры, слаженности коллективных действий тысяч исполнителей, творческого достижения постановщиков и руководителей этих выступлений.

К В. д. ф. за последние годы приурочиваются открытие спартакиад народов СССР — подлинных смотров массовости и роста достижений спортсменов дружной семьи народов Советского Союза. Спортивные праздники, посвященные открытию I и II Спартакиад народов СССР 1956 и 1959, — яркие страницы истории физической культуры и спорта, события, продемонстрировавшие огромные успехи советского спорта, нерушимую дружбу народов СССР.

В 1960 В. д. ф. прошел под знаком подготовки советских спортсменов к XVII Олимпийским играм.

ВСЕСОЮЗНЫЙ ИНСТИТУТ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Создан в Москве в 1943 под названием «Физкультпроект». В 1954 институт был переименован в «Гипроспорт», а в 1959 — в «Союзспортпроект».

Институт проектирует типовые спортивные сооружения, разрабатывает нормы и технич. условия проектирования, а также распространяет проекты и проводит консультативную работу по проектированию спортивных сооружений.

ВСЕСОЮЗНЫЙ ЛЕНИНСКИЙ КОММУНИСТИЧЕСКИЙ СОЮЗ МОЛОДЕЖИ И ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ. Вся история Ленинского комсомола неразрывно связана с коммунистическим воспитанием молодежи. Физич. воспитание является одной из составных частей коммунистического воспитания. Комсомол всегда придавал и придает большое значение укреплению здоровья, физич. закалке молодежи, подготовке ее к высокопроизводительному труду и обороне Родины.

За все время существования комсомола его задачи в области физич. культуры и спорта всегда были направлены на заботу об укреплении здоровья молодежи, на массовое привлечение ее к занятиям физич. культурой и спортом, на достижение высоких спортивных показателей. В программе ВЛКСМ записано, что комсомол: организует вовлечение всей молодежи в физич. культуру, добивается, чтобы СССР имел лучшие спортивные достижения; активно участвует в работе государственных органов и общественных организаций физич. культуры, создавая различного рода спортивные организации; участвует в строительстве спортивных сооружений и содействует производству спортивного инвентаря; выделяет свои силы для подготовки кадров инструкторов и организаторов физич. культуры.

В 1918, принимая практическое участие в осуществлении программы комсомола по физич. воспитанию молодежи, комсомольцы Петрограда, совместно с инструкторами военно-физич. подготовки, создали первый военно-спортивный клуб. Затем подобные клубы появились в Москве, Киеве, Харькове, Туле и др. городах страны. Вовлечение молодежи в военно-спортивные клубы и привитие ей любви к спорту было одной из задач, к-рую решали комсомольские ячейки в годы гражданской войны и иностранной интервенции.

Развитие советского физкультурного движения происходило в обстановке острой классовой борьбы. Сохранившиеся от дореволюционных лет буржуазные спортивные клубы и объединения — «Сокол», «Маккаби», «Шевардения», бойскаутские отряды — вели как открытую, так и скрытую антисоветскую пропаганду среди отсталой части населения, зачастую являлись очагами контрреволюции. Поэтому комсомолу пришлось в эти годы вести борьбу одновременно на два фронта: разоблачать враждебную деятельность сохранившихся реакционных буржуазных спортивных клубов и объединений, создавать в противовес этим организациям свои, пролетарские, молодежные спортивные клубы (как, напр., созданный осенью 1918 Костромским губкомом комсомола спортивный клуб «Спартак») и вести большую разъяснительную и пропагандистскую деятельность среди рабочей и крестьянской молодежи по вовлечению ее в физкультурные кружки и команды Всевобуча.

Впервые комсомол обсуждал вопросы физич. воспитания на II съезде в окт. 1919. Этот съезд комсомола

проходил в период напряженных боев гражданской войны. Одним из вопросов, обсуждаемых на съезде, был вопрос о физич. воспитании и скаутизме. Съезд признал негодность скаутской системы для социального воспитания молодежи, высказался за роспуск скаутских организаций и наметил принципиальные положения для дальнейшей работы в области физич. развития молодежи. В резолюции съезда было записано:

«Заслушав доклад о физическом развитии рабочей молодежи и скаутизме, Второй Всероссийский съезд комсомола постановляет:

1. Обращает внимание всех организаций РКСМ на эту новую, до сих пор не проводившуюся работу. Особую же особенно важное значение в связи с необходимостью для рабочей молодежи активно участвовать в женской защите революции.

2. Считает скаутскую систему системой чисто буржуазной не только физического, но и духовного воспитания молодежи в духе империалистическом, находит необходимым немедленный роспуск всех существующих в советской России скаутских организаций.

3. Съезд высказывается за передачу функций физического развития молодежи организациям РКСМ.

4. Считая особенно важным в настоящем моменте военную подготовку рабоче-крестьянской молодежи, съезд признает обязательным для всех организаций первую очередь организовать и способствовать ежедневно всеобщего военного обучения, выполняющего эту работу в тесном контакте с Всевобучем.

5. Съезд считает необходимым участие организаций РКСМ в устройстве домов физической культуры и спорта, всех других начинаниях Советской власти в области физического развития.

6. Съезд считает необходимым создание при РКСМ отдела по физическому развитию рабочей молодежи, в задачу которого войдет разработка мер по физическому развитию, созданию кадров инструкторов по физическому воспитанию рабочей молодежи.

Решения II съезда комсомола были тесно связаны с деятельностью *Всевобуча*, составной частью которого была физич. подготовка. Комсомольские ячейки направили на пункты допризывной подготовки и в военно-спортивные клубы своих представителей в качестве политруков и создали при них комсомольские ячейки. Эти ячейки стали ядром, вокруг которых собирались допризывники. Политруки и комсомольские ячейки контролировали деятельность инструкторов по спорту, пресекали попытки отдельных антикоммунистических элементов вести на пунктах допризывной подготовки в спортивных клубах контрреволюционную агитацию.

На III съезде комсомола с исторической ответственностью выступил Владимир Ильич Ленин. Великий вождь поставил задачи комсомола по воспитанию молодежи и заявил: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в духе коммунистической морали».

...я указания В. И. Ленина, комсомол так основные задачи физич. воспитания среди молодежи. Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей коммунистического воспитания молодежи, направленной к созданию гармонически развитого человека — гражданина коммунистического общества. Важнейший момент физическое воспитание преследует также непосредственно практические цели: мобилизации молодежи: 1) к трудовой (производственной) деятельности и 2) к вооруженной защите социалистического Отечества».

...высказал в резолюции, что «сейчас, с переходом к напряженной внутренней работе, физическое развитие является на одно из первых по своему значению».

... В. И. Ленина и решения III съезда комсомола в основу последующей деятельности коммунистических организаций в области физич. культуры. ... (1918—1920) Всеобуч и Коммунистической Молодежи привлекли значительное число молодежи к занятиям спортом, создали сотни новых спортивных организаций. К 1 янв. 1921 в Советской России насчитывалось 1215 спортивных организаций, насчитывавших 100 тыс. чел. А общее число комсомольцев и молодежи, прошедшей за это время обучение по Всеобучу, превысило 150 тыс. чел.

... в состоянии работы по физич. воспитанию молодежи всесторонне обсуждено на IV съезде Коммунистического Союза Молодежи. Съезд вскрыл серьезные недостатки в постановке физич. воспитания и деятельности Всеобуча в этой области. Съезд высказался за ликвидацию существовавших в то время буржуазных об-в и клубов, отвлекавших молодежь от политической жизни.

... стал создавать физкультурные об-ва. Так, в Ленинграде организовано об-во под названием «Мужской Спортивный клуб» — «Спартак», в Белоруссии — «Мужской Спортивный клуб». Подобные об-ва были созданы на Украине и в др. местах страны. Эти организации вели свою работу исключительно на самостоятельном принципе, под непосредственным руководством комитетов комсомола. Спортивные организации быстро росли и крепили. Они играли ведущую роль в развитии всего советского физкультурного движения.

... высказался за направление своей деятельности в советы физич. культуры при организации научную разработку вопросов в области физич. культуры и спорта, определил меры по развитию физич. культуры и требования к организации физич. подготовки.

... в предстоящим расформированием комсомольских организаций была внесена мысль о создании политических организаций под названием «Россий-

ский союз красных организаций физической культуры», которая возглавила бы все дело физич. воспитания. V съезд РКСМ, собравшийся в окт. 1922, отклонил предложение об организации «Красного союза физической культуры».

В решении было записано: «Съезд считает необходимым всемерное использование спорта для влияния РКСМ на широкие массы рабочей молодежи и оживление внутрисоюзной работы...»

...В целях расширения самостоятельности трудящихся масс в деле развития спорта съезд считает обязательным существование спортивных кружков в школе, в Красной Армии, в профсоюзах и на тех предприятиях, где они необходимы... В материальном отношении необходимо добиться поддержки физкультуры со стороны профсоюзов, хозорганов и наркомздрова и увеличить доходы с состязаний, сборов и т. д.

Съезд считает необходимым организацию физического воспитания допризывников при спортивных кружках комсомола, армии, школ, профсоюзов и т. д. под руководством государственных органов по физкультуре».

В эти годы комсомол сыграл важную роль в становлении массовой физич. культуры и спорта. С конца 1922 развитию физич. культуры все большую поддержку начали оказывать профсоюзные организации. В их ведение стали переходить кружки и спортивные об-ва, созданные Всеобучем и комсомолом. Передав спортивные кружки профсоюзам, комсомол не ослабил, а, наоборот, усилил свое влияние на развитие физич. культуры и спорта, особенно на рост и оживление деятельности кружков. В дальнейшем на съездах и конференциях комсомол неоднократно возвращался к обсуждению вопросов спортивно-массовой работы.

Большое значение в развитии физич. культуры имело постановление ЦК партии от 13 июля 1925. Выполняя это постановление, комсомольские и физкультурные организации провели большую работу по развитию физич. воспитания учащейся молодежи, вовлечению широких масс молодежи и пионеров в спортивные соревнования. Опираясь на решения съездов и подкрепляя их практическими делами, комсомол вместе с профсоюзными и физкультурными организациями в 20-е гг. добился определенных успехов в развитии советского физкультурного движения. Уже в 1927 оно охватило свыше 2 млн. чел., а к 1928 выросло еще на 1 млн. Такой размах физкультурного движения требовал новых форм и методов работы, единой государственной системы физич. воспитания.

Укрепление государственного руководства физкультурным движением, переход на производственный принцип физкультурной работы в профсоюзах и, главное, борьба за нового человека — активного борца за социализм, патриота своей Родины — потребовали коренного пересмотра форм и методов физич. воспитания в стране.

Большую роль в разработке новых форм и методов физич. воспитания сыграли профсоюзы и комсомол. Еще в дек. 1929 ЦК комсомола принял решение, призывающее комсомольские организации к борьбе за выполнение постановления ЦК партии от 23 сент. 1929 о физкультурном движении. На работу в центральные органы физкультурного движения ЦК ВЛКСМ направил группу руководящих комсомольских работников. Организации ВЛКСМ на местах выделили комсомольский актив для работы в местных советах физич. культуры. В своем постановлении (дек. 1929) ЦК комсомола подчеркнул ответственность комсомольских организаций за состояние физкультурной работы в республике, области, крае, на предприятии, в учреждении и учебном заведении.

IX съезд ВЛКСМ, собравшийся в янв. 1931, подчеркнул необходимость массовости в физич. культуре и спорте, учитывая их связь с подъемом производительности труда, а также обратил внимание на развитие физич. культуры и спорта среди детей: «Съезд поручил ЦК ВЛКСМ добиваться введения физкультуры в производственный процесс и во всю систему подготовки новых рабочих кадров, а по линии Наркомпроса — введения всеобщей физической подготовки всех детей и подростков».

Исходя из решений партии и правительства о развитии в стране массового физкультурного движения, о превращении физич. культуры и спорта в одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, комсомол вместе с профсоюзными организациями выступил инициатором создания *Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»*, к-рый был утвержден в 1931. В 1933 ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физич. подготовке детей в качестве начальной ступени всестороннего физич. развития. Детская ступень (БГТО) была введена в комплекс ГТО в 1934. Слабая норма ГТО, миллионы рядовых физкультурников приобрели всестороннюю физич. подготовку и закалку. В 1934 ок. 1 млн. членов ВЛКСМ были обладателями значка ГТО.

По решению партии и правительства в 1936 был создан Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта. И на этот раз большой отряд комсомольцев был направлен на работу во вновь создаваемые советы ДСО профсоюзов и в комитеты по делам физич. культуры и спорта.

Велики заслуги комсомола тех лет в развитии т. наз. оборонных видов спорта. По инициативе комсомола были созданы десятки аэроклубов и планерных станций, построены тысячи стрелковых тиров и сотни парашютных вышек. «Комсомолец, умеет метко стрелять!», «Комсомолец, — на самолет и планер!» — эти лозунги, а также практические дела по их осуществлению не пропали даром. Помня ленинские

указания о том, что физич. воспитание должно прорабатывать практические цели, комсомол делал много для подготовки молодежи к труду и защите отечества.

X съезд ВЛКСМ обсудил вопросы массового развития физич. культуры и спорта, поставил задачу повысить спортивное мастерство советских физкультурников. К этому времени советские спортсмены уже перешли к 19 лучшим мировым достижениям.

В 1939 и 1940 ЦК ВЛКСМ поставил задачу перед организациями ВЛКСМ — привлечь молодежь к нормам комплекса ГТО, к активной работе в спортивных секциях, к созданию широкой сети оборонно-спортивных кружков, особенно на селе.

Придавая большое значение массовым видам спорта, ЦК ВЛКСМ в 1940 принял постановление о развитии массового профсоюзно-комсомольского комплекса посвященного XXIII годовщине Красной Армии. Более полумиллиона молодежи участвовало в этом комплексе, что способствовало развитию массовости спорта в нашей стране. Резко возросло и число комсомольцев, занимавшихся физич. культурой и спортом.

В 1941 началась Великая Отечественная война. В первые дни ее миллионы комсомольцев встали на защиту своего Отечества. Вся деятельность комсомола была направлена на достижение победы.

Бесмертные подвиги спортсменов-комсомольцев на фронтах Отечественной войны, в тылу врага, бесценен их патриотизм на трудовом фронте. Тысячи комсомольцев-физкультурников за проявленное мужество и трудовую доблесть были награждены орденами и медалями, а лучшие из них удостоены звания Героя Советского Союза. Среди прославленных героев воспитанников комсомола, получивших первую ступеньку закалку в оборонных и физкультурных организациях, — летчики Иван Кожедуб и Александр Покин, Виктор Талалихин и Борис Сафонов, разведчик Алексей Кузнецов и Анатолий Капчинский, партизан Клавдия Назарова и многие др.

Война нарушила нормальную работу по физич. культуре и спорту, к-рую пришлось, учитывая обстановку, значительно изменить. Как и в 1918—1922, спортсмены комсомольцы снова находились в авангарде, они были инициаторами проведения массовых легкоатлетических и лыжных кроссов, эстафет, пробегов, всерьезных походов и т. д. В целях подготовки и обмолочки лыжному спорту в 1942—1943 решением ЦК ВЛКСМ повсеместно была введена лыжная подготовка комсомольцев по 20-часовой программе. Острее молодежи тех лет получить отличную физич. подготовку можно судить хотя бы на примере увеличения численности комсомольских кроссов. Так, в лыжном профсоюзно-комсомольском кроссе 1942 участвовало 6 млн. чел., в 1943 — 6300 тыс. чел., в 1944 — 7 млн. чел. В легкоатлетическом профсоюзно-ком

кроссе 1942 участвовали 5 млн. чел., в 1943 — 10 млн. чел.

Основную работу в годы войны комсомол провел в военно-физич. подготовке учащейся молодежи и физкультурников. Совместными усилиями Всевобуча, комсомольских и профсоюзных организаций готовились резервы для Советской Армии. Комсомольские и физкультурные организации проводили занятия по различным военно-прикладным видам спорта. В 1941—1945 было подготовлено 117 тыс. общевойсковых инструкторов по лыжам, рукопашному бою, плаванию, водным переправам.

Большой вклад комсомол внес в работу по восстановлению здоровья раненых воинов Советской Армии. Тысячи комсомольцев помогали врачам и медицинским сестрам в их трудном явлении было шефство комсомольских организаций над госпиталями. Комсомольцы-физкультурники проводили занятия с ранеными бойцами и офицерами по лечебной физич. культуре.

Отечественная война явилась суровой проверкой социалистического государства. В ходе войны физическими захватчиками ярко проявились лучшие и физич. качества советского народа, физкультурников, воспитанных Коммунистической партией и ее верным помощником — Ленинским комсомолом.

После окончанию Великой Отечественной войны Ленинский комсомол с новыми силами приступил к решению задач физкультурного движения в нашей стране. В 1947 около тысячи человек из числа комсомольцев, горкомов, обкомов и крайкомов были направлены на руководящую работу в физкультурные организации.

Важное значение в развитии физич. культуры и спорта имело постановление ЦК Коммунистической партии от 27 дек. 1948 о развитии массовости физкультурного движения и повышении мастерства советских спортсменов. Комсомольские организации приняты к исполнению в выполнении постановления ЦК партии.

XXIII съезд ВЛКСМ обсудил важнейшие вопросы физкультурного движения. В отчетном докладе, в выступлении на пленуме съезда был дан анализ состояния физкультурного движения в стране. Съезд поставил перед комсомольскими организациями задачу совместно с профсоюзными организациями обеспечить развитие физкультурного движения, повысить уровень мастерства и на этой основе добиться успехов советскими спортсменами в ближайшие годы. Важнейшим направлением работы по важнейшим видам спорта.

Работа комсомольских организаций по развитию физкультурного движения сводилась к претворению в жизнь постановления ЦК партии от 27 дек. 1948 и к развитию массовости спортивных соревнований среди молодежи.

Комитеты ВЛКСМ совместно с профсоюзными и физкультурными организациями развернули большую работу по созданию коллективов физич. культуры и вовлечению молодежи в занятия спортом. Широкий размах приняло начатое по инициативе комсомольских организаций Ленинграда, Горьковской и Ростовской обл. соревнование на лучшую постановку физкультурной и спортивной работы среди молодежи. Этот почин был подхвачен многими комсомольскими организациями. В результате этого движения в 1949 в стране было подготовлено свыше 4 млн. значкистов ГТО. Только за 1950 в городах было создано более 22 тыс. коллективов физич. культуры, подготовлено более 800 тыс. спортсменов-разрядников, а число физкультурников увеличилось более чем на 3 млн. чел. Миллионы юношей и девушек участвовали в зимних и летних кроссах. Только в соревнованиях учащихся на приз газеты «Пионерская правда» ежегодно выступало более 3 млн. пионеров и школьников. Эти соревнования пионеров и школьников теперь стали традиционными.

Огромное внимание Ленинский комсомол уделял и уделял вопросам развития спорта и туризма среди школьников. По инициативе ЦК комсомола и с участием комсомольских организаций среди школьников проводятся различные массовые соревнования, походы, игры, создаются школьные коллективы физич. культуры. Эти коллективы объединяют более 8 млн. учащихся.

В начале 1954 собрался XII съезд ВЛКСМ. На нем еще раз была подчеркнута необходимость проявлять неустанную заботу о физич. закалке молодежи, чтобы подготовить ее к труду и обороне Родины. Была поставлена задача активнее вовлекать молодежь в систематические занятия спортом, добиваться, чтобы члены ВЛКСМ обязательно сдавали нормативы комплекса ГТО.

Выполняя решения XII съезда ВЛКСМ, Бюро ЦК ВЛКСМ в июне 1954 приняло постановление «О летних городских молодежных спортивных играх». Это постановление сыграло большую роль в деле массового привлечения молодежи к занятиям спортом. Проведение молодежных спортивных игр явилось большой школой для комсомольского актива.

Массовое участие в летних молодежных спортивных играх юношей и девушек побудило использовать эту форму работы и в зимний период. В сент. 1954 Бюро ЦК ВЛКСМ приняло постановление «О зимних молодежных спортивных играх». Оно предусматривало широкую программу соревнований по зимним видам спорта, а также и программу соревнований для районов с бесснежной зимой.

В 1955 Совет Министров СССР принял решение о проведении летом 1956 в Москве Спартакиады народов СССР. Подготовка к Спартакиаде вызвала новый подъем физич. культуры и спорта в нашей стране. В эти годы многие комсомольские организации предприятий, колхозов и учебных заведений своими силами, без затрат

государственных средств, развернули строительство спортивных залов и площадок.

Замечательным примером непосредственного участия комсомольцев в создании спортивных баз служит строительство в Москве Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Лужниках. 350 тыс. членов ВЛКСМ работали во внеурочное и внеучебное время на строительных площадках этого крупнейшего спортивного комбината. Они отработали свыше 1 млн. час. Кроме того, по комсомольским путевкам здесь постоянно трудились от начала до окончания строительства ок. 5 тыс. юношей и девушек.

ЦК ВЛКСМ придавал важное значение участию комсомольских организаций в подготовке и проведении I Спартакиады народов СССР. В постановлении ЦК ВЛКСМ от 3 марта 1955 «Об участии комсомольских организаций в подготовке и проведении Спартакиады народов СССР» отмечалось: «Спартакиада народов СССР — это крупнейшее в истории советского спортивного движения мероприятие. Придавая важное значение участию комсомольских организаций в подготовке и проведении Спартакиады народов СССР, ЦК ВЛКСМ обязывает райкомы, горкомы, обкомы, крайкомы комсомола и ЦК ВЛКСМ союзных республик обеспечить самое активное участие всех комсомольских организаций в проведении массовых спортивных соревнований и подготовке спортсменов к Спартакиаде народов СССР, используя эти мероприятия для широкой организации культурного и здорового отдыха и вовлечения новых слоев молодежи в занятия физической культурой и спортом».

ЦК ВЛКСМ учредил приз ЦК ВЛКСМ для сборной команды — победительницы футбольного турнира на Спартакиаде народов СССР, а также призы ЦК ВЛКСМ для спортсменов, установивших на Спартакиаде европейские и мировые рекорды по легкой атлетике и плаванию.

За выдающиеся спортивные результаты и завоевание званий чемпионов мира в Книгу почета ЦК ВЛКСМ занесены заслуженные мастера спорта Валентин Муратов, Виктор Чукарин, Борис Шахлин, Галина Рудько, Лариса Латынина, Владимир Куц, Владимир Стогов, Римма Жукова, Олег Гончаренко, Владимир Кузин и др.

Большую активность проявили комсомольские организации Москвы в подготовке и проведении в 1957 VI Всемирного фестиваля и III Всемирных спортивных игр молодежи.

Важным событием в спортивной жизни страны являлась Всесоюзная спартакиада комсомольцев и молодежи по военно-прикладным видам спорта, посвященная 40-летию ВЛКСМ. В ней приняли участие свыше 13 млн. чел. Спартакиада привлекла к занятиям военно-прикладными видами спорта миллионы юношей

и девушек, выявила многих молодых талантливых спортсменов.

XIII съезд ВЛКСМ (апр. 1958) призвал комсомольские организации страны повысить ответственность за состояние физич. подготовки и закалки молодежи, опечить коренной перелом в сторону подлинной массовости в занятиях физич. культурой и спортом и на основе добиться дальнейшего подъема спортивного мастерства, ликвидации отставания советских спортсменов по нек-рым видам спорта и завоевания ими первых мест на междунар. соревнов. Были поставлены и конкретные задачи: подготовить совместно с профсоюзными и культурными организациями в 1958—1960 10—12 тыс. мастеров спорта и 100—115 тыс. спортсменов I разряда за 1958—1959 подготовить 500 тыс. общественных инструкторов и судей по различным видам спорта; построить в течение 3 лет силами комсомольцев и молодежи не менее 1 тыс. простейших туристских лагерей, а также спортивные площадки в школах, средних и высших учебных заведениях, колхозах и совхозах, а в сельских районных центрах — комплексные спортивные площадки или стадионы. Была также выдвинута задача обеспечить активное участие комсомольцев и молодежи в подготовке и проведении II Спартакиады народов СССР.

Комсомольские организации широко резервировали работу по выполнению этих задач.

Большими успехами в труде, учебе и спорте в рядах советской молодежи в 1959 постановлением КПСС «О руководстве физической культурой и спортом в стране». При активном участии комитетов комсомола в СССР проведены учредительные конференции по созданию центрального и местных советов Союза спортивных обществ и организаций (ССОиО). В руководящие органы советов ССОиО было избрано ок. 100 тыс. комсомольских работников и активистов. Это в значительной степени способствовало дальнейшему улучшению связей комсомольских и физкультурных организаций с привлечением широких масс молодежи к активному участию в дальнейшем развитии физич. культуры и спорта.

Претворяя в жизнь решение 1-й Всесоюзной учредительной конференции спортсменов о привлечении систематическим занятиям физкультурой и спортом менее 50 млн. чел., многие комсомольские и физкультурные организации выступили инициаторами и организаторами начинаний по развитию физич. культуры и спорта среди молодежи. Так, комсомольские и физкультурные организации Саратовской обл. разработали «семь шагов к здоровью и спорту», к-рая предусматривает вовлечение каждого жителя области в занятия физич. культурой и спортом, охват всех рабочих и служащих производственной гимнастикой, подготовку 230 мастеров спорта, 100 тыс. спортсменов-разрядников, а также строительство спортивных сооружений. Комсомольская о

треста «Иркутскалюминстрой» выступила с пол-
«1+2» (это означает, что каждый физкультур-
н должен привлечь к занятиям физич. культурой и
двоих товарищей).

Комсомольцы-физкультурники совхоза «Засижье»,
Смоленской обл., взяли на себя
привлечь к занятиям физич. культурой не
до 5 чел. Лозунг «1+15» выдвинули молодые ту-
Мадавни. Следуя этому почину, многие комсо-
— преподаватели физкультуры школ и вузов—
в общественных началах спортивные секции в
предприятиях. Так, Ленинский РК ВЛКСМ
обл. совместно с районным советом ССОиО
инициативу молодых преподавателей о соз-
районе детской спортивной школы на обществен-
В 1960 в школе уже занималось 10 групп
видам спорта. Такие школы, работающие
в общественных началах, стали создаваться и в др.
страны.

Секретариат ЦК ВЛКСМ заслушал отчет
обкома комсомола о работе комсомоль-
области в связи с постановлением ЦК
и Совета Министров Союза ССР «О руководстве
культурой и спортом в стране». Секрета-
ВЛКСМ отметил, что обком, горкомы и рай-
ВЛКСМ сумели правильно использовать пере-
физкультурных органов для привлечения ши-
общественного актива к руководству физич.
и спортом, повышения роли и практического
комсомольских организаций в деятельности
обществ и организаций. В состав об-
районных советов ССОиО избрано
ВЛКСМ. Большинство членов советов кол-
физич. культуры являются комсомоль-
учредительной конференции ССОиО
180 коллективов физич. культуры,
физкультурников возросли на 40 тыс. чел., в
число туристов. В 1959 подготов-
тыс. спортсменов-разрядников, в том
спорта и 378 спортсменов I разряда.
развернулось строительство спортив-
молодежи. Только в колхозах и совхозах
построено 4 стадиона и более 1000 др. спор-

В авг. 1960 VIII пленум ЦК ВЛКСМ
задачах комсомола по организации
Пленум подчеркнул, что организа-
молодежи, как никогда раньше,
комсомола делом исключительной важ-
должны заботиться комсомол,— так
молодежи, чтобы помочь ей в реше-
учиться, жить и работать по-ком-

ВЛКСМ поставил перед комитетами ком-
развивать общественные начала

в физкультурном движении, значительно больше уде-
лять внимания работе общественных инструкторов и тре-
неров по спорту, активизировать работу представителей
комсомола в руководящих органах спортивного союза и
контролировать их деятельность. На пленуме были при-
няты решения: распространить опыт работы комсомоль-
цев Воронежской обл., успешно развивающих физич.
культуру и спорт среди молодежи; совместно с профсо-
юзными, спортивными и хозяйственными организация-
ми обеспечить дальнейшее развитие широкой сети спор-
тивно-оздоровительных, туристских лагерей и баз-
пунктов проката спортивного, туристского инвентаря
и снаряжения, использовать в осеннее и зимнее время
пионерские лагеря для организации баз отдыха и лыж-
ных станций.

Пленум отметил, что необходимо разрабатывать ту-
ристские маршруты, издавать путеводители, принимать
участие в строительстве туристских баз, активно внед-
рять производственную гимнастику в жизнь каждого
коллектива молодежи. Пленум призвал комсомольцев,
по примеру комсомольских организаций Куйбышевской
обл. и города Омска, взять шефство над местами массо-
вого загородного отдыха трудящихся, совместно с проф-
союзными организациями приспособлять для отдыха
зеленые массивы, берега водоемов, строить спортивные
площадки, павильоны, открывать там пункты проката
спортивного и культурного инвентаря. Пленум постано-
вил считать целесообразным объявить комсомольскими
стройки искусственных ледяных катков в Воронеже,
Горьком, Свердловске, Омске, Челябинске и Минске;
спортивных комплексов в Москве и Барнауле; Киргиз-
ского республиканского стадиона во Фрунзе и Таджик-
ского республиканского стадиона в Душанбе.

ЦК ВЛКСМ уделяет большое внимание физич. вос-
питанию студенческой молодежи. В принятом в июле
1960 совместном постановлении «Об улучшении оздоро-
вительной и спортивно-массовой работы среди студен-
чества и учащихся средних специальных учебных заве-
дений Бюро ЦК ВЛКСМ и Президиум ВЦСПС обя-
зали комсомольские, профсоюзные и физкультурные
организации добиться того, чтобы каждый комсомолец—
студент вуза или техникума занимался спортом, туриз-
мом и гигиенической гимнастикой, а к моменту оконча-
ния учебного заведения овладел навыками обществен-
ного инструктора или судьи по одному из видов спорта.
Было решено создать при общежитиях и спортклубах
пункты проката спортивного и туристского инвентаря,
более активно участвовать в смотре-конкурсе, объявлен-
ном Министерством высшего и среднего специального
образования СССР и ЦК ВЛКСМ, по строительству
спортивных сооружений.

Замечательных успехов добились советские спорт-
смены на XVII Олимпийских играх в Риме. Они при-
везли на Родину 43 золотые, 29 серебряных, 31 бронзо-
вую медали, набрав в неофициальном подсчете 683 очк.

Советские спортсмены оставили далеко позади спортсменов США как по медалям, так и по очкам. За успешные выступления в XVII Летних и VIII Зимних олимпийских играх 1960, а также за выдающиеся спортивные достижения Президиум Верховного Совета Союза ССР награждает орденами и медалями 317 спортсменов и тренеров. Орден Ленина получили многие воспитанники Ленинского комсомола, среди них: Ю. Власов, Б. Шахлин, Т. Пресс, Р. Шавлакадзе, В. Крепкина.

В сент. 1960 в Книге почета ЦК ВЛКСМ появились новые записи. Решением Секретариата Центрального Комитета комсомола в нее были занесены имена 52 чемпионов XVII Олимпийских игр, среди них: О. Григорьев, О. Караваев, В. Иванов, В. Капитонов, А. Середина, В. Голубничий, И. Пресс, П. Болотников, В. Жданович, А. Курынов, В. Шамбуркин. 86 советских спортсменов, занявших призовые места на XVII Олимпийских играх, были награждены Почетной грамотой ЦК ВЛКСМ.

Немалую роль в борьбе за правильную постановку физич. воспитания молодежи сыграл боевой орган ВЛКСМ — газета «Комсомольская правда». Все решения ЦК КПСС и ЦК ВЛКСМ по вопросам физич. культуры и спорта всегда освещались на страницах газеты. Заслуга газеты заключается не только в том, что она — пропагандист спорта, но и в том, что она всегда, на всех этапах нашего физкультурного движения выступала и выступает в роли организатора, борца за передовое, прогрессивное. По примеру «Комсомольской правды» все молодежные газеты и журналы ведут большую работу по пропаганде физич. культуры и спорта среди миллионов юношей и девушек страны, по воспитанию наших физкультурников стойкими бойцами за победу коммунизма.

Комсомол проводит большую воспитательную работу среди молодежи, занимающейся физич. культурой, спортом и туризмом, сплачивает молодежь, ведет ее за собой. Почти третья часть всей огромной армии физкультурников страны составляют комсомольцы. Многие из них являются значкистами ГТО и спортсменами-разрядниками. Ленинский комсомол тесно связан с развитием физкультурного движения в стране, живо реагирует на развитие физич. культуры и спорта, работает в тесном содружестве с организациями, призванными повышать физич. развитие нашей молодежи.

ВСЕСОЮЗНЫЙ СОВЕТ ДОБРОВОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ ПРОФСОЮЗОВ — центральный руководящий орган спортивных об-в профессиональных союзов СССР. Создан постановлением Президиума ВЦСПС в 1957. В. с. д. с. о. п. направляет и контролирует деятельность центральных советов республиканских и отраслевых спортивных об-в; оказывает им методическую помощь, обобщает опыт их работы; проводит всесоюзные и междунар. спортивные мероприятия; занимается подготовкой и повышением

квалификации физкультурных кадров и общественного актива; организует пропаганду физич. культуры и спорта и решает ряд др. вопросов, связанных с ведением работы по физич. культуре, спорту и туризму в профсоюзах. В состав В. с. д. с. о. п. входят представители спортивных об-в профсоюзов, избираемые конференциях ДСО, и представители, выдвинутые ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ и др. общественных организаций, министерств и ведомств. Для ведения текущей работы В. с. д. с. о. п. избирает президиум в состав председателя, заместителей и членов совета. По повелению В. с. д. с. о. п. и его президиума являются обязательными для всех физкультурных организаций профсоюзов. Деятельностью совета руководит Президиум ВЦСПС, который утверждает его структуру штаты.

ВСЕСОЮЗНЫЙ СОВЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ВСФК) — орган государственного руководства и контроля за всей работой в стране по физич. культуре и спорту. Учрежден постановлением Президиума ЦК СССР от 3 апр. 1930. В функции ВСФК входило руководство местными советами физич. культуры, государственными и общественными организациями, занимающимися физич. воспитанием населения. ВСФК осуществлял руководство подготовкой преподавателей физич. культуры, научно-исследовательской деятельностью институтов и всей спортивной и массовой работой в стране. Положение о Совете предусматривало контроль за агитацией, пропагандой, строительством спортивных сооружений и издательской деятельностью. 21 июня 1936 ВСФК был упразднен. При Совнаркоме СССР был образован Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта.

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО) составляет основу советской системы физического воспитания и имеет своей целью способствовать развитию здоровья, всестороннему физич. развитию советских граждан, успешной их подготовке к трудовой деятельности и защите социалистической Родины. Комплекс ГТО отражает идейно-политическую направленность советской системы физич. воспитания, положен в основу содержания всех учебных программ физич. воспитанию в нашей стране.

Впервые комплекс ГТО был создан по инициативе комсомола и введен в действие в 1931. В 1932 введена II ступень ГТО, а в 1934 — ступень I («Будь готов к труду и обороне») — для школы. В дальнейшем, в связи с улучшением физич. воспитания в стране и повышением требований к уровню развития советских людей, в комплекс ГТО внесены дополнения и изменения.

В период 1931—1936 комплекс ГТО состоял из 16 нормативов, обязательных для всех граждан. Так, в ступень БГТО входило 16 нормативов.

— 21 норма и во II ступень ГТО — 24 нормы. Комплекс ГТО имел нек-рые недостатки: стандарты и требований, не учитывавших разнообразие географических условий в различных районах страны, длительность подготовки и сдачи норм в связи с их числом, слабую связь со спортивной практикой.

В 1940 был введен новый комплекс ГТО. В нем удачно было достигнуто сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Комплекс ГТО во всех своих трех ступенях состоял из обязательных норм и норм по выбору, объединенных в группы. В первую часть входили теоретические требования и упражнения общеразвивающего характера; во вторую — упражнения, имеющие по их преимущественному значению для развития того или иного физич. качества. В 1940 значка БГТО требовалось сдать 11 норм, в 1941 — 14 норм, ГТО II ступени — 15 норм. В комплексе было введено для БГТО и ГТО деление оценок «сдано» и «отлично». В 1946 в комплексе сократили колич. норм (БГТО — до 7, ГТО I ступени — до 9). Этот комплекс ГТО имел недостатки, в частности нек-рые группы норм были неравноценны, возрастные группы не соответствовали возрастным градациям в различных заведениях.

В 1955 ГТО, введенном в действие в 1955, были сокращены деления нормативов на обязательные и по выбору. Были установлены единые нормы для всех сдающих (БГТО — 10, ГТО I ступени — 11), уточнены возрастные градации в нормативные показатели. В дальнейшем в отношении школьных программ и спортивной подготовки, необходимо было найти лучшее сочетание норм комплекса ГТО с программными требованиями к физич. воспитанию в школах, ремесленных, средних и высших учебных заведениях, а также спортивную направленность комплексов.

Были решены в новом комплексе ГТО, введенном с 1 янв. 1959. Этот комплекс ГТО учитывает возрастной, по принципу последовательности физического развития населения, от детского возраста и кончая пожилым. Он состоит из БГТО, ГТО I и ГТО II. Изменен методика, введена новая система оценки результатов.

ГТО рассчитана на девочек и мальчиков и ее задача — способствовать укреплению здоровья, привитию им жизненно необходимых навыков и их систематическое занятия спортом. В эту ступень входят бег на 60 м, прыжки в длину, метание на дальность гранаты

для мальчиков и теннисного мяча для девочек, плавание, лыжи и туристский поход (в бесснежных районах страны лыжи заменяются кроссом — 300 м для девочек и 500 м для мальчиков). Кроме этого, необходимо выполнить требования III ступени пионерских умений и навыков.

I ступень ГТО предназначена для девушек и юношей 16—18 лет; задача ее — способствовать всесторонней физич. подготовке учащейся и рабочей молодежи, а также прививать ей прикладные навыки. В эту ступень входят 7 нормативов для девушек и 8 для юношей: гимнастика, бег на 100 м, прыжки в длину или высоту с разбегу, метание гранаты, или диска, или копья, или толкание ядра; лыжные гонки: девушки — 3 км, юноши — 5 км (в бесснежных районах страны лыжи заменяются для девушек марш-броском на 5 км или велогонкой на 10 км, а для юношей соответственно на 8 км или 20 км), плавание, кросс (500 м девушки, 800 м юноши), стрельба (только для юношей).

II ступень ГТО рассчитана на взрослых (19 лет и старше); задача ее — способствовать дальнейшему укреплению здоровья трудящихся, повышению их трудоспособности, достижению ими высокого уровня всестороннего физич. развития и спортивной подготовки. Во II ступень входят те же нормативы, что и в I ступень, но с повышенными требованиями.

Нормы каждой ступени комплекса ГТО могут быть выполнены на оценку «сдано» и «отлично». Для сдающих на оценку «отлично» установлены дополнительные требования — наличие спортивного разряда и умение управлять к.-л. мотором или парусом. Результаты сдачи норм комплекса ГТО оцениваются очками по специальной таблице. В итоге сдачи всех норм нужно набрать установленную для каждой ступени комплекса ГТО сумму очков. Напр., для сдающих БГТО на оценку «сдано» — 175, на оценку «отлично» — 350 очк.; для девушек, сдающих ГТО I ступени на оценку «сдано», — 200, а на оценку «отлично» — 300 очк., для юношей — соответственно 240 и 400 очк. Сдача норм комплекса ГТО проводится в условиях спортивных соревнований. Лица, полностью выполнявшие нормы, награждаются значками ГТО (см. *Значки спортивные*).

Комплекс ГТО играет большую роль в развитии массовости физкультурного движения в нашей стране (с 1931 по 1960 нормы комплекса ГТО сдало более 60 млн. чел.), в улучшении содержания, форм и методов физич. воспитания, в приобщении трудящихся к занятиям физич. культурой и спортом, в укреплении здоровья и всестороннем развитии физич. способностей советских людей.

Л и т е р а т у р а

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». М., 1960.

ВСКИДКА РУЖЬЯ — технич. прием при стрельбе из гладкоствольного ружья. Выполняется он так. Стрелок держит ружье наперевес, приклад находится у бедра или у живота, а концы стволов — на уровне глаз. Стрелок все свое внимание сосредоточивает на летящей цели и, поворачивая верхнюю часть тела по ее полету, одновременно быстро поднимает ружье и в момент прижатия приклада к плечу и щеке производит выстрел.

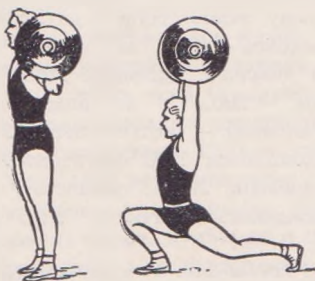
ВСКОК в гимнастике — напрыгивание на снаряд в различные положения: упор на коленях, упор присев и т. п. Наибольшее применение находит в опорных прыжках, в упражнениях в равновесии на бревне.

ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ВЕРЕВКА — см. *Реп-шнур*.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ. Толчок без подседа — В. у. со ш. для жима и толчка двумя руками. Выполняется в два приема: 1) штанга любым способом поднимается на грудь (или берется на грудь со стоек) и 2) усилием ног, туловища и рук поднимается вверх на прямые руки. Толчок без подседа выполняется с использованием небольшого плавного сгибания ног и очень энергичного их разгибания с одновременным приподниманием на носки.

Полутолчок — В. у. со ш. для толчка двумя руками. Выполняется в два приема: первым приемом штангу любым способом берут двумя руками на грудь, вторым приемом, используя толчок ногами и туловищем, штангу подбрасывают вверх. Полутолчок выполняют также взяв штангу со стоек. Полутолчок выполняется преимущественно с большим весом.

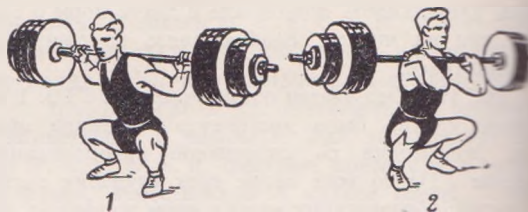
Толчок из-за головы — В. у. со ш. для толчка двумя руками. Выполняется в два приема:



первым приемом штанга любым способом кладется (или берется со стоек) за голову на плечи и придерживается руками на ширине плеч, вторым приемом штанга энергично толкается точно вверх на прямые руки. Туловище держится строго вертикально, слегка прогнутым в поясничной части.

Приседание со штангой — В. у. со ш. для развития силы ног. Наибольшее распространение имеют следующие способы приседаний: со штангой за

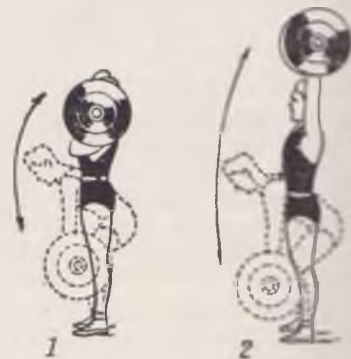
головой (рис. 1) и на груди (рис. 2) — ноги на ширине плеч (приседание на полных ступнях) или в полуприседе («ножницы»); со штангой, удерживаемой на плечах



поднятых вверх руках, ноги в положении «ножницы» или на ширине плеч, хват средний и широкий. Приседания выполняются в глубоком приседе и полуприседе. Это упражнение используется представителями всех видов спорта. Некоторые тяжелоатлеты приседают с весом более 200 кг.

Поднимание штанги без подседа — В. у. со ш. для развития силы мышц, разгибателей туловища. Атлет, захватив штангу обеими руками, одним непрерывным движением поднимает ее на прямые или вверх на прямые руки без сгибания ног и туловища. Это упражнение очень эффективно для улучшения результатов в рывке и толчке двумя руками.

Поднимание штанги с виса — В. у. со ш. для развития силы разгибателей туловища и совершенствования техники «подрыва». Выполняется с полусогнутых (штанга на уровне коленей) или с согнутых ног (штанга на высоте бедер).



согнутых ног (штанга на высоте бедер). Можно выполнять с подседом и без него, различными способами. Поднимать штангу можно на различные высоты: до уровня груди — рис. 1; на прямые руки вверх (до уровня груди), с прямыми и наклоненными туловищем.

Поднимание штанги с полуприседа — В. у. со ш., используемое для совершенствования техники и увеличения силы подрыва.

Прыжки со штангой — В. у. со ш., способствующее увеличению силы ног, используется для улучшения результатов в рывке и толчке двумя руками. Штанга держится атлетом на уровне коленей.

выпрямленных вверх руках. Прыжки со штангой — делаются на одной и обеих ногах, на месте и в движении на прямых, полусогнутых и полностью согнутых ногах.



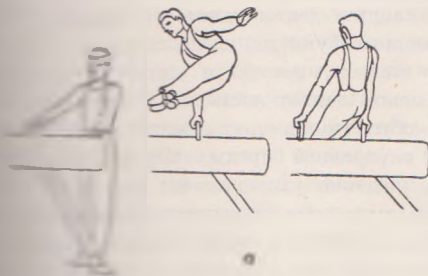
Наклон со штангой — сгибание туловища вперед со штангой на плечах, за головой или удерживаемой в опущенных выпрямленных руках. Со штангой на плечах за головой наклон вперед делается плавно, а разгибание туловища — быстро.

Тяга — поднимание штанги на различную высоту до подседа. Тяга бывает: а) низкая — до коленей, б) средняя — до середины бедер и живота; в) высокая — до груди. В двух последних случаях туловище полностью выпрямится. Тяга выполняется с нарастающей скоростью («подрывом»), сначала до груди, так и вверх на прямые руки. Тяга — наиболее важное и распространенное упражнение для развития становой силы и мышц рук.

ВСТАВАНИЕ ИЗ ПОДСЕДА в тяжелой атлетике — элемент классического тяжелоатлетического упражнения (см. *Тяжелая атлетика*). Представляет собой выпрямление ног и туловища со штангой на плечах или на прямых поднятых вверх руках (вставание подседа) и постановку ступней на параллельную грифу штанги.

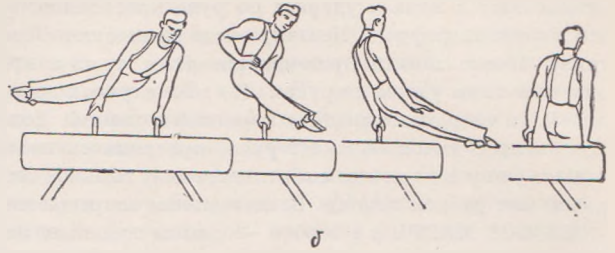
УКОЛ (УДАР) в фехтовании — совершаемый фехтующим одновременно с атакой (удара) от атакующего. При фехтовании на рапирах, саблях и карабинах, согласно правилам, пораженным считается боец, произведший укол (у.).

«МЕРТВАЯ ТОЧКА» — см. «Мертвая точка». В гимнастике — термин для определения положения гимнаста из исходного положения



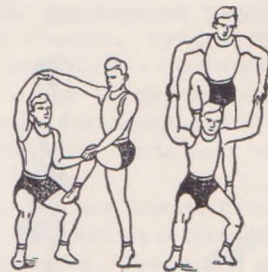
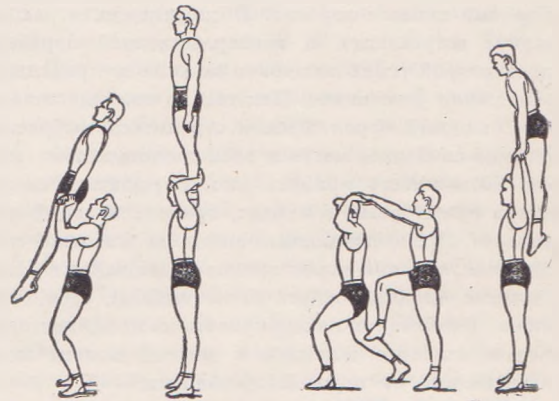
Напр., В. на коня круговым движением с поворотом правой руки с поворотом кругом (рис. а). Если гимнаст из упора на коня круговым движением с поворотом на теле коня, считают, что он сделал

выход (рис. б). Выход соединяется обычно в целостное движение с В. Такое сложное движение кратко определяется словами: выход и вход. На перекладине В. вы-



полняется в конце подъема махом назад. В. может быть выполнен и на брусьях с поворотом направо или влево.

ВХОД НА ПЛЕЧИ в акробатике — переход с пола в стойку ногами на плечах партнера. Наиболее



распространены В. на п. сбоку (с бедра), сзади, спереди (толчком нижнего), броском, броском с поворотом верхнего.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА в баскетболе — защитный технич. прием. Этим приемом можно выбить мяч у противника, когда он стоит на месте или делает

поворот, при ведении, в начале броска или при его окончании. В последнем случае выбивающий игрок обычно подпрыгивает. При В. м. применяют замахи снизу или сверху. При В. м. сверху рука часто соскальзывает с мяча и ударяет по руке противника, за что игрока штрафуют. Поэтому чаще применяют В. м. снизу. Косые замахи применяются реже, т. к. и при них возможны удары по рукам. Во всех случаях замах при В. м. не размашистый, а короткий и резкий. Если противник с мячом опускает руки, приземляясь после прыжка, то у него можно выбить мяч снизу тыльной стороной или ребром ладони. В. м. кулаком запрещается.

ВЫБОР МЕСТА на поле — одно из основных индивидуальных тактич. действий участников спортивных игр. От того, как сумел участник расположиться на площадке, зависит активность его игры. В теннисе правильный В. м. на площадке дает возможность доставать все мячи и точно выполнять ответные удары. В волейболе правильный В. м. игроками обеспечивает надежное блокирование и прием трудных мячей. В игре вратарей в футболе, ручном мяче и хоккее очень важен выбор ими места в воротах. В спортивных играх, где команды встречаются в непосредственной борьбе за мяч, конечный успех во многом зависит от правильного перемещения участников. Как только команда овладеет мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять мяч. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Игрок не должен никогда ждать мяча (шайбы), стоя неподвижно. Необходимо маневрировать на поле, постоянно выбирая наиболее выгодное в данный момент место, в зависимости от игровой обстановки.

ВЫБРАСЫВАНИЕ в тяжелой атлетике — упражнение с гири, тяжелыми гантелями. Одним дугообразным непрерывным движением снизу



тяжесть поднимается на прямые руки вверх. Выполняется одной и двумя руками. Применяется как вспомогательное упражнение для развития мышц туло-

вища и рук. В. одной гири входило в программу курсов силачей.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ в борьбе, заставляющие его занимать неустойчивое положение. Основные способы В. из р. — рывок и толчок. Различные следующие способы В. из р.: заведение и осаживание (см. *Заведение в борьбе, Осаживание в борьбе*). В основе этих способов лежат движения, приближающие цент тяжести тела противника к краю его площади опоры или выводящие его за ее границу.

ВЫВИХ — полное, стойкое смещение суставных концов костей, сопровождающееся разрывом суставной сумки. Неполное смещение их наз. подвывихом. При занятиях спортом возникают травматические В. в результате падения, удара непосредственно в область сустава и т. п. У спортсменов В. составляют 6% травм, причем на верхнюю конечность приходится 1/3 всех В. (А. М. Ланда). Наиболее часто возникает В. локтевого сустава. Признаки В.: изменение формы сустава, невозможность активных движений, ненормальное положение конечности, острая боль (при внутрисуставном переломе). Первая помощь: придание конечности полной неподвижности в наиболее удобном пострадавшему положении, шинная повязка, холод. Лечение: срочное вправление В. хирургом. В последующем — лечебная физич. культура, физиотерапия, массаж. При привычных В., возникающих в результате неоднократных В., необходимо хирургическое лечение.

ВЫВОДОК — семья молодых птиц или зверей, находящихся с матерью. При встрече с выводком тетеревов, рябчиков, фазанов, куропаток и др. исключая вредных хищников, охотник-спортсмен никогда не убивает матку.

ВЫДЕЛИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ — выведение из организма во внешнюю среду образующихся при окислении продуктов (углекислоты, молочной кислоты, аммиака, мочевины и др.), накопление к-рых парализует нормальную деятельность организма. К органам, выполняющим функцию выделения, относятся потовые железы, легкие и пищеварительный тракт. Непрерывная деятельность их играет существенную роль в обеспечении постоянства физико-химич. свойств внутренней среды. Через легкие осуществляется выведение углекислоты; через почки, потовые железы — выведение конечных продуктов азотистого обмена и регуляция осмотического давления путем выведения воды и солей. Известная роль принадлежит и кишечнику, через к-рый выводятся остатки пищеварительных соков и невсосавшиеся пищевые вещества. При спортивной деятельности интенсивность обмена веществ значительно повышается. Напр., содержание молочной кислоты в крови после спортивных соревнований может увеличиваться в 10—12 раз по сравнению с

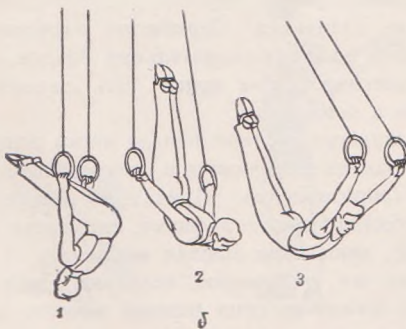
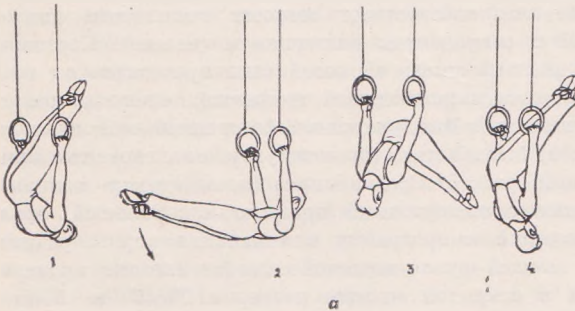
не принимает давления на удила, вскидывая при натяжении поводьев голову; лошадь «за поводом» — тоже не принимает давления удили, но сдает все время нижнюю челюсть и пригибает голову; лошадь идет «через повод» — вытягивает шею и голову, сильно упираясь в удила; лошадь закидывается, т. е. при виде к.-л. препятствия круто поворачивается и бросается в сторону. В большинстве случаев дурные привычки встречаются у неуравновешенных лошадей, у которых затруднено получение тормозных условных рефлексов.

Средства и способы устранения у лошади дурных привычек различны; они зависят от типа высшей нервной деятельности лошади и от характера привычки.

ВЫЖЛЯТНИК — егерь, на которого возлагается уход за гончими собаками и тренировка их. При охоте со стаей гончих В. является помощником *доезжающего*.

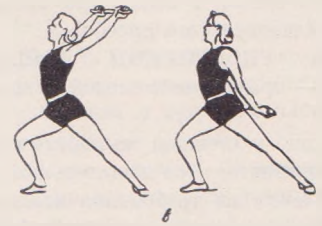
ВЫЗОВ в фехтовании — положение или движение фехтовальщика, имеющее целью вызвать противника на определенное активное действие с тем, чтобы использовать его для нанесения противнику укола (удара).

ВЫКРУТ в гимнастике — упражнение, выполняемое своеобразным вращательным движением в



плечевых суставах. Наибольшее применение имеет при выполнении упражнений на кольцах, меньше — на пе-

рекладиве и брусках разной высоты. По направлению движения различают В. вперед (рис. а), и назад (б). Как разновидность В. вперед, выполняе-



медленно, без маха, известен В. вперед с махом. Реже, но встречается В. вперед, махом назад. Кроме того, В. выполняется с гимнастической палкой (в), скакалкой и др.

ВЫКРУЧИВАНИЕ в тяжелой атлетике — поднимание тяжести от плеча одной рукой с одновременным отклонением туловища в противоположную сторону от руки, выполняющей упражнение. В настоящее время используется редко.

ВЫЛАЗКИ, ПРОГУЛКИ ЛЫЖНЫЕ — форма организации массовых занятий на лыжах с теми, кто, как правило, не занимается регулярно спортом. Лыжные вылазки преследуют агитационно-пропагандистские и оздоровительные цели и организуются для рабочих и служащих или учащихся.

ВЫМПЕЛ — узкий длинный флажок. В. надуваются физкультурные коллективы за успехи в работе и спортивные достижения. В. может служить почетным знаком при встрече спортсменов в товарищеских матчах. В парусном спорте В. несут на мачте яхты для обозначения ее принадлежности к к.-л. клубу или для определения направления ветра; в течение всей гонимости периода плавания (от спуска до подъема яхты) В. спускается.

ВЫПАД в гимнастике — движение, выполняется выставлением ноги вперед, назад



в сторону на всю ступню с одновременным сгибанием ее. В. с максимальным разведением ног назад (рис. б) называется *глубоким* (рис. а); соединение В. с одновременным сги-

сторону движения так, чтобы туловище и нога, стоя на месте, составляли прямую линию, а В. наклонно (б), а соединение В. в стойке с наклоном вперед — В. с наклоном (в). Термином в спортивной практике обозначают конечное положение (конечное положение после движения).

Д в фехтовании — основной прием совершенный с целью достать противника В. выполняется посредством резкого толчка передней ноги и выставлением маховым движением вперед стоящей ноги в сторону противника.

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ в художественной и спортивной гимнастике, в фигурном катании на коньках — выполнение упражнения с эмоциональным отражением особенности движений. В. д. внешне проявляется как совершенство действий спортсмена в определенное состояние его, выявление умения целесообразно изменять направление, скорость и силу движений, выполнять их плавно, плавно, текуче, либо резко, отрывисто, в соответствии с требованиями класса и стиля. Проявление В. д. имеет в вольных упражнениях в упражнениях художественной гимнастики, в упражнениях связанных с музыкой.

ВНЕ МЯЧА в баскетболе — захватывающий прием. Выполняя его, игрок захватывает мяч глубже и резким рывком к себе от себя от противника. Рывок делают как можно резче для преодоления сопротивления противника и делают с поворотом туловища, т. к. это способствует рывку.

ВЕРБЕ — действие борца, при котором (оставляя) ногу, садится на коленки.

ВЫИ КАТОК — каток, построенный на высоте над уровнем моря. В. к. отдаленного катка тем, что на нем обычно благоприятные внешние условия для катания на коньках. К этим внешним условиям относятся температура (t°) воздуха, влажность, скорость и направление ветра, количество осадков и т. п. С увеличением высоты катка в определенных пределах, эти условия благоприятно влияют на результаты бега на 500 м примерно

для высоких результатов в конькобежном спорте в зарубежных странах был построен каток. Известны следующие В. к.: Давос — 1550 м над уровнем моря, Сан-Мориц — 1800 м, Мизурина (Италия) — 1756 м, Мизурина — 1890 м.

В 1951 было окончено строительство

В. к. около Алма-Аты. Этот В. к., окруженный лесистыми склонами сопки, расположен на высоте 1711 м над уровнем моря.

На В. к. высокое качество льда (приготавливаемого из мягкой горной воды с небольшим колич. примесей) обеспечивает хорошее скольжение коньков. Лучшая t° для скольжения коньков от -4 до -8° . При понижении t° , напр., до -10° коэффициент трения льда увеличивается на 0,003—0,004, что ведет к ухудшению результата бега на 500 м примерно на 1,7 сек. На В. к. под Алма-Атой средняя t° воздуха в дек. — февр — от -5 до -8° .

С увеличением высоты над уровнем моря понижается атмосферное давление, воздух становится менее плотным, а это ведет к понижению сопротивления воздуха при беге на коньках. На В. к. под Алма-Атой, напр., барометрическое давление воздуха составляет 610—630 мм рт. ст.

Ветер, дующий вдоль прямых на безовой конькобежной дорожке, затрудняет бег на коньках. Напр., при ветре, дующем вдоль прямых со скоростью 3 м/сек, конькобежец на дистанции 1500 м на каждом круге теряет примерно 0,74 сек. по сравнению с бегом при отсутствии ветра. На В. к. обычно наблюдается почти полное безветрие, что создает благоприятные условия для скоростного бега на коньках. К этим благоприятным условиям относятся также и относительно незначительная влажность воздуха.

Особенность условий на В. к. заключается в том, что климат высокогорья, в связи с пониженным атмосферным давлением, предъявляет повышенные требования к организму спортсмена. Для достижения высоких результатов в беге на коньках на В. к. скороходу нужно предварительно акклиматизироваться (спринтерам — ок. 12 дней, многоборцам и стайерам — 22—24 дня), используя вначале облегченную тренировку.

Благоприятные условия на В. к. привели к тому, что результаты скоростного бега на коньках на В. к. выше соответствующих достижений на равнинных катках (находящихся не выше 500 м над уровнем моря). Напр. рекорд на 500 м, установленный в 1960 на В. к. в Скво-Вэлли, равен 39,6 сек., а лучший результат на равнинном катке — 41,4 сек. Рекорд мира на 10 000 м, установленный в 1960 в Скво-Вэлли, равен 15 мин. 46,6 сек., а лучший результат на равнинном катке — 16 мин. 31,2 сек.

ВЫСОТНАЯ БОЛЕЗНЬ (горная болезнь) — болезненные расстройства, появляющиеся вследствие недостатка кислорода при полете или при подъеме в горы на высоту более 3—4 тыс. м над уровнем моря. Признаки В. б.: одышка, усиленное сердцебиение, головная боль, тошнота, рвота, апатия, быстрая утомляемость и др. При их появлении необходим отдых. Когда упомянутые явления пройдут, восхождение может быть продолжено. В том случае если отдых не дает

желаемого результата, следует прекратить восхождение (без специального кислородного прибора) и доставить пострадавшего вниз. Важнейшее средство предупреждения В. б. — тренировка на высоте (см. *Аклиматизация*).

ВЫСОТОМЕР — прибор для определения высоты пункта. В альпинизме обычно применяются барометрические В., основанные на определении высоты по величине атмосферного давления. Для получения точных замеров необходимо перед выездом в горы произвести тарировку В.

ВЫСТРЕЛ — выбрасывание снаряда из канала ствола оружия давлением газов. В огнестрельном оружии В. происходит вследствие сгорания пороха, в пневматическом оружии — вследствие повышения давления воздуха в камере, смежной с каналом ствола.

ВЫСТУП г о р н ы й — небольшая выпуклость на поверхности горных пород, обычно неправильной формы, часто с острыми углами и ребрами. В. используются для передвижения по скалам и страховки. Ступенчатый В. с горизонтальной или слабо наклонной верхней поверхностью наз. уступом.

ВЫСШАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ КОМИССИЯ ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ И ЗВАНИИ (ВАК). Состоит при Министерстве высшего и среднего специального образования Союза Советских Социалистических Республик. Состав комиссии утверждается Советом Министров СССР. Возглавляет ее министр высшего и среднего специального образования СССР.

ВАК выполняет следующие функции: а) предоставляет, по ходатайству министерств и ведомств, советам высших учебных заведений и научно-исследовательских учреждений право приема к защите докторских и кандидатских диссертаций; б) присуждает на основании решений советов вузов и научно-исследовательских учреждений ученую степень доктора наук; в) рассматривает в порядке контроля все кандидатские диссертации, защищенные в советах вузов и научно-исследовательских учреждений; г) присваивает по представлению советов вузов и научно-исследовательских учреждений ученые звания профессора, доцента и старшего научного сотрудника; д) контролирует работу советов вузов и научно-исследовательских учреждений по присуждению ученых степеней и званий; е) утверждает персональный состав советов вузов и научно-исследовательских учреждений, к-рым предоставлено право приема к защите диссертаций; ж) оформляет и выдает дипломы и аттестаты лицам, утвержденным в ученых степенях и званиях.

Для экспертизы кандидатских и докторских диссертаций и дел об утверждении в ученых званиях при ВАК имеются экспертные комиссии по отдельным отраслям науки, в том числе и по физич. воспитанию. В состав этих комиссий входят ученые соответствующих отрас-

лей науки и техники и деятели искусств. Экспертная комиссия по физич. воспитанию состоит из крупных ученых, работающих в учебных и научно-исследовательских институтах физич. культуры, Институте физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук. Право приема и защиты диссертаций на соискание ученой степени кандидата предоставляется двум институтам физич. культуры: ГЦОЛИФК (Москва) и ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Ученая степень кандидата наук присуждается в области педагогических, биологических и медицинских наук за работы, связанные с вопросами физич. воспитания и спорта.

ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — лекторная деятельность больших полушарий головного мозга, обеспечивающая взаимоотношения целостного организма с окружающей средой. Творцом материалистического учения о В. н. д. является великий русский физиолог И. П. Павлов. В основе В. н. д. лежит функция коры больших полушарий, к-рая проявляется в сложных рефлексах, образующихся на базе безусловных рефлексов. Безусловный рефлекс обеспечивает постоянную (введенную) связь внешнего фактора с ответной деятельностью организма (см. *Рефлекс*). Условный рефлекс образуется в процессе индивидуальной жизни и представляет собой высокоизменчивую временную связь организма с тем или иным внешним фактором. Основное условие возникновения условного рефлекса — совпадение во времени один или несколько какого-нибудь условного (сигнального) раздражителя с безусловным рефлексом; при этом, благодаря переключению нервных путей, в коре образуется замыкание между центрами, воспринимающими действие условного и безусловного раздражителей. Так, за предшествовавший приему пищи, становится его условным сигналом, вызывающим ряд пищевых рефлексов (напр., слюноотделение). Однако если в последующем звонок не сопровождается едой (т. е. не подкрепляется безусловным рефлексом), условный рефлекс постепенно угасает.

В подобной изменчивости условного рефлекса (появление и исчезновение в зависимости от реальных обстановки) заключается его биологический смысл фактора приспособления к меняющимся условиям существования.

Тонкий приспособительный характер условных рефлексов определяется сложным взаимодействием процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий. Большое значение в этом взаимодействии имеет т. наз. внутреннее торможение, постепенно развивающееся в самих нервных центрах условных рефлексов. Различают угасательное внутреннее торможение (приведенный выше пример со звонком), дифференцировочное (обуславливающее тонкое различие сходных раздражителей) и др. виды. Динамик

и торможения в коре больших полушарий подчиняется законам иррадиации, концентрации и индукции (см. *Центральная нервная система*). Иррадиация возбудительного процесса основано на генерализации (обобщения) условных рефлексов. Оно заключается в том, что в начальном периоде образования условный рефлекс воспроизводится не только под влиянием основного сигнального раздражителя, но и под влиянием др., сходных с ним. Для выполнения, напр., физич. упражнения в начальной фазе обучения сопровождается многими «лишними» движениями. Затем благодаря развитию внутреннего торможения процесс возбуждения концентрируется, генерализация пропадает. Обычно между силой раздражителя и величиной условного рефлекса отмечается известное соответствие. Однако при определенных фазовых состояниях, при которых соответствие нарушается: уравнивательная фаза характеризуется одинаковой величиной рефлекторной реакции на сильные и слабые раздражители; в парадоксальной фазе слабые раздражители вызывают наибольшую реакцию, а сильные — наименьшую. Знание фазовых состояний позволяет разобраться в механизмах формирования условных рефлексов, а также некоторых расстройств деятельности.

Условные рефлексы могут вырабатываться на действие раздражителей внешней и внутренней среды (внешних и внутренних) и при подкреплении любым безусловным рефлексом. Но возможно образование условных рефлексов и без подкрепления. В них подкрепление осуществляется не безусловным рефлексом, а каким-нибудь другим раздражителем, выработанным и упроченным условным рефлексом.

У человека легко возникает условный рефлекс. Когда действие условного и безусловного раздражителей разделяется большим промежутком времени (интервалом условный рефлекс). Условные рефлексы, возникающие в определенном порядке и подкрепляющиеся, объединяются центральной нервной системой в одно целое. Слаженную уравновешенную систему нервных процессов, обуславливающую определенное протекание комплекса условных рефлексов, Павлов назвал динамическим стереотипом. Формирование динамического стереотипа двигательного навыка, характеризующегося определенным образом движений, физиология которого представляет собой образование динамического стереотипа.

Рефлекторная деятельность является той основой, на которой строится вся деятельность человека. Помимо общих черт с животными, человеческая деятельность имеет свои специфические качественные особенности, связанные с речевой функцией, присущей только человеку и исторически возникшей у него в связи с трудовой деятельностью. В. д. осуществляется у человека с помощью

условных рефлексов, связанных не только с непосредственными раздражениями из внешнего мира (первыми сигналами действительности), но и со словесными обозначениями этих непосредственных раздражений (сигналами второй степени). Т. обр., у человека функционируют две сигнальные системы действительности: первая — общая с животными, и вторая — словесная, речевая, только человеку присущая (первая и вторая сигнальные системы анатомически не разделяются). Вторая сигнальная система обеспечивает новый принцип нервной деятельности — отвлечение от действительности и обобщение бесчисленных первых сигналов. Это связано с анализированием и синтезированием новых обобщенных сигналов, что и составляет физиологическую основу человеческого абстрактного мышления. Первая и вторая сигнальные системы всегда функционируют в тесной связи, во взаимодействии друг с другом. На речевом раздражении и речевом подкреплении, т. е. при активном участии второй сигнальной системы, образуется большинство двигательных навыков человека.

Л и т е р а т у р а

Физиология человека, под ред. Крестовникова А. Н. М., 1954.
Физиология человека, под ред. Жукова Е. К. М., 1960.

ВЫСШИЙ СОВЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ВСФК) — совещательный орган при Главном управлении *Всеобуча*, созданный в 1920. ВСФК объединял деятельность всех ведомств и учреждений по организации допризывной подготовки и физич. развития населения. ВСФК разработывал программы, уставы, специальные руководства и проводил спортивные соревнований. Президиум ВЦИК в июне 1923 учредил ВСФК при Всероссийском Центральном Исполнительном Комитете на правах постоянной комиссии. ВСФК были созданы и при ЦИК союзных республик. При краевых, губернских, уездных и городских исполнительных комитетах создавались местные советы физич. культуры. Советы были созданы, чтобы согласовать и объединить работу по физич. культуре и спорту всех организаций, дать ей общее направление в учебном и научно-методическом плане.

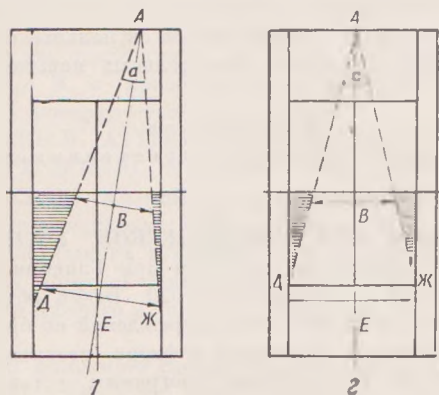
Для усиления государственного руководства в 1930 постановлением ЦИК СССР был учрежден *Всесоюзный совет физической культуры*.

ВЫХАЖИВАНИЕ ПАРУСОВ — процесс придания новому парусу правильной формы с точки зрения аэродинамики парусов. В. п. производят подвывая парус воздействию ветра на ходу или при стоянке яхты. В. п. производится в сухую погоду. Продолжительность В. п. — 20—50 час. при ветре силой 2—4 балла (см. *Ветер*), для парусов из синтетических тканей это время существенно меньше.

ВЫХОД игрока в спортивных играх — это быстрое продвижение одного из игроков

вперед. Вышедший игрок, как правило, включается в активные наступательные действия и часто участвует в завершении завязанной комбинации. Партнер выходящего вперед игрока, владеющий мячом или шайбой, должен быстро оценить игровую обстановку и передачей мяча (шайбы) включить выходящего игрока в атаку.

ВЫХОД игрока к сетке в теннисе (теория углов и середины). Наиболее распространен В. после удара, направленного глубоко в левый угол площадки противника (рис. 1, точка А), т. к. у большинства игроков удар слева слабее. В этом случае крайние возможные ответы противника показаны пунктирными линиями АД и АЖ, к-рые составляют угол возможных ответов (а). Заштрихованную



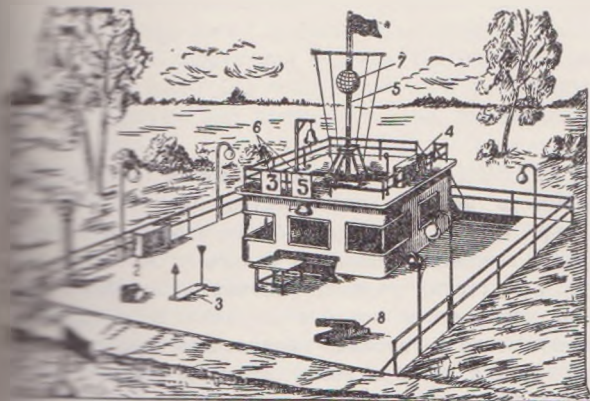
часть площадки можно не защищать, т. к. она закрыта от ударов противника. Чтобы защитить возможно большую часть своей площадки, теннисист должен выходить вперед по биссектрисе угла возможных ответов (линия АЕ) и стараться встретить мяч в точке В или возможно ближе к ней. Если у противника более слабый удар справа (чаще всего у левши), то подготовительный удар следует направить в правую сторону площадки. Нек-рые игроки хорошо выполняют обводящие удары из углов площадки. В этом случае перед выходом к сетке выгоднее направить мяч к середине задней линии площадки противника (рис. 2, точка А). Подходить к сетке также нужно по биссектрисе (АЕ) угла возможных ответов.

ВЫШКА ПАРАШЮТНАЯ — специальное сооружение для наземной подготовки и тренировки обучающихся парашютистов. Прыжок с В. п. позволяет при тренировке выполнять в воздухе все действия для раскрытия парашюта после отделения от площадки В. п. и во время спуска. В. п. состоит из остова, меха-

нической части и парашюта. Остов В. п. обычно представляет собой усеченную трех- или четырехгранную пирамиду. Остов разделяется на несколько секций, соединенных между собой лестницами для подступов по ним на промежуточные площадки, служащие для отдыха, и на верхнюю, рабочую, площадку. Основание В. п. устанавливается и укрепляется на углах бетонных или деревянных (свайных) фундаментах. Рабочая площадка устраивается на расчетной высоте и оборудуется перилами с несколькими выходами для прыжков с парашютом. Основная, несущая, конструкция В. п. может быть деревянной, металлической или железобетонной, высота — от 25 до 50 м, а иногда и больше. Механическую часть В. п. составляют направляющая труба, вертикальная мачта с консолью противовеса, система тросов и блоков. Направляющая труба устраивается в центральной части сооружения. Внутри этой трубы скользит противовес, укрепленный за один конец рабочего троса и предназначенный для уравновешивания парашюта. Для обратного движения парашюта служит направляющий трос, к-рый крепится одним концом у основания вышки, а др. — к барабану на рабочей площадке. Вертикальная мачта с одной или несколькими консолями вращается вокруг собственной оси на 360° и служит для подвески консолей парашюта и направляющего рабочего троса. Купол парашюта своей вершиной прикрепляется к свободному концу направляющего рабочего троса и находится постоянно в раскрытом положении, для чего служит расправляющее кольцо. Скорость спуска при прыжке с В. п. не превышает 3,5—4 м/сек. Прыжки с В. п. производятся только при полной исправности сооружения, механической части и парашюта, при скорости ветра не более 4 м/сек. Для В. п. могут быть использованы и приспособлены различные высокие постройки с соблюдением всех требований по строительству и проектированию В. п.

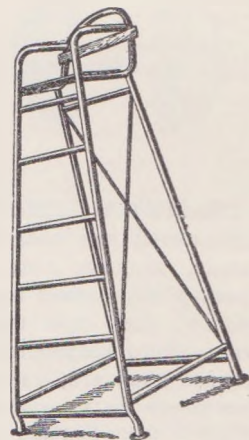
ВЫШКА СТАРТОВАЯ. Представляет собой переносную конструкцию в виде небольшой площадки. Применяется в различных целях. В легкой атлетике и в конном спорте В. с. устанавливается около старта, отдаленного от финиша, с тем, чтобы старт был хорошо виден секундометристам, находящимся у финиша. В легкой атлетике для лучшей видимости дима от стартового пистолета на В. с. часто устанавливают темный экран. В состязаниях по академич. гребле и гребле на каное и байдарках В. с. применяются обр. для того, чтобы стартер видел все стартующие лодки и сам был хорошо виден участникам за бортом. В велосипедных гонках на треке В. с. применяются в двух целях: а) чтобы стартер, находящийся в центре круга, был хорошо виден его помощникам на старте; б) чтобы сам стартер мог наблюдать всех гонщиков принимающих старт в различных местах трека, и без помех контролировать ход гонки.

ВЫШКА СТАРТОВАЯ в парусном спорте — специальное сооружение на берегу, имеющее оборудование для работы стартовой группы (группы судей)



1 — мачта; 2 — ящик с отрывными номерами; 3 — створ; 4 — ящик с сигнальными флагами; 5 — стартовая скамейка; 6 — выставленные номера, указывающие дистанцию; 7 — шар; 8 — сигнальная пушка

ВЫШКА СУДЕЙСКАЯ — устройство в виде кресла, поднятого на некоторую высоту, позволяющее судьям лучше обозревать место соревнований. В. с. употребляется во многих видах спорта: легкой атлетике, волейболе, теннисе и т. д. Волейбольные и теннисные В. с. представляют собой металлическую сварную конструкцию пирамидальной формы, устойчиво располагающуюся на полу и заканчивающуюся сверху креслом (см. рис.). Для подъема на вышку предусмотрена лестница со стальными перекладинами. В. с. для хронометристов напоминают по своему устройству лестницу с широкими скамейками для размещения судей. Перед каждой скамейкой предусмотрено возвышение для размещения письменных принадлежностей. Высоты В. с. различны и зависят от видов спорта, для которых они предназначены. Так, напр., высота волейбольной В. с. от пола до сиденья составляет 2300 мм, теннисной — от 1500 до 2000 мм.



ССР), «Лело» (Грузинская ССР), «Радяньскый» (Украинская ССР), «Спорт» (Казахская ССР), «Спорт» (Эстонская ССР), «Спортас» (Литовская ССР), «Спортс» (Латвийская ССР), «Физкультура Азербайджана» (Азербайджанская ССР), «Физкультура Беларусі» (Белорусская ССР), «Физкультура Узбекистана» (Узбекская ССР). В Москве издавались спортивные бюллетени: «Московская спортивная неделя», «Шахматная Москва», «Московская спортивная неделя». Выходили также издания ЦС спортивных об-в и ведомств, издаваемые, как правило, внутри организаций. Главную роль в руководстве Федерация спортивной культуры и спорта радио СССР.

ГАЗОН поля спортивного — травяная поверхность, искусственно выращенная на спортивном поле. Для посева применяют смеси семян луговых трав: мятлика лугового, овсяницы красной и луговой, клевера пастибищного, полевицы обыкновенной, клевера белого, пырея. Наиболее удовлетворительные смеси дают смеси семян из 4 компонентов: овсяницы луговой — 50%, мятлика лугового — 25%, райграса пастибищного — 20% и клевера белого — 5%. Норма посева — от 100—150 кг (на одно поле) при средней всхожести. Хорошие газоны получаются на плодородной и среднесуглинистой почве. Слой ее толщиной до 15 см насыпается из земли, просеянной через сита с ячейками 10 мм, чтобы удалить инородные вещества, опасные для спортсменов, играющих на этом газоне. Для придания газонной поверхности необходимого качества, его надо периодически укатывать легким катком весом 100—250 кг, а потом косить газонокосилкой обычной косой не обеспечивает ровности газона. В связи с тем что травяной покров сильно уплотняется, а почва поля уплотняется, необходимо периодически, прогребать и прокалывать поле специальной дырокольной машинкой или прокатывать его дернорезкой.

ГАЗОКОСИЛКА — машинка, ручная или моторная для стрижки газонной поверхности полей для тенниса, бейсбола и т. п.

ГАЙРОП — см. *Сферический аэростат*.

ГАЙР 1. Положение судна относительно ветра, когда ветер дует с левой стороны (в левый борт), называется **гайр**, что судно идет левым Г.

2. Положение судна от поворота до поворота; отсюда: **гайр** короткий Г., выгодный Г., идти контр-Г. (в зависимости от того, к-рым идет др. судно). **гайр** удерживающая галсовый угол паруса.

ГАЙР — см. *Курс судна*.

ГАЙР — начало шахматной партии, в котором один из игроков жертвует пешку или фигуру.

ГАЙР — см. *Ручной мяч*.

КАП — см. *Уравнительные соревнования*.

ГАФЕЛЬ — короткая металлическая ручка

с двумя чугунными шарами на концах. Предназначается преимущественно для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Г. изготовляются: литые (рис. 1) постоянного веса и разборные (рис. 2), пружинные, универсальные. Г. литые по весу делятся на: легкие



Рис. 1

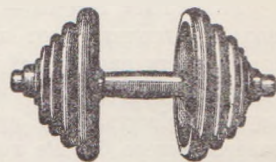


Рис. 2

(1—5 кг), средние (6—10 кг), тяжелые (до 50 кг и более). Тяжелые Г. в дореволюционной России назывались «бульдогом».

«ГАНТЯДИ» — добровольное спортивное общество профессиональных союзов Грузинской ССР. Создано в 1958. Оно объединило деятельность всех ранее существовавших на территории Грузинской ССР отраслевых ДСО профсоюзов. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 1045 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 119,1 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «Г.» было подготовлено 17 мастеров спорта, 329 спортсменов I разряда, 1667 — II разряда, 7307 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «Г.» состояло 100 мастеров спорта, 1465 спортсменов I разряда, 4702 — II разряда, 16 484 — III разряда, более 34,7 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

ГАРДА в фехтовании — небольшой металлический щиток выпуклой формы, отделяющий в фехтовальном оружии клинок от рукоятки в целях защиты кисти от уколов и ударов.

ГАУЛЬГОФЕР Карл (род. в 1885) о физическом воспитании. Г. — один из видных деятелей народного образования Австрии. С 1919 был одним из руководителей физич. воспитания школ страны. Совместно с Маргаритой Штрайхер написал ряд работ по физич. воспитанию детей школьного возраста. Из них наиболее известными являются «Основы австрийской школьной гимнастики», «Естественная гимнастика» и др. Созданная Г. и Штрайхер система школьной гимнастики относится к числу лучших для своего времени. Однако она исходит лишь из биологических особенностей детского организма. Решение педагогических задач в системе значительно слабее. Все упражнения Г. разделяет на четыре основные группы: 1 — выравнивающие (корректирующие); 2 — формирующие (гигиенические, для осанки и др.); 3 — упражнения в достижениях (спорт, туризм); 4 — упражнения в искусстве движений (танцы и др.).

ГАФЕЛЬ — см. *Рангоут*.

ГАФЕЛЬНОЕ ВООРУЖЕНИЕ — см. *Парусное вооружение.*

ГАФЕЛЬНЫЙ ПАРУС — см. *Парус.*

ГАФЕЛЬНЫЙ ТЕНДЕР — см. *Тендер.*

ГАФЕЛЬНЫЙ ШЛЮП — см. *Шлюп.*

ГАШЕНИЕ МЯЧА — технич. прием в водном поло. Выполняя этот прием, игрок ударом сгибающейся кисти направляет мяч вниз, на воду. Г. м. применяется тогда, когда мяч летит очень сильно и его трудно поймать. Этот прием используется также для завершающего броска по воротам с близкого расстояния. Термин Г. м. раньше применялся и в волейболе, теперь он заменен термином нападающий удар (см. *Волейбол*).

ГВАНДРИНСКИЙ РАЙОН — горный район в верховьях реки Кубани и ее притоков. Включает участок Главного Кавказского хребта от перевала Клухор до перевала Чипер-Азау. Оледенение значительное. Основные вершины: Гвандра (3983 м), Далар (3979 м), Замок (3930 м), Большой Нахар (3780 м). Альпинистское освоение района было начато поздно (1936), но фактически все непобежденные вершины были покорены в 2—3 года. Район интересен для учебной и спортивной работы. По его территории проходит много туристских маршрутов.

ГДОИФК — см. *Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.*

ГЕМАТОМА — кровяная опухоль, образующаяся в результате механического повреждения (ушиба, сдавливания, разрыва) стенок кровеносных сосудов. При спортивных повреждениях чаще всего наблюдается подкожная Г. уха (у борцов, боксеров), Г. локтевого, голеностопного и др. суставов. Признаки: образование опухоли, зыбление, изменение окраски кожи. Первая помощь: холод и затем давящая повязка; отсасывание (хирургом) крови из полости Г. во избежание возможного развития инфекции и образования гнояника.

ГЕМОГЛОБИНУРИЯ (пароксизмальная) — патологическое состояние с приступом блесей в мышцах, с появлением в моче белка и гемоглобина. При занятиях спортом наблюдается редко, гл. обр. в связи с длительным физич. напряжением (соревнов. в марше, спортивной ходьбе и др.). Заболевание начинается с появления напряженности и припухлости в мышцах, нарастающих интенсивных мышечных болей, делающих невозможным продолжение соревнов. Через 6—8 час. после нагрузки моча приобретает красно-коричневую окраску, которая держится 1½—2 суток. Заболевший нуждается в постельном режиме (обычно 3—4 дня) в связи с возможным повторением приступов Г. Дальнейшая тренировка должна проводиться с разрешения и под контролем врача.

ГЕНУЭЗСКИЙ СТАКСЕЛЬ — см. *Паруса дополнител.*

ГЕОМЕТРИЯ ФИГУРЫ в фигурном катании на коньках — геометрическая правильность и симметричность расположения фигурки относительно воображаемых продольных и поперечных осей фигуры при трехкратном и шестикратном вращении ее на льду. При выполнении *обязательных элементов* Г. ф. придается первостепенное значение.

ГЕРМАНИЯ (см. также *Германская Демократическая Республика, Федеративная Республика Германия, Немецкая гимнастика* (турнен), *Филантропический Гутс-Мутс*). Деятельность спортивных объединений и клубов в Г. активизируется в последней четверти XIX в. В XX в. спортсмены Г. показывали ряд хороших результатов и одерживали победы на чемпионатах мира и Европы. На Олимпийских играх 1896—1936 успешно выступили немецкие гимнасты (10 золотых медалей), конники (8), мастера академической гребли (8), пловцы (6), легкоатлеты (8), также борцы, прыгуны в воду, ватерполисты, сипедисты, тяжелоатлеты, боксеры, стрелки, вальдчики, байдарочники, яхтсмены и фигуристы. т. е. представители большинства видов спорта. В первой мировой войны, когда по Версальскому договору Г. не могла иметь крупной армии, спорт, физич. упражнения были поставлены на службу агрессивным империалистам. Как подчеркивал один из спортивных руководителей Г. К. Дим, широкое распространение физич. воспитания должно было заменить воишколы. В 1932 президент Гинденбург издал указ о создании государственного попечительства в области оздоровления молодежи, положивший начало образованию немецкой молодежи в спортивные организации для того, чтобы через спорт и физич. упражнения пенсировать обусловленное Версальским договором ограничение армии. С захватом власти нацистами спорт оказался целиком подчиненным целям подготовки армии для захватнических, грабительских войн. Прогрессивные спортивные организации были разгромлены, а руководство спортивным движением сосредоточено в руках имперского спортивного руководства. В связи с тем что Международный Олимпийский комитет еще в 1934 принял решение об организации Олимпиады 1936 в Берлине, нацисты использовали проведение Олимпийских игр в Берлине для идеологической обработки немецкого населения и профашистской пропаганды за рубежом, а также для маскировки уже проводившейся в широких масштабах подготовки к войне.

До прихода нацистов к власти большую роль в спортивном движении Г. имели рабочие спортивные организации, руководимые компартией. Они возглавлялись депутатом рейхстага Эрнстом Грубе. Политика рабочих руководителей социал-демократических спортивных организаций способствовала приходу нацистской власти. Они стремились к расколу рабочего спортивного движения, исключали из возглавлявшихся

демократических спорторганизаций даже целые группы организации («Фихте» — Берлин) и заперев выступать в соревнов. с советскими и др. реивными спортсменами. Во времена нацизма, енно в годы войны против СССР, члены спорторганай (Эрнст Грубе, Вернер Зееленбиндер и др.) проводили нелегальную антифашистскую ость. Из рядов рабочих спортивных органишли люди, к-рые после капитуляции фашистГ. приступили к созданию нового спортивного ви, т. к. с разгромом гитлеровской Г. был поковец и фашистскому спортивному движению. ло не только организовать работу по создаи демократических спортивных организаций, но ирменно проводить перевоспитание спортсменов, вое время находившихся под влиянием идеологии ов. Новое, социалистическое, спортивное движеидано и процветает в ГДР.

ГЕРМАНСКАЯ ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ РЕСПУБЛИКА (ГДР) — государство в Центральной Европе. 108 тыс. км². Нас. 17,3 млн. чел. (1958).

Правительство ГДР и Социалистическая единая Германия (СЕПГ) уделяют много внимания физич. культуры и спорта. Свыше 1½ млн. республики регулярно занимаются спортом. опулярностью пользуется лозунг: «Где бы был, — раз в неделю спортом занимайся», — соувеличению рядов физкультурников. По физкультура и спорт среди детей и молодежи. стране занимаются спортом 440 тыс. детей в возрасте — 14 лет и 360 тыс. юношей и девушек в возрасте — 18 лет. Имеется 17 специальных детских спортивных школ, в каждой из к-рых по 150 чел. В 1960 в ГДР было свыше 1300 клубов спорта, ок. 1300 спортсменов I, 4400 — II и 14 000 — III разрядов. За 4 года — с 1955 по 1959 — для развития физич. культуры правительство вало 470 млн. марок. В новой школьной программе общеобразовательных политехнических десяти физкультура и спорт являются обязательными предметами.

Свои мероприятия в области спортивного движения в советской зоне оккупации Германии (до провозглашения ГДР) были проведены в тесной связи с вновь созданными демократическими организациями. С образованием органов демократического самоуправления были организованы как их составные части спортивные клубы (штамт). Последние имели своей задачей руководство спортом в данном районе.

С созданием самоуправления вместе с Союзом свободной молодежи (ССНМ) создали необходимые предпосылки для организационного оформления демократического спортивного движения. В августе 1948 Центральный совет ССНМ и президиум Союза свободных профсоюзов обратились к немецким спортсме-

нам с призывом активно участвовать в новом немецком спортивном движении. В обращении говорилось о необходимости объединить всех подлинных сторонников народного спорта и физич. культуры в борьбе за единство Германии, за демократию и взаимопонимание народов. Союз свободной немецкой молодежи и Союз свободных немецких профсоюзов объявили себя основателями социалистического спортивного движения. 1 окт. 1948 был создан немецкий комитет спорта.

Образование Германской Демократической Республики было для спортивного движения началом нового развития в условиях строительства и укрепления антифашистского демократического государства. Вся спортивная работа в ГДР проводится при содействии и под руководством СЕПГ и ее ЦК.

В марте 1951 ЦК СЕПГ принял развернутое решение о задачах в области физич. культуры и спорта. Постановление констатирует, что за сравнительно короткий срок деятельности демократического спортивного движения удалось преодолеть влияние фашизма в области физич. воспитания и спорта. ЦК СЕПГ поставил задачу дальнейшего развития массового спортивного движения, развернув широкое соревнов. по вовлечению новых членов в спортивные организации. В постановлении четко определены задачи и структура спортивных об-в, организуемых по производственно-отраслевому принципу, особенности работы на селе, среди детей и молодежи, по подготовке кадров, агитационно-пропагандистской работе и т. д. Постановление ЦК СЕПГ было программным документом, определявшим направление деятельности и задачи спортивных организаций ГДР.

В июле 1952 на II партийной конференции СЕПГ принято историческое решение о планомерном строительстве социализма в ГДР. Решения партийной конференции, с воодушевлением встреченные трудящимися страны, имели огромное значение также и для физич. культуры и спорта. Физкультурное движение получило новую, еще большую, поддержку от государства с тем, чтобы сделать физкультуру и спорт жизненной потребностью трудящегося человека. Для решения этой задачи были необходимы новые организационные формы физкультурного движения. Поэтому в июле 1952 правительство ГДР приняло решение о создании Государственного комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров Германской Демократической Республики. Характерно, что после этой реорганизации физкультурного движения созданный в 1948 Комитет спорта ГДР не прекратил своего существования, но его функции были резко изменены: в его задачи входило рассмотрение и решение всех вопросов, связанных с проведением и организацией спортивных встреч между спортсменами ГДР и ФРГ.

В апр. 1957 вместо многочисленных спортивных об-в в ГДР была создана единая демократическая мас-

совая спортивная организация — Немецкий спортивно-гимнастический союз (ДТСБ). Союз основан на принципе демократического централизма. Существовавшие секции по отдельным видам спорта реорганизованы в федерации (фербанды). Государственный комитет по физической культуре и спорту остался, но в его функции входит не руководство спортивными организациями, а разработка принципиальных основ направления и планов развития физич. культуры, определение единых норм физич. воспитания, руководство физкультурными учебными заведениями. Из спортивных об-в сохранил свою самостоятельность и вошли ныне в ДТСБ на правах районных организаций: «Форвертс» (армия), «Динамо» (народная полиция), «Висмут» (шахтеры) и спортивное об-во железнодорожников.

Активную работу по пропаганде и организации спортивного движения проводит в ГДР Союз свободной немецкой молодежи. Место физич. культуры в жизни молодых людей определяется словами первого секретаря ЦК СЕПГ Вальтера Ульбрихта, обращенными к членам Союза свободной немецкой молодежи: «Союз, который ведет молодежь к социализму, должен хорошо решать производственные задачи, знать законы общественного развития. Но так же хорошо он должен разбираться в футболе, в соревнованиях по плаванию, уметь организовывать кроссы».

Хорошей традицией в ГДР стали «дни открытых дверей» на стадионах, треках, в бассейнах. Мастера спорта, лучшие спортсмены страны раз в неделю приходят на школьные спортплощадки и проводят с юными физкультурниками совместные тренировки. Отвечая на слова Ульбрихта: «Каждый и везде должен заниматься спортом по крайней мере раз в неделю», — тысячи граждан ГДР сделали первые шаги в спорте.

Продолжением прогрессивных традиций немецкого спорта являются спортивно-гимнастические праздники (первый — 1954, второй — 1956, третий — 1959). Третий праздник в Лейпциге прошел как национальный праздник физкультуры и спорта и был мощной демонстрацией широкого размаха и силы спорта в ГДР.

На VIII Зимних олимпийских играх золотые медали завоевали Хельга Хаазе — в беге на коньках на 500 м — и Хельмут Рекнагель — в прыжках на лыжах с трамплина. Всего за 10 лет, с 1949, спортсмены ГДР установили 16 мировых и 26 европейских рекордов. Почти половина объединенной команды ГДР и ФРГ на Олимпийских играх в Риме была представлена спортсменами Германской Демократической Республики. Спортсменка ГДР Ингрид Кремер завоевала в Риме 2 золотые медали по прыжкам в воду. Представители ГДР входили в состав команды, выигравшей эстафету 4×500 м на байдарках. Они также получили 9 серебряных и 4 бронзовые медали. За выдающиеся спортивные достижения ряд спортсменов

ГДР награжден орденами. Спортсмены ГДР являются членами 40 междунар. спортивных федераций.

Реакционеры из ФРГ пытались помешать ходу представителей ГДР на междунар. спортивной арене и присвоить себе исключительное право выступать от всей Германии на междунар. соревнованиях. В 1951 при содействии советских представителей секция ГДР была принята в члены Международной лыжной федерации. Только в 1955 МОК признал национальный Олимпийский комитет ГДР и дал спортсменам Германской Демократической Республики выступать на олимпиадах в составе объединенной германской команды (спортсмены ГДР участвовали в Олимпийских играх 1956 и 1960). Это является половинчатым, ибо ГДР, как независимое суверенное государство, имеет право выставить на олимпиаде самостоятельную команду под своим национальным флагом.

Десять лет существует в Лейпциге Высшая школа физической культуры (ДХФК). За это время подготовила свыше 800 квалифицированных преподавателей физкультуры.

В 1960 в ГДР было свыше 100 стадионов, 2500 спортивных площадок, более 400 водных стадионов, свыше 400 закрытых бассейнов, более 200 гимнастических залов, свыше 700 теннисных кортов и 160 лыжных трамплинов.

Необходимые для строительства спортивных сооружений средства были предоставлены правительством окружными и уездными советами, народными предприятиями. Часть денег была собрана в спортивной тотализаторе. Тысячи спортсменов принимали добровольное участие в строительстве стадионов, площадок и залов. В числе наиболее значительных спортивных сооружений можно назвать: Дворец спорта в Берлине, зал имени Вернера Зелленбиндера, в котором проводятся соревнования по хоккею, велосипедному спорту, легкой атлетике, ручному мячу, гимнастике, велoспорту в Берлине. Крупными современными спортивными сооружениями располагает Лейпциг. К ним относятся: Центральный стадион с трибунами на 110 тыс. зрителей, плавательный бассейн с трибунами на 9200 мест, теннисный стадион и др.

Братская дружба связывает спортсменов ГДР со спортсменами СССР и др. стран социалистического лагеря. Спортсмены СССР и ГДР неоднократно проводили совместные тренировки, советские и немецкие специалисты по спорту обменивались опытом работы.

ГЕРМАНСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ — соревнования по зимним и летним видам спорта олимпийской программы. Впервые состоялись в 1922 и были созданы по инициативе Немецкого имперского комитета физических упражнений. Носили ярко выраженный националистический характер, проявившийся

в том, что на них приглашались все немцы вне зависимости от их подданства. Идея организации таких игр (германские национальные игры) возникла впервые в 1912, однако не была осуществлена по соображениям политического характера. Игры, назначенные на 1915, не состоялись из-за войны. По окончании первой мировой войны и после того как МОК принял решение не приглашать немецких спортсменов к участию в олимпийских играх, как представителей страны, объявленной агрессором, идея проведения германских спортивных игр была претворена в жизнь. Зимние игры состоялись в 1922 в Гармиш-Партенкирхене, а летние — в том же году в Берлине. II зимние игры состоялись в Триберге в 1924, летние — в Кельне в 1926. III зимние игры проводились в Круммхубеле, летние — в Бреслау (Вроцлав) в 1930. После того как спортсменов Германии допустили к участию в олимпийских играх, зимние спортивные игры не проводились.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА — его подвижность, обусловленная амплитудой движения в соединениях костей. Амплитуда движения в суставе зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, укрепляющих сустав, от силы и эластичности мышц, производящих движение в суставе, и т. д.

Подвижность *позвоночного столба* в значительной степени обусловлена толщиной межпозвоночных хрящевых дисков: чем они толще, тем больше подвижность, и наоборот.

Для выполнения многих физич. упражнений, особенно технически сложных, нужна хорошая Г. т. Для увеличения гибкости позвоночного столба и амплитуды движений в суставах необходимы систематические специальные упражнения на растягивание. Они помогают избежать «пассивную недостаточность» мышц-антагонистов (гл. обр. двусуставных и многосуставных), ограничивающую движения в суставах (напр., задняя поверхность бедра — длинная головка икроножной, полусухожильная, полуперепончатая — при согнутой в коленном суставе голени препятствуют разгибанию бедра в тазобедренном суставе; мышцы передней поверхности — прямая мышца бедра — его разгибанию; мышцы внутренней поверхности — отведены в сторону и т. д.). Для преодоления «пассивной недостаточности» этих мышц, увеличения их эластичности, растяжимости полезны маховые движения выношенной ногой в тазобедренном суставе во всех направлениях с возрастающей амплитудой и силой. Движения ногой можно сочетать со встречными движениями туловища, а также с элементами статической работы мышц — глубокие выпады с пружинящими покачивающими движениями и с отягощением, прыжки, а по мере приобретения тренированности — шагата. Развитию гибкости позвоночного столба способствует также упражнение типа мост с постепенным увеличением его крутизны.

Для сохранения хорошей Г. т. необходима систематическая тренировка; прекращение спортивных упражнений на гибкость постепенно приводит к снижению Г. т.

В юношеском возрасте Г. т. больше, чем у взрослых, вследствие хорошей эластичности суставно-связочного аппарата и мышечной системы и относительно большой толщины межпозвоночных дисков. С возрастом Г. т. уменьшается. У женщин Г. т. больше, чем у мужчин.

Развитие очень большой Г. т. (сверхгибкости), к-рая наблюдается у нек-рых акробатов-профессионалов (человек-змея), в спортивной практике не является необходимостью. Существует мнение, что очень большая Г. т. требует значительной мышечной работы для удержания тела в том или ином неподвижном положении.

Хорошая подвижность в суставах имеет большое значение для предупреждения спортивных повреждений и суставно-связочного аппарата и мышечной системы, для достижения высокого спортивного мастерства.

ГИГАНТСКИЕ ШАГИ — устройство для развлекательной игры. Состоит из столба высотой 5 м, наверху к-рого установлено на шариковых подшипниках колесо. Последнее имеет крюки, к к-рым прикреплены толстые веревки или тонкие цепи с мягкими петлями-сиделками на концах. Сидя в петлях, играющие, разбегаются и взлетая, кружатся вокруг столба.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА — отрасль гигиенической науки, изучающая влияние физич. культуры и спорта в различных условиях внешней среды на организм и разрабатывающая на основании этого изучения нормы и мероприятия, осуществление к-рых обеспечивает наибольшую оздоровительную эффективность занятий физич. культурой и спортом, а также содействует росту спортивных достижений.

Содержанием Г. ф. у. и с. являются: 1) изучение влияния занятий физич. упражнениями и спортом на организм лиц, разных по полу, возрасту, роду занятий и др., и разработка комплекса мероприятий, необходимых для повышения оздоровительной эффективности этих занятий; 2) изучение влияния различных факторов внешней среды (воздуха, воды, почвы, солнечной радиации и др.) в связи с занятиями физич. упражнениями и спортом и разработка мероприятий, необходимых для оздоровления условий занятий; 3) разработка гигиенических указаний по организации и методике проведения занятий физич. упражнениями и спортом, а также по питанию, закаливанию, режиму, личной гигиене, одежде и обуви занимающихся физич. культурой и спортом; 4) разработка гигиенических норм строительства и эксплуатации спортивных сооружений.

Для решения своих задач Г. ф. у. и с. использует следующие методы: а) экспериментальный (особенно широко — методики физиологические, физико-химические и бактериологические), в первую очередь для опре-

деления и оценки состояния разных факторов внешней среды и изучения их влияния на здоровье физкультурников и спортсменов; б) статистический — для изучения сдвигов в физич. развитии и состоянии здоровья различных коллективов под влиянием занятий физич. упражнениями и спортом, характера питания занимающихся, их режима и пр.; в) санитарного обследования — для изучения состояния спортивных сооружений, общежитий спортсменов и др. объектов.

Г. ф. у. и с. тесно связана с др. отраслями гигиенической науки, в первую очередь с общей гигиеной, гигиеной труда, а также школьной, военной, сельской и коммунальной. Из др. смежных наук Г. ф. у. и с. широко использует данные физиологии, врачебного контроля, химии, физики, климатологии, анатомии, педиатрии, эпидемиологии, теории физич. воспитания и ряда др. наук. Г. ф. у. и с. — сравнительно молодая отрасль гигиенической науки. Однако отдельные гигиенические положения в связи с занятиями физич. культурой высказывались еще в древние времена. Так, 5—6 тыс. лет назад китайские врачи подчеркивали, что движение, физич. труд полезны для здоровья. Известно, какого высокого уровня достигла физич. культура в античной Греции. В трудах «отца научной медицины» Гипократа (460—377 до н. э.) «О воздухе, воде и почве», «О здоровом образе жизни» и др. приводится ряд гигиенических указаний, связанных с занятиями физич. культурой. Насколько большое значение придавалось в тот период оздоровительной стороне занятий физич. культурой, можно судить на основании высказываний выдающегося греческого философа Платона. Он утверждал, что гимнастическое искусство выше врачебного, т. к. оно должно свести к минимуму потребность врачевания. Вопросы Г. ф. у. и с. заняли большое место в трудах великого таджикского ученого и врача Абу Али Ибн Сина (*Авиценна*, 951—1037). В своем капитальном пятитомном сочинении «Канон врачебной науки» он подчеркивал, что физич. упражнения играют важную роль для сохранения и поддержания здоровья. Он даже назвал их «самым главным условием» сохранения здоровья, за к-рым следуют режим питания и режим сна. Авиценна подробно рассматривает влияние отдельных видов физич. упражнений (в частности, борьбы, быстрой ходьбы, верховой езды, игр) на здоровье.

Но лишь только в XIX в., когда была создана общая гигиена как оформленная наука, появились самостоятельные сочинения по Г. ф. у. и с. Наиболее крупное из них — труд французского ученого Ф. Лагранжа «Гигиена физических упражнений детей и молодых людей».

Основоположником Г. ф. у. и с. нужно считать выдающегося ученого, создателя оригинальной системы физич. образования Лесгафта П. Ф. Еще в 1876 в своей работе «Отношение анатомии к физическому воспита-

нию и главные задачи физического образования в школе» Лесгафт впервые сформулировал ряд конкретных гигиенических положений, касающихся рационализации внешней среды при занятиях. Он, в частности, устанавливает уровень минимально допустимой температуры воздуха в помещениях для занятий, черкивает значение режима питания, перечисляет требования к одежде занимающихся. В эти же годы Лесгафт выполнил ряд работ, посвященных вопросам физич. развития. Он неоднократно выступал с докладом на гигиенические темы на собраниях общества содействия физич. развитию учащейся молодежи. Много сделал для развития Г. ф. у. и с. известный русский ученый В. В. Гориневский. Именно он впервые сформулировал ряд гигиенических положений применительно к спортивной деятельности. Особую ценность представляют исследования Гориневского по вопросам закаливания («О физическом закаливании как средстве воспитания», «О закаливании человеческого организма как средстве воспитания» и др.). Гориневский первым из русских ученых опубликовал специальную монографию «Гигиена физических упражнений и спорта».

Многие отечественные ученые, работавшие в различных областях теории физич. культуры и спорта (С. А. Острогорский, Е. А. Покровский, В. Е. Игнатъев и др.), ставили и разрешали отдельные гигиенические проблемы. Особенно интересные исследования по Г. ф. у. и с. развернулись после Великой Октябрьской социалистической революции на кафедрах гигиены ленинградского и московского институтов физич. культуры. Этому способствовали и плодотворная научная работа в смежных областях науки, в первую очередь по физиологии спорту, врачебному контролю, теории физич. воспитания. Видная роль в оформлении Г. ф. у. и с. как самостоятельной дисциплины принадлежит В. А. Волжине и Л. И. Чулицкой. Ими были составлены первые программы и созданы специальные учебные пособия по гигиене для физкультурных учебных заведений. В настоящее время Г. ф. у. и с. в СССР непрерывно развивается как отрасль гигиенической науки в тесной связи с практикой советского физкультурного движения. Вопросы Г. ф. у. и с. разрабатываются на кафедрах гигиены физкультурных учебных заведений, в научных следовательских институтах физич. культуры, в Институте физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук РСФСР; известные отечественные вопросы Г. ф. у. и с. находят в планах научных исследований работ кафедр гигиены медицины и педагогических вузов и различных институтов СССР, а также специальных кафедр строительных вузов. Советскими гигиенистами наиболее полно разрабатываются нормы и правила, касающиеся внешней среды при занятиях физич. упражнениями и спортом, рационализации одежды, обуви и снаряжения, а также

оборудования и инвентаря. Достигнуты определенные успехи в установлении норм питания, режима гигиены спортсмена. Большое практическое значение имеют проведенные исследования в области физич. воспитания в детском возрасте, а также гигиены спортивной тренировки. К числу наиболее актуально разрешенных еще, проблем Г. ф. у. относятся вопросы гигиены физич. культуры в городе и в деревне, возрастные и половые особенности занятий отдельными видами спорта и др. Изучается во всех учебных заведениях, работают кадры специалистов по физич. культуре и спорту. Элементы Г. ф. у. и с. включены в теоретический курс *Всесоюзного факультетского комплекса по труду и обороне СССР* всех ступеней. Важнейшими гигиеническими нормативы регламентируются официальными правилами, утвержденными Государственным санитарным инспектором в виде обязательных требований выполнения при строительстве всех *спортивных сооружений*. Строго соблюдению гигиенических норм и правил при занятиях физич. культурой и спортом на территории СССР проводятся органами Государственной санитарной инспекции с участием врачей физкультурных диспансеров и здравпунктов *гигиенический надзор, Санитарные*

Литература

- П. Ф. Отношение анатомии к физическому труду. Задачи физического образования в школе. М., С.-Пб., 1876.
- В. В. Гигиена физических упражнений (2-е изд. в 1930).
- Л. И. Физическая культура ребенка дошкольного возраста. М., 1925.
- В. А., Боголюбов К. К. и др. Гигиена (конспекты учебных дисциплин). М., 1933.
- В. А., Богданов Я. М. и Успенский В. А. Гигиена физических упражнений и спорта. М., 1933.
- М. и Краковян Г. М. Гигиена. М., 1933.
- Гигиенические основы физической культуры и спорта. «Спортивная медицина». М., 1957.
- Гигиена физических упражнений детей и подростков (с франц.). «Вестник воспитания», 1890.
- Гигиена физических упражнений (перев. с нем.). М., 1933.
- Гигиена физических упражнений (перев. с нем.). М., 1933.
- Гигиена телесных упражнений (перев. с нем.). М., 1933.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА — это гигиеническая часть режима труда и отдыха граждан, неотъемлемая часть быта. Ее задача — укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями и работоспособности и различного возраста. Физические упражнения Г. г. просты, доступны для людей различного возраста. Физические упражнения улучшают дыхание и кровообращение, усиливают обмен веществ, укрепляют скелетный аппарат.

На положительное воздействие Г. г. указывал В. И. Ленин. В 1910 из тюрьмы он писал М.И. Ульяновой: «А главное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделывать по нескольку десятков (без уступки!) всяких движений». Акад. А. А. Богомолец в работе «Продолжение жизни» писал: «Очень полезны для борьбы с застоями крови в отдельных местах организма гимнастика и массаж. С них надо начинать день и ими его заканчивать. 10—20 минут, ежедневно потраченных на это, не только придают бодрость на весь день, но и сохраняют немало лет жизни».

Г. г. должна проводиться ежедневно. Заниматься ею можно в различное время дня. После сна она помогает быстрее и с большей интенсивностью включиться в трудовую деятельность, в процессе работы способствует сохранению работоспособности (см. *Производственная гимнастика*), а перед сном обеспечивает наиболее благоприятные условия для отдыха. Г. г. не требует специального оборудования и может проводиться дома, в школе, лагере и т. п.

В практике сложились две основные формы организации занятий Г. г.: индивидуальная, к-рая получила в стране массовое распространение в виде уроков, транслируемых утром по радио, и групповая, проводимая в школах, пионерских лагерях, в вузах, Домах отдыха, санаториях, в армии. Со 2 янв. 1929 сначала в Москве, а затем и в др. городах начали передавать гимнастику по радио, что в большой степени способствовало ее популяризации. Применяемые в Г. г. упражнения подбираются по определенному плану, тогда они оказывают положительное влияние на занимающихся. Наиболее целесообразной, установившейся в практике, является следующая схема составления комплекса Г. г.:

Группы упражнений	Влияние упражнений на организм человека
Ходьба или легкий бег	Умеренное оживление деятельности организма, общее разогревание его
Упражнения в потягивании	Улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса и выпрямление позвоночника
Упражнения для ног	Укрепление мышц и увеличение подвижности в суставах, улучшение кровообращения
Упражнения для мышц туловища (спины и живота)	Укрепление мышц, увеличение подвижности позвоночника, улучшение деятельности внутренних органов
Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц

Продолжение

Группы упражнений	Влияние упражнений на организм человека
Упражнения для боковых мышц туловища	Укрепление мышц, увеличение подвижности позвоночника, улучшение деятельности внутренних органов
Маховые упражнения (для рук и ног)	Увеличение подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
Бег, прыжки (подскоки)	Укрепление мышц и суставов, повышение общего обмена веществ
Заключительные упражнения	Успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения (приближение их деятельности к обычному ритму)

Занятия Г. г. целесообразно сочетать с водными процедурами. Дозировка упражнений Г. г. должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, но не усталость.

ГИК — см. *Рангоут*.

ГИКА-ШКОТ — см. *Бегущий такелаж*.

ГИЛЬШИРОВКА — нанесенные специальным резцом глубокие риски (черточки) на поверхности металла для уменьшения отражения светового луча с его поверхности в глаз наблюдателя. Обычно Г. делают на поверхности прицельных планок огнестрельного оружия, что улучшает условия прицеливания.

ГИМАЛАИ (Обитель снегов — Хима-алайя — санскритское) — высочайшая горная система земного шара. Г. отделяют Индо-Гангскую низменность от Тибетского плоскогорья. Длина Г. — ок. 2450 км, ширина — от 200 до 350 км, площ. — 650 000 км². От крайнего, западного, пика Нанга-Парбат на территории Кашмира Г. тянутся на юго-восток через Непал. В Г. расположены 10 из 14 массивов, превышающих высоту 8000 м (см. *Восьмитысячники*), в том числе высочайшая вершина мира Джомолунгма. Наиболее значительно оледенение в районах Джомолунгмы и Канченджанги. Длина ледников: Зему — 26 км, Ронгбук — 19 км, Канченджанга — 16 км. Для изучения Г. большое значение имела деятельность Объединенного института гималайских исследований, основанного и возглавляемого русским художником и путешественником акад. Н. К. Рерихом.

Литература

Рябчиков А. М. Природа Индии М., 1950
Колесников С. В. Общая гляциология. Л., 1939.

ГИМНАСТИКА (от греческого «гимнос» — обнаженный; греки физич. упражнения выполняли обнаженными) — одно из основных средств физич. воспитания, система специально подобранных физич. упражнений и научно разработанных методических положений,

направленных на решение задач общего физического развития и оздоровления занимающихся.

Г. имеет многовековую историю. Гимнастические упражнения были известны еще 3 тыс. лет до н. э. в древнем Китае и древней Индии, где они применялись в лечебных целях. Древние греки под Г. понимали систему физич. воспитания, к-рая содержала гимнастику, плавание, кулачный бой и борьбу (пансион) и др. упражнения.

В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали Г. как средство укрепления здоровья и физического развития человека. В конце XVIII и начале XIX в. в странах Европы появились национальные школы Г. — немецкая, шведская, естественно-прикладная в Франции и сокольская в Чехословакии. Их основы и легли в основу спортивной Г. Однако имели научные основы. Первыми научно обосновали основы физич. воспитания П. Ф. Лесгафт в России и П. П. Кошман в Франции. С древних времен на Руси физич. развлечения народа входили в состав гимнастических упражнений. Петр I, а затем А. В. Суворов вводили гимнастические упражнения в армию. С 1880-х годов с развитием просвещения Г. была введена в мужские учебные заведения. Применялись упражнения разностепенности, чаще — сокольской, но из-за плохих результатов и отсутствия преподавателей распространение не получило. В конце XIX в. в Одессе, Риге, Петербурге, Москве и др. городах России организовались гимнастические общества. Занятия в них были массовыми, число занимающихся невелико. Все это затрудняло развитие Г. в России. После Великой Октябрьской социалистической революции Г. стала доступна широкому кругу населения.

Г. — одно из основных средств физич. воспитания в школе, в высших учебных заведениях, в армии. Широкое распространение она имеет в массовом физкультурном движении, в клубной и физической культуре.

За годы развития Г. в СССР сложилась советская школа Г., созданная на опыте прошлого и в условиях современной науки в области физич. воспитания и спорта. Наличие этой школы помогает применять более прогрессивные методы обучения и тренировки, обеспечивает быстрый рост спортивного мастерства советских гимнастов.

В СССР культивируются следующие виды Г.: гимнастика (с разновидностью — гигиеническая Г.); гимнастика со спортивной направленностью: спортивная гимнастика, художественная; вспомогательные виды гимнастики: военно-вспомогательная, лечебная и производственная. Различные виды Г. применяются в зависимости от задач, стоящих перед коллективом, половых, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Основная Г. направлена на общее физическое развитие и укрепление здоровья занимающихся, на

ыми двигательными навыками. К основной Г. относятся Г. детей дошкольного и школьного возраста, взрослых и гигиеническая Г.

ы Г. со спортивной направленностью (*спортивная, акробатика и художественная Г.*), разрешая дальнейшего физич. совершенствования занимающиеся предусматривают овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих высокой координации движений, большой физич. силы, выносливости, воли, выдержки и смелости занимающихся. Помогательная Г. применяется как вспомогательное средство при тренировке в отдельных видах спорта для достижения более высоких спортивных результатов (спортивно-вспомогательная Г.), или для оздоровления трудящихся, улучшения работоспособности и повышения производительности труда (производственная гимнастика), как профилактическое или лечебное средство (лечебная Г.).

процессы перераспределения крови в сосудах тела и сосудодвигательные реакции. Осуществление акта вдоха при выполнении многих гимнастических упражнений затрудняется, вследствие чего возникает задержка дыхания, а иногда и явление натуживания. Во многих случаях важно сочетать фазы дыхания с фазами движения, учитывая анатомические особенности положения тела и степень производимого физич. усилия. Г. больше способствует тренировке мышц выдоха и недостаточно развивает жизненную емкость легких (4,5—5 л). Общий объем расхода энергии при занятиях Г. невелик; однако при упражнениях на снарядах, когда в отдельные моменты работа достигает уровня максимальной интенсивности, возникает значительный кислородный долг, требующий определенного времени для его ликвидации. Г. в целом способствует развитию преимущественно ловкости, силы, отчасти скорости и меньше — выносливости. В подготовительных группах детских спортивных школ занятия Г. проводятся с 7—8 лет, в основных учебных группах — с 9—10 лет, в высших учебных заведениях — с 11—12 лет, в основных учебных группах — с 12—13 лет.

Г. способствует обмену веществ, укрепляет нервную систему, развивает дыхательный аппарат. Русские ученые И. М. Сеченов, И. И. Мечников, П. Ф. Лесгафт, В. В. Голюков и др. считали Г. важным фактором повышения работоспособности и работоспособности, лучшим средством для восстановления после тяжелого физического труда. Занимающиеся Г. получают хорошую подготовку для овладения различными видами спорта. Содержание Г. составляют упражнения, разделенные на следующие группы: упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения художественной Г. Упражнения на снарядах выполняются путем подбора упражнений избирательно на различные группы мышц и частей тела. Нагрузка в Г. определяется характером упражнений, темпом их выполнения, амплитудой, силой и особенностями исходных положений. Упражнения Г. могут быть статическими (напр., статическое упражнение) и динамическими (напр., маховое упражнение).

Упражнения Г. содействуют образованию двигательных навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям органов чувств. Изменения положения тела в пространстве, ускорения, возникающие при занятиях Г. (особенно в спортивной) способствуют тренировке вестибулярного анализатора.

Упражнения Г. оказывают умеренное воздействие на кровообращение. После упражнений на снарядах пульс может увеличиваться до 120—160 ударов в 1 мин., кровяное давление — до 150—170 мм рт. ст., а минутный расход крови — доходить до 9—18 л. Упражнения, связанные с необходимостью принимать положение головы и туловища с воздействием ускорений, совершенствуют

вспомогательная Г. применяется как вспомогательное средство при тренировке в отдельных видах спорта для достижения более высоких спортивных результатов (спортивно-вспомогательная Г.), или для оздоровления трудящихся, улучшения работоспособности и повышения производительности труда (производственная гимнастика), как профилактическое или лечебное средство (лечебная Г.).

Большое многообразие упражнений дает возможность подбирать доступные для занятий с детьми, взрослыми, людьми пожилого возраста, поэтому Г. могут заниматься лица различного возраста, пола и физич. подготовленности. Каждая группа упражнений может применяться для решения различных задач физич. воспитания. Г. оказывает разностороннее воздействие на человека, развивая его силу, гибкость, ловкость, быстроту. Кроме того, занимаясь Г., можно избирательно воздействовать на различные части организма, на различные группы мышц. Пользуясь этой особенностью, Г. можно использовать как средство гармоничного развития, а также в лечебных целях.

Методика преподавания Г. богата приемами регулирования физич. нагрузки, что дает возможность учитывать особенности занимающихся и более строго дозировать нагрузку. На занятиях Г. используются основы техники многих движений, что делает Г. средством подготовки к специализации по различным видам спорта. Г. требует выполнения упражнений в определенном стиле (манере), что воспитывает аккуратность, точность, легкость и красоту в выполнении упражнений.

В развитии Г. большую роль сыграли кафедры Г. московского, ленинградского, киевского, тбилисского и др. институтов физич. культуры. Институты явились центрами не только подготовки физкультурных кадров, но и большой научно-методической работы в области теории и практики Г.

Многолетняя работа старейших преподавателей и тренеров: Г. С. Егнатшвили, В. В. Соколовского, И. А. Бражника, Л. П. Орлова, А. М. Глинтерника, В. В. Белиновича, Б. Н. Астафьева, А. Т. Брыкина, Н. Н. Миронова, А. М. Игнатьева, М. Л. Украина и др. — и большое число квалифицированных специалистов,

работающих по Г., также содействовали массовому развитию ее в нашей стране.

В Г. применяются различные методы научного исследования, педагогические наблюдения и эксперименты. Влияние гимнастических упражнений на занимающихся определяется с помощью врачебного контроля и физиологическими методами исследования функций отдельных органов. Анализ техники гимнастических упражнений осуществляется технич. методами исследования и кинофоторегистрацией.

По Г. написано много книг, учебных пособий, издаются учебники, защищено ряд диссертационных работ, создана новая терминология гимнастическая. Научные исследования и методическая литература дают возможность обогащать опыт работы преподавателей и тренеров, делать Г. доступной широкому кругу занимающихся. Положительную роль в развитии Г. сыграли обмен опытом, междунар. встречи, совещания, научные конференции гимнастов разных стран.

Л и т е р а т у р а

- Гимнастика, учебник для институтов физкультуры. М., 1958.
 Гимнастика, учебник для техникумов физкультуры. М., 1954.
 Гимнастика в школе, под ред. доц. Короновского Н. В. М., 1954.
 У н р а н М. Л. Советская школа гимнастики. М., 1954.

ГИМНАСТИКА АНТИЧНАЯ — см. *Античная гимнастика*.

ГИМНАСТИКА ВОЛЕВАЯ — см. *Волевая гимнастика*.

ГИМНАСТИКА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ — см. *Гигиеническая гимнастика*.

ГИМНАСТИКА КОРРИГИРУЮЩАЯ — см. *Корригирующие упражнения*.

ГИМНАСТИКА НА ПРОИЗВОДСТВЕ — см. *Производственная гимнастика*.

ГИМНАСТИКА ОСНОВНАЯ — см. *Основная гимнастика*.

ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ — см. *Спортивная гимнастика*.

ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ — см. *Художественная гимнастика*.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ — демонстрация различных упражнений с целью пропаганды физич. культуры и спорта. Г. в., проводимые в коллективах физич. культуры (на предприятиях, в учебных заведениях, в армии и т. д.), приобрели широкую популярность. Красочные выступления сильных, гармонично развитых, красиво сложенных, здоровых и жизнерадостных спортсменов — убедительное и действенное средство вовлечения зрителей в число занимающихся физкультурой и спортом. Г. в. по характеру, содержанию и масштабу различны. В низовом коллективе физич. культуры проводятся обычно небольшие Г. в. как работы секции или в ознаменование к.-л. событий и дат. Чаще всего они содержат вольные и акробатические упражнения, упражнения на отдельных снарядах, пи-

рамиды. Массовые Г. в. проводятся обычно в дни торжественных открытий спартакиад народов СССР, во время союзный день физкультурника.

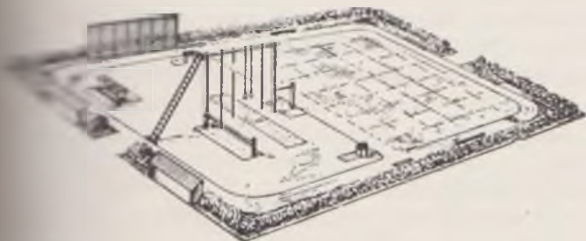
В нашей стране Г. в. достигли высокого развита и превратились в новую форму массового физкультурного зрелища. Зачинателями массовых Г. в. стали считать институты физич. культуры, и прежде всего московский и ленинградский. До 1937 Г. в. проводились в виде концертов. Каждая спорторганизация устраивала отдельные упражнения. Плотность выступлений была недостаточной, продолжительность многочасовой и утомительной для участников и зрителей. После 1937 массовые Г. в. готовились по плану. Средствами физич. культуры и спорта (упражнения отражали определенную тему. Тема Г. в. — это основное название, в к-ром заключены основной смысл и направленность выступления. Наиболее удачными выступлениями этого периода были: «Граница на западе белорусской делегации физкультурников (1937). «Завтра война» — студентов московского института физкультуры (1938). Не всегда удавалось отразить определенную тему. Идя по пути театрализации, некоторые упражнения бутафорией и оформлением заслоняли содержание. В послевоенный период направленность и содержание массовых Г. в. изменились. Участники демонстрировали мастерство выполнения упражнений, редко окрашивая их определенным национальным колоритом. Г. в. стали чередоваться с демонстрацией отдельных видов спорта. Подготавливая выступления, каждая организация или республика выбирает в качестве свойственный ей, отвечающий ее интересам и особенностям сюжет выступления и разрабатывает сценарий определенной теме. Так, выступления многих республик в 1947 отражали 30-летие Советской власти, 50-х гг. — подчинены борьбе за мир и др. В сценарии определены гл. части Г. в., указаны способы участия участников, содержание и характер упражнений отдельных частей Г. в., финал.

Очень важно для успеха Г. в. художественное оформление (костюмы, создание эффектного сочетания их с гл. действием, подсвечивание и т. д.). Необходимы правильные, зрелищные переходы от одного номера к др., умение выделить на общем фоне способствующее усилению зрительного впечатления (напр., солистов гимнастов на высоких снарядах). Художественное оформление призвано рельефно подчеркнуть участников, их спортивное совершенство. Музыкальное сопровождение во время Г. в. способствует более полной передаче содержания и особенностей действий, усиливает эффект демонстрируемых упражнений, а также выполняет роль незримого руководителя всем ходом Г. в., подавая сигналом к своевременной смене номеров программы, перестроению и т. д. Каждый участник должен знать музыкальное произведение, смену мелодий.

Г. в. подбирается или специально пишется музикованная на бодрых, жизнеутверждающих мелодиях.

Комплексы Г. в. крайне разнообразны как по содержанию выполняемых упражнений, так и по композиции и оформлению. Неизгладимыми в памяти зрителя остаются напр., большая пирамида-ваза в исполнении гимнасток Белорусской ССР (1947), сложные и красивые упражнения на гимнастических снарядах специальной конструкции в исполнении делегации советских гимнастов в Праге и в Варшаве (1948), выступления на открытии VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве, на открытии I и II Спартакиад Советского Союза, где гимнасты демонстрировали блестящую технику выполнения упражнений, сочетая с изобретательностью в выборе форм и методов показа их зрителю.

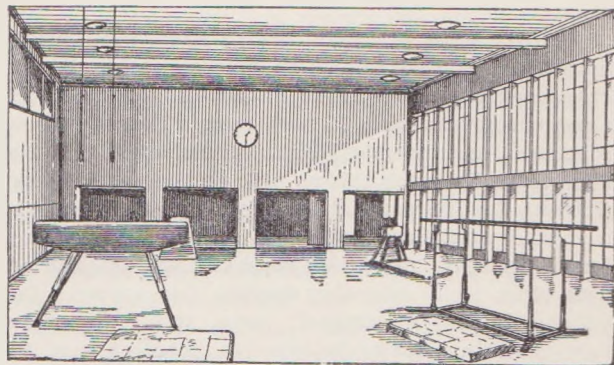
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК. Может быть однокомплектный и двухкомплектный разных конструкций. Г. г. состоит из двух деревянных столбов высотой 2 м, диаметром 25 см, врытых в землю на глубину



плотной забивкой щебнем и камнями, чтобы не шатались при каче на кольцах). Поверх столбов (или шпиль) укладывается перекладина диаметром 6,75 м, к к-рой при помощи особых крючковых «хвостиков» на конце крепятся подвесные гимнастические снаряды: кольца, канат и два шеста (канат и неподвижный). Перекладина (гимнастический снаряд), а также бревно для равновесия крепятся к столбам. Сооружения сложного Г. г. выполняются из стальных труб. Колич. подвесных снарядов в Г. г. в 2 и более раз больше, чем в простом. Высота Г. г. обычно делается на больших стадионах в специальных учебных заведениях.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ — специальное помещение для занятий гимнастикой. Размеры Г. з.: 9 × 12 × 24 × 6 м. Зал оборудуется гимнастическими снарядами, гимнастической стенкой, гимнастическими скамьями; шестами и канатами для лазания; лестницами для лазания, перекладиной съемной гимнастической. Эти снаряды располагаются в зале в определенном порядке с учетом безопасности занятий и удобства обслуживания. Переносные снаряды: конь, козел, скамья, — а также инвентарь хранятся в подсоб-

ном помещении зала (с нарядовой), расположенном рядом с залом (полы на одном уровне). Кроме снарядовой, непосредственно при зале имеются следующие вспомогательные и подсобные помещения: раздевальные (мужские и женские) и при них душевые и уборные; комната преподавателя, антропометрический кабинет.



Полы в зале — брусчатые (из брусков 5 × 5 см, прибитых гвоздями в торец) гладкостроганные. Могут быть полы из линолеума, пробковые и т. п. Высота подоконников — 1,5 м от уровня пола. Стены гладкие, без выступов, на высоту 2 м, окрашены в голубой или светло-зеленый цвет. Окраска должна допускать уборку влажным способом. Потолки белого цвета, без штукатурки, с фермами, рассчитанными на подвеску гимнастических снарядов. Отопление воздушное или водяное с приборами, спрятанными в стену заподлицо или закрытыми решетками. Температура воздуха в зале 14—15°. Освещение: естественное — оконные проемы — не менее 1 м² площади пола, искусственное — рассеянное, не менее 50 люксов на уровне пола. Приборы освещения на потолке защищены от ударов мячом. Вентиляция: естественная — фрамугами, искусственная — приточно-вытяжная с трехкратным обменом воздуха в час, с обеспечением подачи 80 м³ воздуха на одного занимающегося и 25 м³ на одного зрителя в час. Вместимость Г. з. — из расчета 4 м² площади пола на одного занимающегося.

Вход в Г. з. разрешается только в установленных для занятий одежде и обуви. Перед каждым занятием Г. з. тщательно проветривается. Дважды в день он подвергается уборке с обтиранием оборудования и переносных снарядов. Не реже раза в неделю производится полная уборка Г. з.; маты обеспыливаются с помощью пылесосов или выколачиваются на открытом воздухе. В основном Г. з. строятся в школах, а также в техникумах. Школьные Г. з. могут быть встроенными в здание школы, пристроенными и отдельно стоящими. В последнем случае Г. з. имеют дополнительно: вестибюль, гардероб, комнату для врача и комнату для дежурных уборщиц. При вузах, а также при клубах Г. з. обычно

не строят, т. к. используют залы спортивные, где имеются гимнастические снаряды.

ГИМНАСТРАДА — массовый праздник спорта и гимнастики, проводимый под руководством ФИЖ (Международной федерации гимнастики) и состоящий преимущественно из групповых гимнастических упражнений. Г. состоялась в 1953 в Голландии, в 1957 — в Югославии.

ГИНДУКУШ — горная система Азии, являющаяся продолжением Каракорума на западе. Хребты Г. простираются с северо-востока на юго-запад на 850 км. Северо-восточная часть Г. примыкает к Памиру. Кроме вершины Тирадж-мир (7700 м), расположенной в южном отроге Главного хребта, в Г. расположены Нушау (7500 м), Сад-Иштраг (7350 м) и др. В Г. много высоких и труднопроходимых перевалов высотой до 5000 м и более. Наиболее доступный перевал Барогиль (3800 м), путь через к-рый соединяет бассейн Вахандары с бассейном Инда. На западе Г. через хребет Копет-Даг соединяется с хребтом Эльбурс (гл. вершина — потухший вулкан Демавенд — 5670 м). Альпинистские восхождения в Г. редки в связи с удаленностью этого горного района от путей сообщения. Но ряд вершин его побежден альпинистами (Тирадж-мир, Истор-о-нал и др.).

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ —

тельная составная часть врачебного контроля за сменками. Систематический Г. к. позволяет определить влияние физич. упражнений на течение менструально-овариальной функции у физкультурниц, своевременно выявить у них *беременность* и возможные нарушения в положении внутренних половых органов. Первые гинекологические обследования 1—2 раза в год должны проходить все физкультурницы, ведущие систематическую тренировку. Внеплановым гинекологическим обследованиям подвергаются все спортсменки, отмечающие отклонения в половой сфере, отправляющиеся на спортивные сборы, а также после родов и гинекологических заболеваний. При врачебном контроле сменок в связи с овариально-менструальными процессами большое значение имеют данные дневников врачебного контроля.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ — см. *Дыхание*.

ГИПЕРТОНИЯ — систематически наблюдаемое повышение артериального давления выше нормальных (в молодом возрасте: максимального — 130 и минимального — 80 мм рт. ст.). Причины Г. различны. Г. у спортсменов чаще всего является симптомом различных функциональных отклонений нейрогуморальной регуляции аппарата кровообращения. В юношеском возрасте

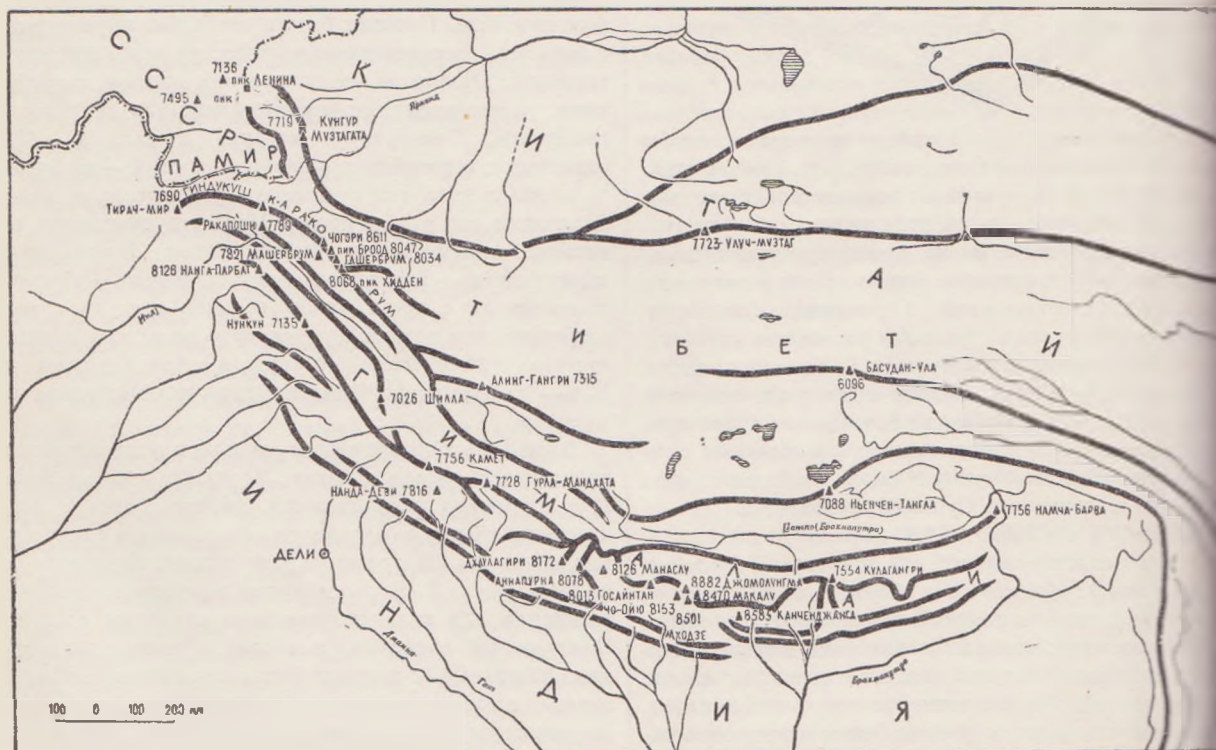


Схема хребтов Гиндукуша, Каракорума и Гималаев

артериального давления обусловлено неустойчивостью гуморальной регуляции вегетативных функций полового созревания и несоответствием массы тела с развитием сердца и сосудистой системы. Т. наз. юношеская Г. возникает чаще у подростков с повышенной реактивностью организма, обусловленной неблагоприятными условиями жизни (особенно в детском и подростковом возрасте), различными психическими переживаниями, частыми заболеваниями, нерегулярным и неполноценным питанием, чрезмерным, одновременной перегрузкой учебной и спортивной деятельностью. Строгий индивидуализированный режим тренировки наряду с правильным образом жизни обычно приводит к нормализации кровяного давления у юношей.

Гипертрофической, часто встречающейся формой Г. является Г., возникающая в связи с физическим перенапряжением. Чрезмерный объем тренировочных занятий, недостаточные интервалы отдыха между тренировками, одновременные занятия несколькими видами спорта, частые соревнования, форсирование тренировочных занятий со штангой и гантелями и т. д. приводят к повышению кровяного давления. Наличие недостатков в режиме спортивных занятий и нарушение правил, приводит к исчезновению Г., что подтверждает причинную ее зависимость от физич. перенапряжения. Если же необходимые меры своевременно не приняты, то Г. может стать постоянной; у спортсмена снижается работоспособность, спортивные результаты ухудшаются, затем нарушается сон, появляются раздражительность, головные боли, боли в области сердца и т. д. Г. в связи с физич. перенапряжением наиболее распространена у спортсменов с повышенной реактивностью нервной системы, особенно часто у спортсменов старшего возраста. Г., связанная с возникновением гипертонического заболевания гипертонической болезни у спортсменов отмечается не чаще, чем у спортсменов, занимающихся спортом. Каждое, даже однократное, повышение артериального давления подлежит тщательному исследованию.

ГИПЕРТРОФИЯ СЕРДЦА — увеличение объема миокарда за счет утолщения стенки желудочка и гипертрофии мышечные волокна и увеличиваются размеры ядер). Г. с. встречается у большинства спортсменов вследствие усиленной деятельности сердца в напряженных. Эта Г. с. относится к числу функциональных рабочих гипертрофий, в отличие от патологических гипертрофий, развивающихся при различных заболеваниях сердца. У спортсменов гипертрофируется миокард левого и в меньшей степени правого желудочка. Г. с. обычно сопровождается расширением камер сердца (т. наз. тоногенная дилатация) и увеличением его размеров, к-рые могут на 10—40% превышать нормальные. При Г. с. без выраженного

расширения его полостей размеры сердца остаются нормальными. Г. с. бывает чаще сильнее выражена у спортсменов с большим спортивным стажем, у представителей тех видов спорта, к-рые сопряжены с более значительными и длительными физич. напряжениями (лыжные гонки, марафонский бег, бег на длинные дистанции, гребля, велоспорт, футбол и пр.). При прекращении тренировки Г. с. и его расширение претерпевают обратное развитие.

Гипертрофированное сердце спортсмена обладает высокой функциональной способностью, особенно если увеличение происходит в основном за счет более мощного левого желудочка. Ударный объем такого сердца повышен, оно в состоянии выбрасывать большее колич. крови за одно сокращение и быстрее опорожняется, чем негипертрофированное. При выраженном увеличении правого желудочка часто отмечаются признаки снижения функциональной способности сердца. Это бывает следствием несоответствия нагрузки функциональным возможностям организма (см. *Спортивное сердце*).

Г. с. определяют при врачебном обследовании по данным аускультации и перкуссии сердца, рентгенологического и электрокардиографического методов исследования. Наиболее показательны при этом: расположение и характер верхушечного толчка, границы сердца, размеры сердца и отдельных его сегментов, характер пульсации.

ГИПОВИТАМИНОЗЫ — см. *Витамины*.

ГИПОГЛИКЕМИЯ — пониженное, по сравнению с нормальным, содержание сахара в крови (менее 80 мг%). У спортсменов Г. может возникнуть в результате большого расходования в организме углеводов во время продолжительного похода, тренировки или соревнований. Г. сопровождается чаще внезапным появлением общего утомления, мышечной слабости, ощущения голода. При резком падении концентрации сахара в крови (до 40 мг%) возникает редко наблюдаемое в спорте тяжелое гипогликемическое состояние: затемненное сознание, холодный пот, падение кровяного давления, слабый пульс. При появлении в пути первых признаков Г. нужно съесть немного сахара, печенья, а при возможности выпить стакан 50-процентного раствора глюкозы или сахара с ягодным соком. При тяжелом состоянии необходима срочная врачебная помощь. Г. чаще наступает у менее тренированных спортсменов. Для предупреждения Г., отправляясь в дальние походы и на тренировки, целесообразно брать с собою сахар, печенья, конфеты; на длительных соревнованиях, пробегах, проплывах необходима организация питания участников в пути.

ГИПОКСЕМИЯ — см. *Гипоксия*.

ГИПОКСИЯ — пониженное содержание кислорода в тканях, как правило связанное с гипоксемией (пониженное содержание кислорода в крови). Г. вызывает

не строят, т. к. используют залы спортивные, где имеются гимнастические снаряды.

ГИМНАСТРАДА — массовый праздник спорта и гимнастики, проводимый под руководством ФИЖ (Международной федерации гимнастики) и состоящий преимущественно из групповых гимнастических упражнений. Г. состоялась в 1953 в Голландии, в 1957 — в Югославии.

ГИНДУКУШ — горная система Азии, являющаяся продолжением Каракорума на западе. Хребты Г. простираются с северо-востока на юго-запад на 850 км. Северо-восточная часть Г. примыкает к Памиру. Кроме вершины Тирадж-мир (7700 м), расположенной в южном отроге Главного хребта, в Г. расположены Нушау (7500 м), Сад-Иштраг (7350 м) и др. В Г. много высоких и труднопроходимых перевалов высотой до 5000 м и более. Наиболее доступный перевал Барогиль (3800 м), путь через к-рый соединяет бассейн Вахандарьи с бассейном Инда. На западе Г. через хребет Копет-Даг соединяется с хребтом Эльбурс (гл. вершина — потухший вулкан Демавенд — 5670 м). Альпинистские восхождения в Г. редки в связи с удаленностью этого горного района от путей сообщения. Но ряд вершин его побеждены альпинистами (Тирадж-мир, Истор-о-нал и др.).

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

— важная составная часть врачебного контроля за сменками. Систематический Г. к. позволяет определять физич. упражнения на течение менструальной функции и физикультурниц, своевременно выявить у них беременность и возможные нарушения в положении внутренних половых органов. Первые гинекологические обследования 1—2 раза в год должны проходить все физкультурницы, ведущие систематическую тренировку. Внеплановым гинекологическим обследованиям подвергаются все спортсменки, отмечающие отклонения в половой сфере, отправляющиеся на спортивные сборы, а также после родов и гинекологических заболеваний. При врачебном контроле сменок в связи с овариально-менструальными нарушениями большое значение имеют данные дневников врачебного контроля.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ — см. Дыхание.

ГИПЕРТОНИЯ — систематически наблюдаемое повышение артериального давления выше нормального (в молодом возрасте: максимального — 130 и минимального — 80 мм рт. ст.). Причины Г. различны. Г. у спортсменов чаще всего является симптомом различных функциональных отклонений нейрогуморальной регуляции аппарата кровообращения. В юношеском возрасте

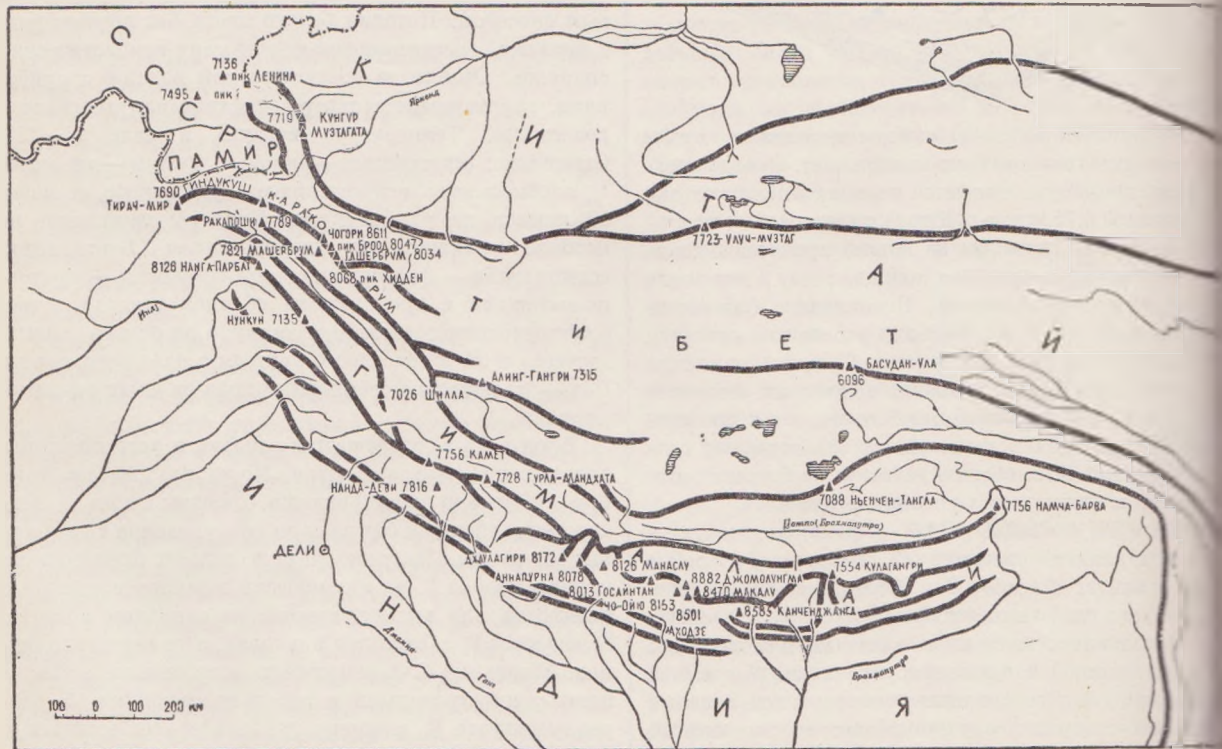


Схема хребтов Гиндукуша, Каракорума и Гималаев

артериального давления обусловлено неустойчивой гуморальной регуляцией вегетативных функций периода полового созревания и несоответствием длины и массы тела с развитием сердца и сосудистой системы. Т. наз. юношеская Г. возникает чаще у спортсменов с повышенной реактивностью организма, обусловленной неблагоприятными условиями жизни (особенно в детском и подростковом возрасте), различными психическими переживаниями, частыми заболеваниями, нерегулярным и неполноценным питанием, чрезмерным, одновременной перегрузкой учебной и спортивной деятельностью и т. д. Строгий индивидуализированный режим тренировки наряду с правильным образом жизни обычно приводит к нормализации кровяного давления у юношей.

Артериальной, часто встречающейся формой Г. является Г., возникающая в связи с физическим перенапряжением. Чрезмерный объем тренировочных занятий, недостаточные интервалы отдыха между тренировками, одновременные занятия несколькими видами спорта, частые соревнования, форсирование тренировок, занятия со штангой и гантелями и т. д. приводят к повышению кровяного давления. Отсутствие недостатков в режиме спортивных занятий, соблюдение правил, приводит к исчезновению Г., что подтверждает ее зависимость от физич. перенапряжения. Если же необходимые меры своевременно не приняты, то Г. может стать постоянной; у спортсмена снижается работоспособность, спортивные результаты падают, затем нарушается сон, появляются раздражительность, головные боли, боли в области сердца и т. д. в связи с физич. перенапряжением наиболее часто встречается у спортсменов с повышенной реактивностью вегетативной системы, особенно часто у спортсменов старшего возраста. Г., связанная с возникновением хронического заболевания гипертонической болезни у спортсменов отмечается не чаще, чем у спортсменов, не занимающихся спортом. Каждое, даже однократное, повышение артериального давления подлежит тщательному исследованию.

ГИПЕРТРОФИЯ СЕРДЦА — увеличение объема миокарда за счет утолщения стенки желудочка и гипертрофии мышечных волокон и увеличиваются размеры камер (сердечных камер). Г. с. встречается у большинства спортсменов вследствие усиленной деятельности сердца в напряженных тренировках. Эта Г. с. относится к числу функциональных рабочих гипертрофий, в отличие от патологических гипертрофий, развивающихся при различных заболеваниях сердца. У спортсменов гипертрофируется миокард левого и в меньшей степени правого желудочка. Г. с. обычно сопровождается расширением камер сердца (т. наз. тоногенная дилатация) и его размеров, к-рые могут на 10—40% превышать нормальные величины. При Г. с. без выражен-

ного расширения его полостей размеры сердца остаются нормальными. Г. с. бывает чаще сильнее выражена у спортсменов с большим спортивным стажем, у представителей тех видов спорта, к-рые сопряжены с более значительными и длительными физич. напряжениями (лыжные гонки, марафонский бег, бег на длинные дистанции, гребля, велоспорт, футбол и пр.). При прекращении тренировки Г. с. и его расширение претерпевают обратное развитие.

Гипертрофированное сердце спортсмена обладает высокой функциональной способностью, особенно если увеличение происходит в основном за счет более мощного левого желудочка. Ударный объем такого сердца повышен, оно в состоянии выбрасывать большее количество крови за одно сокращение и быстрее опорожняться, чем негипертрофированное. При выраженном увеличении правого желудочка часто отмечаются признаки снижения функциональной способности сердца. Это бывает следствием несоответствия нагрузки функциональным возможностям организма (см. *Спортивное сердце*).

Г. с. определяют при врачебном обследовании по данным аускультации и перкуссии сердца, рентгенологического и электрокардиографического методов исследования. Наиболее показательны при этом: расположение и характер верхушечного толчка, границы сердца, размеры сердца и отдельных его сегментов, характер пульсации.

ГИПОВИТАМИНОЗЫ — см. *Витамины*.

ГИПОГЛИКЕМИЯ — пониженное, по сравнению с нормальным, содержание сахара в крови (менее 80 мг%). У спортсменов Г. может возникнуть в результате большого расходования в организме углеводов во время продолжительного похода, тренировки или соревнований. Г. сопровождается чаще внезапным появлением общего утомления, мышечной слабости, ощущения голода. При резком падении концентрации сахара в крови (до 40 мг%) возникает редко наблюдаемое в спорте тяжелое гипогликемическое состояние: затемненное сознание, холодный пот, падение кровяного давления, слабый пульс. При появлении в пути первых признаков Г. нужно съесть немного сахара, печенья, а при возможности выпить стакан 50-процентного раствора глюкозы или сахара с ягодным соком. При тяжелом состоянии необходима срочная врачебная помощь. Г. чаще наступает у менее тренированных спортсменов. Для предупреждения Г., отправляясь в дальние походы и на тренировки, целесообразно брать с собою сахар, печенье, конфеты; на длительных соревнованиях, пробегах, проплывах необходима организация питания участников в пути.

ГИПОКСЕМИЯ — см. *Гипоксия*.

ГИПОКСИЯ — пониженное содержание кислорода в тканях, как правило связанное с гипоксемией (пониженное содержание кислорода в крови). Г. вызывает

явления *кислородного голодания*. Возникает она при подъеме на высоты (см. *Альпинизм*), а у нетренированных людей — также и на уровне моря при тяжелой мышечной работе. У больных, страдающих недостаточностью дыхания и кровообращения, Г. может наблюдаться в условиях полного покоя.

ГИПОТОНИЯ — снижение уровня артериального давления крови в организме находящемся в состоянии мышечного покоя, ниже вариантов нормы, причем максимальное давление иногда снижается до 90—100, а минимальное — до 50—60 мм рт. ст. У хорошо тренированных спортсменов и у лиц физич. труда нередко наблюдается физиологическая Г., возникающая в результате функциональной перестройки (в процессе тренировки) нервной регуляции аппарата кровообращения в сторону преобладания тонуса блуждающего нерва. Физиологическая Г. обычно свидетельствует о хорошем функциональном состоянии организма. Совершенно иной характер имеет Г., возникающая в связи с различными болезненными расстройствами — ослаблением сердечной мышцы, снижением тонуса мелких артерий, уменьшением колич. циркулирующей крови, нарушением функций эндокринных желез (надпочечников, щитовидной железы), воздействием инфекций и интоксикаций и т. д. У спортсменов значительное снижение кровяного давления в покое может служить признаком *перетренированности*, иногда признаком заблуждения. Во всех случаях стойкого снижения артериального давления необходимо всестороннее врачебное обследование.

ГИРЕВОЙ СПОРТ — см. *Тяжелая атлетика*.

ГИРИ СПОРТИВНЫЕ — шаровидной формы, литые массивные или пустотелые металлические изделия. Используются спортсменами в упражнениях, развивающих силу. Для удобства хвата предусмотрены ручки диаметром 35 мм, отливаемые заодно с корпусом. Г. с. изготавливаются весом 16, 24 и 32 кг. К Г. с. относятся т. наз. жонглерки, отличающиеся от гирь более высокой и тонкой (27 мм) стальной ручкой. Жонглерки применяются при жонглировании в качестве отягощающего предмета.

ГИТ — одиночный заезд на время (см. *Велосипедный спорт*).

ГЛАВНАЯ ВОЕННАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТРУДЯЩИХСЯ — специальное высшее учебное заведение, открытое в 1920 в Москве с двухгодичным сроком обучения. Школа готовила преподавателей физич. воспитания и спорта для военных учебных заведений и частей Красной Армии. Подготовленные школой кадры сыграли видную роль в развитии физич. культуры и спорта в стране. В школе под руководством проф. *Горинеского В. В.* был учрежден научный отдел — первый центр научно-исследовательской работы по физич. культуре и спорту. Школа стала одним из первых очагов советского спорта. Ею были ор-

ганизованы первые массовые кроссы (Ходыньское — Воробьевы горы). В 1923 школа была реорганизована в курсовые сборы специалистов физич. культуры Красной Армии, а затем в постоянные курсы совершенствования командного состава по физич. подготовке (КУКС ФИЗО). В 1932 КУКС ФИЗО реорганизованы в военный факультет Центрального института физической культуры (Москва). В 1947 факультет был преобразован в Институт физического воспитания и спорта им. В. И. Ленина. С 1960 — факультет ГДОИФК им. Лесгафта.

ГЛАВНАЯ ПЕРЕДАЧА автомобиля или мотоцикла (задняя передача) — низшая силовая передача, служащая для получения увеличения крутящего момента, подводимого к ведущим колесам. На автомобилях Г. п. состоит из пары механических шестерен, устанавливаемых в ведущем валу. У мотоциклов роль Г. п. выполняют цепная передача или задний редуктор (при наличии карданного вала). У большинства спортивных и гоночных автомобилей Г. п. жестко устанавливается на раме и относится к подпрессоренным частям. Передачное число Г. п. подбирают в зависимости от мощности двигателя и тех тяговых качеств, которые стремятся получить от данного автомобиля или мотоцикла. Для достижения наибольшей скорости выбирают передаточное число Г. п., проигрывая в то же время в приемистости. На спортивных и гоночных мотоциклах предпочтение отдается цепной Г. п., при которой точнее подбирается нужное передаточное число. Кроме того, цепная Г. п. благоприятно понижает жесткость силовой передачи, т. к. цепь значительно уменьшает неравномерность работы двигателя, особенно при работе на линдрового.

ГЛАВНОНАБЛЮДАЮЩИЙ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ РОССИИ И БУДУЩЕЙ ИМПЕРИИ — должность, установленная в 1902 по личному распоряжению Николая II в ответ на предложение министра внутренних дел об опасности прекращения юношеских спортивных и полуспортивных занятий в отряды революционной милиции. Главным наблюдателем был назначен генерал царской свиты *Васильев П. П.* Позднее был создан совет из числа высших чиновников и чиновников. Подчинялся главнонаблюдателю лично царю. Все спортивные организации России юридически были подчинены канцелярии главнонаблюдателя, чем и определялась их деятельность, особенно в годы первой мировой войны (см. *Мобилизация спорта*).

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ — см. *Судья по спорту*.

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ СОВЕТ. Создан в 1960 при Научно-методическом совете Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций. В состав Г. т. с. входят крупнейшие специалисты различных видов спорта, руководящие работники спортивных федераций, научные работники. Г. т. с. ведет



К статье «Волейбол»



К статье «Вольная борьба»

подготовки участников сборных команд страны к международным и всесоюзным спортивным соревнованиям. К основным факторам относятся: научное руководство деятельностью тренерских советов федераций; обобщение отечественного и зарубежного опыта спортивной тренировки и содействие развитию научных исследований; составление планов подготовки сборных команд; организация учебно-тренировочных сборов и др. мероприятий по повышению спортивного мастерства; изучение и анализ состояния физич. развития и тренированности спортсменов; разработка мероприятий по медицинскому обслуживанию ведущих спортсменов; обмен опытом работы федераций, гл. и старших тренеров сборных команд по вопросам спортивной тренировки и восстановительной работы; распространение научного и практического опыта в массовой спортивной работе; организация мероприятий по повышению научной квалификации ведущих тренерских кадров.

ГЛАДИАТОРСКИЕ БОИ — один из видов зрелищ, существовавших в древнем Риме в конце эпохи республики и в эпоху империи (I в. до н. э. — V в. н. э.) для развлечения массы разорившегося плебса (сословия свободного населения). Пышностью зрелищ (в том числе гладиаторских боев) римская правящая знать стремилась снискать расположение толпы, привлечь ее на свою сторону в борьбе за достижение политических и экономических целей. Г. б. ведут начало от культовых погребальных обрядов, связанных с жертвоприношением. Г. б. как зрелища впервые были устроены в I в. н. э. Особенно широкое распространение они

получили в эпоху империи. В кровавых боях гладиаторы выступали парами и группами, вооруженные различными видами оружия. По роду оружия гладиаторы наз.: ретиариями (вооруженные кинжалом и сеткой и борющиеся с гладиаторами, вооруженными длинными мечами); секуторами (защищенные шлемом с забралом и вооруженные мечами); самнитами (вооруженные короткими мечами и защищавшиеся большим щитом) и др. Особый вид Г. б. — бои с дикими зверями, а также морские сражения на специально построенных судах.

Как правило, гладиаторами становились рабы, но иногда и свободные римляне в целях обогащения принимали участие в Г. б. В период наибольшего процветания Г. б. в Римской империи насчитывались сотни тысяч гладиаторов. Для подготовки гладиаторов в Риме были созданы гладиаторские школы, где рабы под руководством специальных инструкторов изучали все приемы гладиаторского искусства. Гладиаторские школы не раз были очагами восстаний рабов. Крупнейшее восстание рабов, расшатавшее устои рабовладельческого Рима, — восстание *Спартака* — началось в гладиаторской школе в г. Капуе. Г. б. были запрещены в 404 н. э.

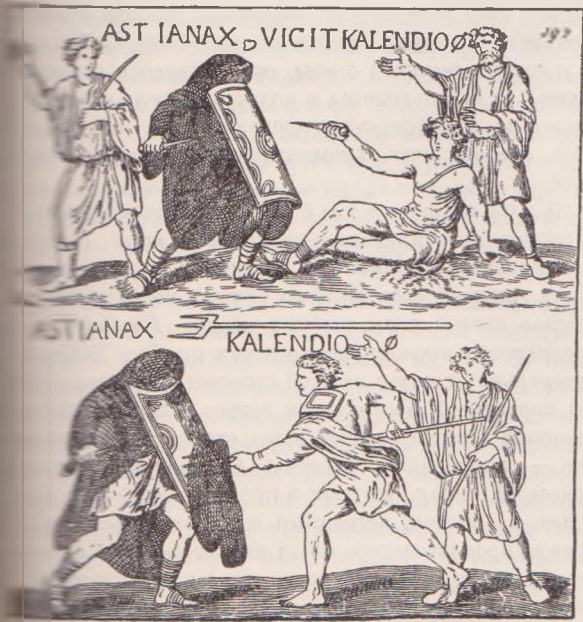
ГЛАДКИЙ БЕГ — см. *Бег легкоатлетический*.

ГЛАЗ — см. *Зрительный анализатор*.

ГЛИКОЗУРИЯ — появление сахара в моче (в нормальных условиях он отсутствует). Различают физиологическую и патологическую Г. Первая может возникнуть под влиянием высокого эмоционального состояния или при употреблении значительного колич. углеводов (алиментарная Г.) и при беременности; патологическая Г. чаще всего бывает при диабете. Большие физич. напряжения могут вызывать Г., исчезающую обычно через 12—20 час. У хорошо тренированных спортсменов Г. наблюдается реже.

ГЛИССЕР — судно, скользящее по поверхности воды, имеющее два или более уступа (редана) на плоскостилевом днище. На Г. устанавливаются двигатели с водяными или воздушными винтами и воздушно-реактивные двигатели (см. *Суда моторные спортивные, Обводы корпуса мотосудов*).

ГЛИССИРУЮЩИЕ ПАРУСНЫЕ СУДА — такие суда, к-рые, в отличие от водоизмещающих судов, держатся на воде за счет гл. обр. гидродинамической силы поддержания. При увеличении скорости увеличиваются и гидродинамические силы поддержания, осадка судна и его смоченная поверхность уменьшаются, сопротивление уменьшается, и скорость возрастает. Если скорость обычного парусного судна не превышает 6—8 узлов, то Г. п. с. развивают скорость 15—18 узлов. Чтобы парусное судно глиссировало, оно должно быть легким и достаточно нагруженным парусами (отношение парусности к весу не менее 45—50 м²/т), иметь большое отношение парусности к смоченной поверхности

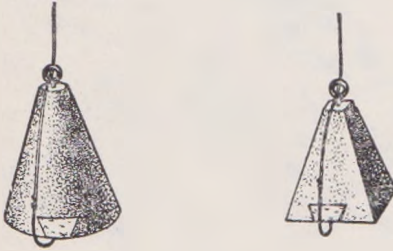


(не менее трех), иметь особые формы (острый нос и плоскую корму), иметь особые формы (острый нос и плоскую корму), способствующие возникновению гидродинамической силы поддержания, а также быть достаточно устойчивым, чтобы нести большую парусность при сильном ветре, когда, собственно, и возможно глиссирование. Г. п. с. — обычно швертботы, напр. «Летучий голландец», «Пять-о-пять».

Л и т е р а т у р а

Григорьев Н., Лобач-Жученко В. Парусный спорт. М., 1954.
Григорьев Н., Лобач-Жученко В. Парусные гонки. М., 1959.

ГЛУБОМЕР рыболовный — приспособление для определения глубины водоема. Обычно представляет собой свинцовую конусную гирьку с проволоч-



Глубомеры

ным колечком в вершине конуса (для привязывания) и укрепленной в основании пробкой.

ГЛУХАЯ ЗАЩИТА В БОКСЕ — см. *Защиты боксера*.

ГЛУШИТЕЛЬ ШУМА ВЫПУСКА на автомобиле, мотоцикле — устройство для уменьшения шума выходящих в атмосферу отработавших в двигателях газов. Г. ш. в. для четырехтактных двигателей, как правило, неразборные, а для двухтактных — разборные, что позволяет очищать их от нагара. Уменьшение шума в глушителе достигается за счет дробления потока отработавших газов на отдельные струи, резкого изменения направления их движения и значительного понижения их скорости.

ГЛЮКОЗА — см. *Питание спортсмена*.

ГОД — см. *Взятие ворот*.

ГОЛЕНОСТОПНИК — особый эластичный носок из резиновой ткани, без пятки и пальцев, надеваемый для укрепления голеностопного сустава при повреждении его связок (или для предупреждения повреждения). Г. должен быть подобран по ноге, плотно облегал сустав, но не слишком его сдавливать во избежание нарушения кровообращения.

Выпускается четырех номеров: 1, 2, 3 и 4-й. Длина окружности Г. (соответственно номерам) — 240, 245, 250 и 255 мм.

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ — соединение коленного (большой и малой берцовых) и таранной кости — имеет блоковидную форму, допускающую банне и разгибание стопы; при сгибании стопы возможно также ее небольшое приведение и отведение. Блоковидность голеностопного сустава обусловлена тем, что таранная кость охватывают внутренняя и наружная лодыжки. Г. с. укреплен связками, особенно крепкими на его боковых сторонах. Эти связки начинаются от внутренней и наружной лодыжек и веерообразно расходятся на отдельные пучки к костям стопы — таранной и пяточной, а на внутренней стороне — и к ладьевидной. Спереди, с наружной стороны, и на задней поверхности Г. с. проходят сухожилия мышц, расположенных на голени; сзади Г. с., не прилегая к суставу, проходит пяточное (ахиллесово) сухожилие трехглавой мышцы голени. Эти мышцы принимают участие не только в движениях стопы, но и в укреплении Г. с. При некоторых движениях нижней конечности (особенно при репли и сильных), напр. при ударе по мячу тылом стопы при плавании способом кроль, мышцы, сухожилия которых находятся спереди Г. с., играют важную роль в сохранении его от повреждений. В связи с большой нагрузкой при физич. упражнениях на Г. с. повреждения в области сустава по частоте занимают одно из первых мест среди всех спортивных травм. В результате повреждения стопы при прыжках, соскоках со сна и т. п. чаще всего страдает связочный аппарат сустава.

ГОЛЕНЬ — см. *Нижняя конечность*.

ГОЛЛАНДСКАЯ ЗАЩИТА — см. *Начало шаговой партии*.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ — наиболее важный отдел центральной нервной системы, является основным регулятором всех процессов в организме и поведенческих реакций человека, направленных на приспособление к условиям внешней среды, осуществление отношения к нему. Г. м. находится в полости черепа и поделяется на пять отделов: продолговатый мозг, средний мозг, промежуточный мозг и концевой мозг.

Продолговатый мозг представляет собой посредственное продолжение спинного мозга. В нерасширенном, концом он граничит с задним мозгом, нижней границей его служит место выхождения первой пары шейных нервов. На ventralной поверхности продолговатого мозга имеются пирамиды, латерально от них с каждой стороны находятся слуховые ямки. На дорзальной поверхности лежат булавки, несущие наружу и выше располагается второе парное образование — клиновидный бугорок. Центральная (синозальная) каналь, вступая в продолговатый мозг, переходит в полость четвертого желудочка. Верхняя часть продолговатого мозга входит в состав перекрестка четвертого желудочка. В сером веществе части ромбовидной ямки, к краю принадлежит п

мозгу, заложены ядра черепно мозговых нервов по XII пару включительно.

Первый мозг составляет мост и мозжечок. Мост представляет собой со стороны основания мозга белый вал, к-рый граничит каудально с верхним продолговатым мозгом, а краниально — с ножками мозжечка. Базальная поверхность моста не видна снаружи, она скрыта под мозжечком и входит в состав верхней поверхности ромбовидной ямки. В составе серого вещества моста заложены ядра черепно мозговых нервов по V по VIII пару включительно. Мозжечок делится на передние доли полушарий большими бороздами на доли, извилины к-рых покрыты серым веществом. В белом веществе полушарий имеются скопления из серого вещества, из них наиболее крупным и важным является задний. Между четверохолмием и задним мозгом — задний мозговой парус. Мозжечок имеет задний край, верхнюю и нижнюю поверхности. Он соединяется при помощи трех пар ножек с остальными частями мозга. Различают ножки мозжечка к четверохолмию и продолговатому мозгу. Четвертый желудочек ограничен вентрально ромбовидной ямкой, дорсально — верхним и нижним мозговыми парусами, заполнен спинномозговой жидкостью и сообщается с подпаутинным пространством.

Средний мозг в своем составе имеет пластинку четверохолмия и ножки мозга. Пластинка четверохолмия состоит из четырех бугорков, внутри к-рых заложены ядра серого вещества. В бугорках четверохолмия заложены первичные зрительный и слуховой центры. Зрительный мозг находится в нижней части среднего мозга, он состоит из основания и покрывки. В покрывке заложены ядра III и IV пар черепно мозговых нервов, также вегетативные ядра — красное ядро и черное вещество. Полостью среднего мозга является третий желудочек, к-рый соединяет четвертый желудочек с

промежуточный мозг представлен зрительным бугром и лежащей под ним частью подбугровой области. Зрительный мозг состоит из трех частей: зрительного бугра, надбугорья и забугорья. Зрительный бугор — наиболее крупное образование. Он состоит из серого вещества. Передний конец зрительного бугра расширен, задний (наз. подушкой) расширен. Верхняя поверхность зрительного бугра обращена к третьему желудочку и образует его латеральную стенку. Надбугорье представлено треугольником серого вещества. Последний вместе с таким же по форме образованием противоположной стороны соединяется с эпифизом

мозга. Забугорье имеет в своем составе наружное и внутреннее коленчатые тела, к-рые при помощи ручек связаны с бугорками четверохолмия. Подбугорье представлено сосковыми телами, лежащими симметрично впереди от заднего продырявленного вещества. Полостью промежуточного мозга является третий желудочек, к-рый спереди сообщается через межжелудочковые отверстия с боковыми желудочками, а сзади — водопроводом с четвертым желудочком.

Конечный мозг состоит из правого и левого полушарий и находящейся между ними средней части — мозолистого тела и свода. В состав каждого полушария входят плащ, обонятельный мозг и полосатое тело вместе с др. базальными узлами. Полушарие имеет три поверхности: наружную, внутреннюю и нижнюю. Поверхность плаща покрыта слоем серого вещества, состоящего из нервных клеток. Слой этот наз. также корой головного мозга, он покрыт бороздами и извилинами. Самые крупные борозды полушарий — центральная и боковая борозда (щель). Они разделяют каждое полушарие на четыре доли: лобную, теменную, височную и затылочную. Каждая доля, в свою очередь, имеет борозды с извилинами между ними. Микроскопическое строение коры — сложное, в ней различают шесть слоев. Кора полушарий конечного мозга является анатомической основой высшей нервной деятельности (психической), она регулирует все функции организма. По И. П. Павлову, вся кора в функциональном отношении состоит из корковых центров анализаторов. Обонятельный мозг в своем периферическом отделе представлен обонятельной луковицей, обонятельным трактом и обонятельным треугольником; к его центральному отделу принадлежит из крупных образований сводчатая извилина и морской конек. В стволовой части конечного мозга самый крупный из базальных узлов — полосатое тело, состоящее из хвостатого ядра и чечевицеобразного ядра. Это важнейший двигательный центр внепирамидной системы, он играет роль центрального органа автоматических движений и регулятора мышечного тонуса. Внутренние полушария залегают в полости боковых желудочков. Каждый из них состоит из четырех частей: центральной части и трех рогов — переднего, заднего и нижнего. Подбугровая область конечного мозга представлена конечной пластинкой, перекрестом зрительных нервов, серым бугром, воронкой и нейрогипофизом. Мозолистое тело и лежащий под ним свод содержат волокна спячного характера. Все желудочки и подоболочечные пространства заполнены спинномозговой жидкостью, к-рая играет роль лимфы Г. м

ГОЛЬФ — одна из самых древних спортивных игр с мячом и клюшкой. Игры, подобные Г., были известны в древней Греции. Родиной современного Г. считается средневековая Дания. В этой стране впервые начали играть клюшкой, имеющей на конце утолщение. Первые достоверные сведения о Г. относятся к концу 1440.

Правила игры и размеры мяча для Г. неоднократно менялись. В настоящее время мяч весит 1,62 унции (50,22 г) и имеет 1,68 дюйма (4,86 см) в диаметре. В Г. играют как мужчины, так и женщины всех возрастов. Наиболее распространен Г. получил в США, Канаде, Англии и нек-рых др. странах. Цель игры: ударом специальной клюшки забить мяч в ямку, сделанную в дерне. Игра проходит на 18 ровных травяных полях, каждое из к-рых имеет по одной лунке. Длина поля может быть от 100 до 600 ярдов (91—546 м). Матч может состоять из 18, 36 или 72 игр (в зависимости от соглашения). В Г. существует два вида соревнований: матчевая встреча и игра на наименьшее число ударов. В матчевой встрече, как правило, используются все 18 лунок, но число попаданий устанавливается или 18 или 36, в др. виде соревнований. требуется пройти 72 лунки. В первом случае выигрывает тот, кто раньше др. прошел все ямки, во втором — тот, кто затратил меньше ударов на каждое попадание в лунку, причем счет складывается из результатов, показанных на 72 полях. Для игры в Г. пользуются набором из 12 клюшек, каждая из к-рых предназначена для определенного вида удара. Г. входил в программу II и III Олимпийских игр (1900 и 1904).

ГОЛЬЦЫ — местное название безлесных вершин гор в Сибири. Обычно сглажены и покрыты каменистыми россыпями, поросшими иногда лишайниками, мхами, карликовой березой, кедровым стлаником. Подъем на гольцы дает возможность осмотреть местность и ориентироваться во время туристского путешествия.

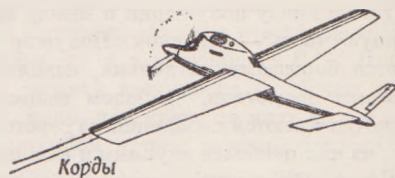
ГОНГ — ударный звуковой инструмент. Применяется в нек-рых видах спорта для подачи сигнала к началу и окончанию соревнований. Так, в боксе Г. определяется начало и конец раунда, в борьбе — начало и конец схватки каждой пары борцов, в спортивной гимнастике — окончание времени, отведенного на опробование снарядов, и окончание соревнований. по каждому виду многоборья. Чаще всего изготавливается из латуни или специального сплава в виде плоской тарелки или колокола. Свободно подвешивается на подставке, устанавливаемой на столе. Для больших соревнований. в настоящее время употребляют электрогонг.

ГОНКОМЕТР — см. *Регистрация движений.*

ГОНКИ КЛАССНЫЕ — основной вид парусных соревнований. Гл. особенность Г. к. — выступление участвующих экипажей на судах, не заменяющихся в течение всей серии гонок. Яхты готовятся к соревнованиям экипажами. От качества яхта в большой степени зависит успех выступления. Г. к. требуют отличного знания материальной части и техники парусного спорта. В Г. к. участники выступают в к.-л. классе и первенство разыгрывается в каждом классе отдельно.

ГОНКИ ЛЕТАЮЩИХ МОДЕЛЕЙ в авиационном спорте. Проводятся на дистанцию

10 км. *Летающая модель* должна пролететь на 100 кругов при неограниченном колич. посадок. Состав каждого соревнующегося экипажа (команды) пять: пилот (авиамоделист, пилотирующий модель) и механик (помощник, запускающий двигатель и управляющий модель горючим). Экипаж может ставить на гонки не более 2 моделей с максимальной летным весом каждой 700 г, с объемом цилиндра двигателя не более 2,5 см³, бачком для горючего не более 10 см³. В случае участия в Г. л. м. не более 3 экипажей победитель определяется по достигнутым скоростям. 1-е место занимает экипаж, показавший наибольшую скорость полета своей модели, и т. д. В случае уча-



Скоростная кордовая модель самолета

большого колич. экипажей в каждом туре отбираются лучшие с таким расчетом, чтобы в финал вошло не более 3 экипажей. Результаты финального тура гонок и служат для определения победителей (все ранее достигнутые результаты во внимание не принимаются).

ГОНКИ ЛЫЖНЫЕ — один из видов *спортивных гонки*. Г. л. — передвижение на лыжах по первой местности или равнине. В зависимости от дистанции общая сумма перепадов высот при Г. л. пересеченной местности не должна превышать на дистанции для мужчин 400—1200 м, для женщин — 120—150 м. Г. л. делятся на обыкновенные, усложненные и фетные. Мужчины соревнуются в Г. л. обыкновенные на дистанции от 5 до 50 км; женщины — от 3 до 10 км. Рекомендуемые эстафетные гонки для мужчин — 2×5 км и 4×10 км; для женщин — 3×3 км, 2×4 км и 4×5 км. При прохождении дистанций для гонщиков в основном циклические. Лучшие гонщики 1 км трассы проходят за 3 мин. 0,5 сек. — 3 мин. 10 сек. на коротких дистанциях и за 3 мин. 15 сек. — 3 мин. 20 сек. на длинных; гонщицы соответственно за 3 мин. 25 сек. и 3 мин. 35 сек.

Спортивные успехи гонщика, кроме технич. и тактич. подготовленности, определяются всего уровнем развития специальной выносливости, т. е. выносливостью, сочетающейся с быстротой и силой, проявляемыми в многократных и энергичных движениях ногами и руками. Эффективное проявление специальной выносливости в гонках обеспечивается чередованием в движениях напряжения с мом-

расслабления). Современная техника лучших характеризуется ритмичными, непринужденными энергичными движениями, во время которых энергично расходуя энергию, обеспечивают для отдыха в процессе каждого цикла движения большое значение имеет также умение тактически без потери скорости, переходить с одного движения на другое. При движении на лыжах по пересеченной местности лыжник испытывает интенсивную нагрузку на группы мышц (особенно на мышцы конечностей), поэтому необходимо развивать мышечную систему, уделять несколько большее внимание развитию мышц, непосредственно обеспечивающих передвижение путем толчков ногами и руками. Наиболее эффективными будут упражнения динамического характера, выполняемые многократно с небольшим отягощением. Такие упражнения способствуют и приспособлению мышц к выносливости.

В СССР — наиболее массовый вид лыжного спорта.

ГОНКИ С ПЕРЕСАДКОЙ ЭКИПАЖЕЙ — вид лыжных соревнований, где экипажи после каждой гонки пересаживаются на лыжи (каждый проходит по одной гонке на лыжах). Зачет по сумме очков во всех гонках. Соревнования качества яхт на результат в этих соревнованиях. Впервые такие гонки проведены в России в 1900 г. Наибольшее распространение получили в СССР в 1920—1950. За рубежом начали культивировать в конце 50-х гг. Г. с п. э. стимулируют подготовку яхтсменов.

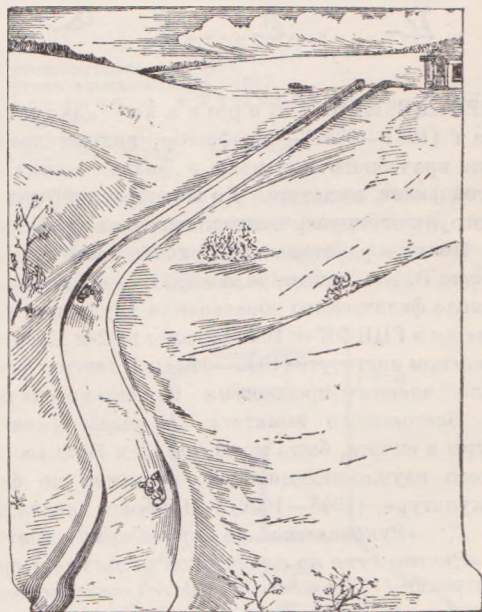
ГОНОЧНЫЙ ИНСТРУКЦИОННЫЙ ПАСПОРТ — документ, дополняющий и уточняющий правила соревнований и календарь применительно к конкретным условиям времени, места, погоды, фактическому составу участников. Г. и. составляется гл. судьей соревнований и выдается на каждую яхту, записанную в соревнованиях.

ГОНОЧНАЯ ФОРМУЛА МЕЖДУНАРОДНАЯ — международная классификация гоночных автомобилей, участвующих в междунар. соревнованиях. Г. ф. м. применяется для устранения разрыв между конструкциями гоночных автомобилей, а также не допустить большого роста скоростей в соревнованиях. Условные обозначения служат обычно рабочим объемом двигателя, минимальный вес автомобиля, применение нагнетателя. Г. ф. м. устанавливается ФИА на определенное время (обычно 3—5 лет), после чего пересматривается в соответствии с изменениями в развитии автотехники. В настоящее время существуют две формулы, предусматривающие применение двигателей без нагнетателей рабочим объемом: I — до 1,6 л; II — до 0,75 л; III — до 0,5 л. При этом вес двигателя должен быть не менее 500 кг. С 1959 предусмотрена группа гоночных автомобилей типа «Юни-

ор». Автомобили «Юниор» должны иметь двигатель рабочим объемом не более 1100 см³ и вес не менее 400 кг (при рабочем объеме двигателя 1000 см³ — не менее 360 кг). Основные агрегаты для автомобилей «Юниор» можно использовать только от к.-л. модели серийного легкового автомобиля. Конструктивные переделки агрегатов допускаются без превращения их в специальные. Диаметр цилиндров двигателя может быть уменьшен за счет установки гильз или увеличен за счет расточки.

ГОНОЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ — письменное заявление (по принятой форме) участника парусных соревнований, о том, что правила гонки им не нарушались и дистанция пройдена правильно. Подается в судейскую коллегию в срок, установленный программой (по междунар. правилам не позднее чем через 48 час. после финиша).

ГОРА СПОРТИВНАЯ — специально сооруженная трасса для бобслея и скелетона (спортивного спуска на специальных санях). Устраивается в горной местности.

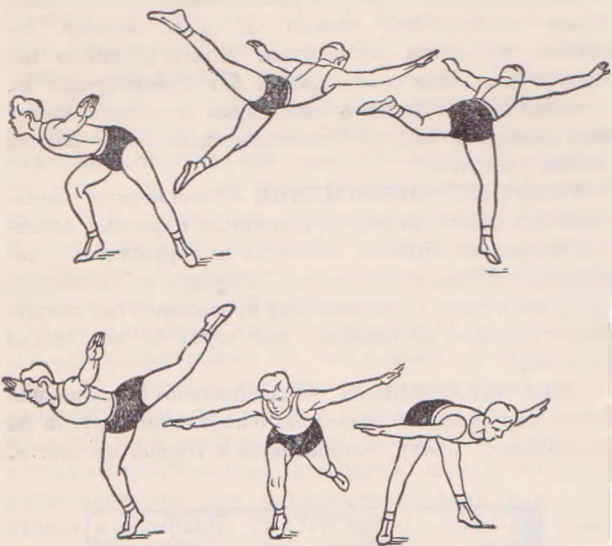


Длина горы — от 1200 до 1700 м, высота — от 106 до 165 м, максимальный уклон — 14°, минимальный — 6°. Колич. виражей на горе зависит от местных горных условий — от 4 до 14. Наиболее известны Г. с. в Кортина д'Ампеццо (Италия), в Скво-Вэлли (США), в Санкт-Морице (Швейцария).

ГОРЕШ — туркменская спортивная борьба.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК — прыжок, во время которого спортсмен наклоняется вперед и вращается в горизонтальной плоскости. Выполняется из

стойки ноги врозь, руки в стороны вращательным движением в к.-л. сторону. Г. п. — очень сложное упражнение, и его выполняют немногие спортсмены.



ГОРИНЕВСКАЯ Вероника Валентиновна (1887—1957) — профессор, видный деятель в области врачебного контроля в физич. воспитании и лечебной физич. культуры. До Октябрьской революции Г. — сотрудник биологического института им. П. Ф. Лесгафта. Позднее работала под руководством отца — Гориневского В. В. — в Самаре, а с 1921 — в Главной военной школе физического образования трудящихся в Москве, затем в ГЦИФК (с 1923) и далее во 2-м Московском медицинском институте (1932—1934). В течение ряда лет состояла членом президиума Научно-методического совета Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта, была председателем Правления Московского научно-медицинского общества по физической культуре (1946—1956). Наиболее значительны труды Г.: «Руководство по врачебному контролю» (1925), «Руководство по физической культуре и врачебному контролю» (1935), «Лечебная физическая культура» (1944).

ГОРИНЕВСКИЙ Валентин Владиславович (1857—1937) — профессор, врач, педагог, один из видных деятелей физич. культуры. Работая в условиях царской России, Г. боролся за всестороннее воспитание детей, за улучшение здоровья народа. Будучи студентом Военно-медико-хирургической академии в Петербурге, Г. под влиянием П. Ф. Лесгафта, читавшего в академии курс анатомии, проявлял большой интерес к физич. воспитанию. Высоко ценил заслуги Лесгафта в пропаганде и научном обосновании идеи единства физич., умственного и нравственного воспита-

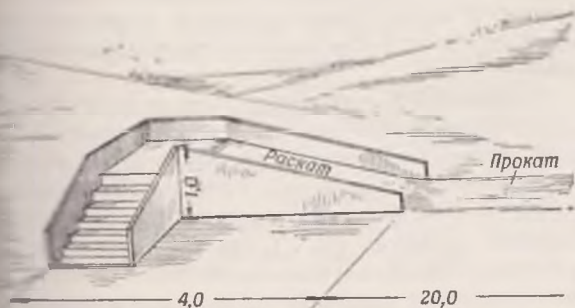
ния, Г. продолжил и развил идеи своего учителя и стал одним из основоположников отечественной школы о физич. воспитании.

Г. — автор многих научных работ по вопросам физич. воспитания, гигиены и закаливания детей. Начиная в 1891 со статьи «О физическом закаливании как средстве воспитания», Г. впервые отметил возможность и необходимость решать при закаливании не только оздоровительные, но и воспитательные задачи. В последующие годы Г. неоднократно возвращался к этой теме. Работая врачом в детской больнице, он на практике подтвердил правильность своих теоретических утверждений. Г. собрал большой материал о физич. развитии учащихся разных возрастов. Используя его, он в 1913 создал учебное пособие для воспитателей — «Физическое образование». В нем он указал на особое значение физич. упражнений на все органы тела, и особенно на деятельность центральной нервной системы. Кривая, существовавшая в школах царской России («классического» образования, Г. указывал, что она «плетает учащихся, готовит из них «будущих рабочих с профирированными мышцами и оцепенелым мозгом». В 1915 появилась первая книга Г. по врачебному контролю. Широкое распространение получила в то время его таблица — «Физические упражнения, соответствующие данному возрасту».



После Великой Октябрьской социалистической революции, несмотря на преклонный возраст, Г. активно и плодотворно работал. В Самаре он создал первый факультет по физич. культуре в университете, организовал ряд курсов для врачей, педагогов и инструкторов по физической культуре. На них он читал лекции по физич. воспитанию, гигиене, врачебному контролю и вместе с врачами-студентами проводил исследование спортсменов на спортивных соревнованиях. В 1922 при Главной военной медицинской школе физического образования Г. организовал курсы по физкультуре для врачей. Многие слушатели этих курсов стали впоследствии специалистами в области врачебного контроля. Большая общественная и педагогическая деятельность, которую вел Г., не мешала ему заниматься научной литературной работой. Г. написал книги: «Культура тела», «О дыхательной гимнастике», «Физическая культура дошкольного возраста», «Физический союзный праздник физической культуры», «О правильной обуви», «Научные основы тренировки», «Руководство по физической культуре и врачебному контролю для студентов и врачей», «Физкультура и мототерапия на курортах» и др.

ГОРКА ЛЕДЯНАЯ. Предназначена для катания на санях. Состоит из трех основных частей: стола, рамы и проката. Длина проката зависит от высоты горы: каждый метр высоты горы — не менее 20 м проката. Наклон проката должна составлять не менее 3 высот горы. Прокат делают обычно из снега, дерева или металла.



ГОРМОНЫ — см. Железы внутренней секреции.

ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ — см. Высотная болезнь.

ГОРНО-ДОЛИННЫЕ ВЕТРЫ — ветры, дующие по склонам и долинам вверх, ночью — вниз. Регулярная смена Г.-д. в. — признак устойчивой погоды. От собственно Г.-д. в. отличаются ветры нек-рых горных районов, напр. ветер в Джунгарском проходе или восточный ветер долины Ренона.

ГОРНОПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ — путешествия с определенными целями, совершаемые пешком в горной местности. Один из наиболее популярных видов туризма. Иногда Г. т. неправильно наз. альпинизмом, путая путешествия с восхождениями на вершины гор. Туристы в горах проходят обычно по тропам, тропкам, долинам рек, по склонам, через перевалы. В отдельных случаях включают восхождения на невысокие несложные вершины или движение по хребтам.

Путешествия в горах связаны, вследствие сложности рельефа, с преодолением естественных препятствий, многочисленными подъемами и спусками, поэтому они требуют от туристов более высокой физич. и технич. подготовки, чем путешествия по равнинной и слабопересеченной местности. Путешествующие в горах должны знать опасности гор, связанные с характером изменений погоды, с неправильными действиями путешественников, владеть техникой передвижения по склонам с различным покрытием, техникой альпинизма. знать приемы переправ через горные реки, уметь справиться с преодолением трудных перевалов, горных водных преград, с движением без троп, по ледникам, требования повышаются: они должны квалифицированно владеть техникой передвижения в сложных условиях, уметь пользоваться спе-

циальным снаряжением, быть подготовленными к значительным энергозатратам организма. Путешествия, в к-рых намечено движение на высоте, превышающей 3000 м над уровнем моря, требуют предварительной акклиматизации, предупреждающей возможность горной болезни (см. Высотная болезнь).

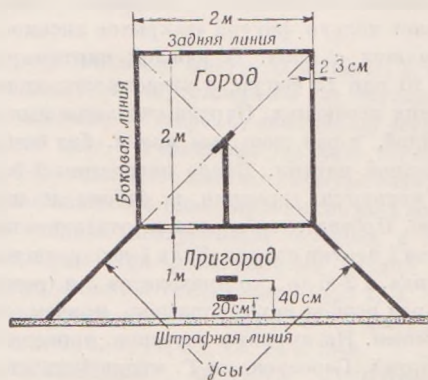
К числу особенностей тактики Г. т. относятся: использование прохладного времени дня для передвижения по участкам, представляющим опасность; максимальный учет метеорологических условий при выборе линии движения; повышенная осмотрительность при выборе мест для привалов.

Подготовка к горнопешеходным путешествиям включает обстоятельное изучение (по картографическим материалам и литературе) участков маршрута, на к-рых могут возникнуть опасности, овладение приемами техники движения в горах и страховки, подбор и опробование необходимого по условиям путешествия специального снаряжения. В план физич. подготовки передки включают кроссовые тренировки, упражнения в равновесии, многокилометровые переходы по сильнопересеченной местности с нагруженным рюкзаком.

Литература

- Спутник туриста. М., 1959.
Спутник альпиниста. М., 1957.
Малеинов А. и Тушинский Г. Путешествие в горах. М., 1950.
Болдырев С., Жмуров В., Косарев Е. Сложные туристские походы. М., 1959.

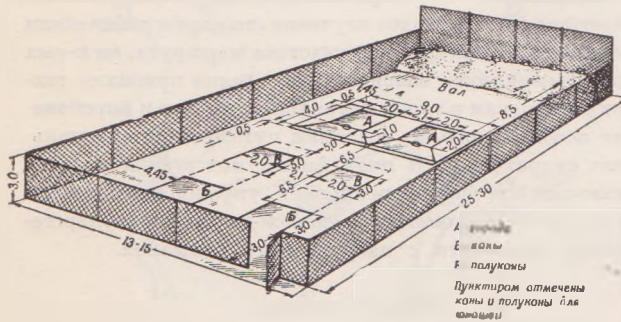
ГОРОД в городках — квадрат размером 2×2 м, место построения городошных фигур. Оба Г. чертятся рядом, не ближе 2,1 м друг к другу, лицевые линии Г. находятся на одной прямой. Ширина линий Г. — 2—3 см.



Город с пригородом

Перед Г. находится пригород — площадь, ограниченная штрафной линией, усами и лицевой линией Г. В пригороде нанесены 2 короткие черты в 20 и 40 см от штрафной линии для установки на них штрафных городков.

ГОРОДКИ — старинная русская народная игра. Происходит на специальной городошной площадке и заключается в соревнов. 2 игроков или 2 команд. Каждая команда, состоящая из 5 чел., стремится первой выбить определенное колич. *городошных фигур*. Фигура состоит из 5 городков, расположенных в известном порядке в *городе* той или иной команды и выбивается специальными палками — *битами*. Каждый игрок имеет 2 биты. Перед игрой судья путем жеребьевки определяет, какой команде предоставить право первого удара — забоя, после чего игроки команды-забойщика по порядку номеров (1, 2, 3, 4 и 5-й) начинают игру.



Площадка для игры в городки

Когда каждый игрок команды-забойщика пробьет по 2 биты, в игру вступают городошники др. команды и так же, по порядку номеров, бросают биты в свой город.

Все фигуры игроки начинают выбивать с кона. Но уже первый выбитый городок фигуры дает игрокам право выбивать остальные с полукона. Исключение представляет только фигура «закрытое письмо», к-рая вся выбивается с кона. В каждой партии разыгрывается 6, 10 или 15 фигур, в зависимости от возраста и подготовки играющих. Партия считается выигранной той командой, к-рая меньшим колич. бит выбьет все фигуры данной партии. После окончания 1-й партии команды меняются городами и забоем и начинают 2-ю партию. Победителем соревнов. считается команда, выигравшая 2 партии подряд. Если 1-ю партию выиграет одна команда, а 2-ю др., то проводится 3-я (решающая) партия, к-рая решает исход соревнов., причем он может быть ничейным. На крупных соревнов. проводят встречи из 5 партий. Соревнов. по Г. могут быть не только командными, но и личными (между 2 игроками).

Возникновение Г. уходит в далекое прошлое. В ряде исторических документов имеются указания, что игра была известна в древней Руси. В дореволюционной России эта игра широко бытовала среди населения, гл. обр. среди рабочих и крестьян. В средней полосе России и Сибири ее наз. также рюхами, чухами, в быв. Вятской губ. — деревянными бабками, на Украине — скракля-

ми, в быв. Курской губ. — клетками и т. д. Организованного проведения соревнов. по Г. тогда не было. Соревнов. носили бессистемный, случайный характер. Правила игры не были однообразны. Колич. городков колебалось в игре от 5 до 50. Напр., в быв. Новгородской губ. на город устанавливалось сразу 30 городков, а в быв. Херсонской губ. колич. городков, выбиваемых на город, равнялось числу играющих. Форма метка поля игры, особенно города, также была различной (квадрат, круг).

В Советской России игра в Г. стала массовой олимпийской игрой. В 1923 были разработаны единые правила игры, положившие начало организованному проведению соревнов. Большую роль в популяризации этой игры сыграло введение Г. в программу соревнов. союзного праздника 1925. С тех пор Г. включаются во все крупные физкультурные праздники. Особенно почетное спортивное признание Г. получили в конце 20-х и в начале 30-х гг. Этому немало способствовало введение новых, усложненных, правил (1930—1933), способствовавших дальнейшему росту мастерства игроков. Важную роль в развитии городошного спорта сыграло розыгрыши первенств союзных республик; эти соревнов. способствовали еще большему распространению игры. С 1936 проводились первенства СССР по Г. Соревнов. в них чаще др. оказывались москвичи.

В игре в Г. развиваются сила, ловкость, точность, глазомер, воля, выдержка. Велико оздоровительное значение игры, т. к. она проводится на свежем воздухе не только летом, но и зимой.



Броски биты через сторону выпрямленной и полусогнутой рукой

Основной технич. прием в игре в Г. — бросок биты в цель. Он производится с места. Точность броска достигается тем, что городошник плавно выпускает биты и она, вращаясь в плоскости, параллельной поверхности земли, при приземлении соприкасается с поверхностью города параллельно лицевой линии. При выполнении удара игрок уделяет много внимания делению исходного положения (стойки) для броска. Правильному развороту биты. Место стойки определяется опытным путем: игрок ставит фигуру на лицевую

шода и производит бросок с кона; если разворот неправильный, т. е. бита, влетая в город, не разбивается параллельно передней линии его, то игрок отходит назад, вперед, в стороны городошник занимает постоянное место, позицию, с к-рой получает разворот биты, т. наз. лобовой удар.

Самым важным моментом в игре в Г. является расстановка игроков. Она играет не меньшую роль, чем индивидуальные качества отдельных игроков. Расстановка — дело сугубо творческое, однако опытный игрок 1-м номером должен быть игрок, умеющий выбивать с кона любую фигуру, 2-м — оборонитель, 3-м — снова игрок, умеющий с кона; 4-м может быть самый слабый игрок, 5-м должен быть разносторонний игрок.

Высокого мастерства в игре в Г., метких полноценных игроков можно достичь только длительной всесторонней подготовкой. Систематическая тренировка в Г. с дополнительными упражнениями из др. видов спорта позволили многим городошникам настолько повысить свое спортивное мастерство, что они стали забивать каждую фигуру менее 2 бит.

Игра в Г. родившаяся в недрах народа, в настоящее время достигла небывалого расцвета. В стране более 100 тысяч городошников, составляющих организованные клубы и участвующих в официальных соревнованиях. Десятки тысяч людей, от весьма пожилых до юных школьников, досуге играют в Г., не состоя пока в городских организациях. Русская народная игра в Г. завоевывала и у физкультурников др. союзных республик. В Г. культивируются также в Чехословакии

Л и т е р а т у р а

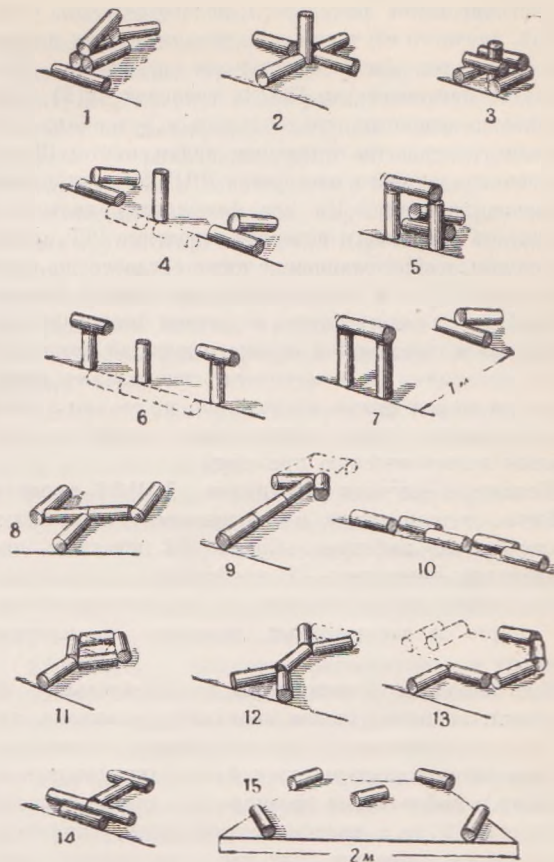
Васильев Ю. С., Филатов И. И. Городки, учебник для спортивных секций коллективов физической культуры. М., 1951.

Городки, учебник под ред. Козлова М. С.

ГОРОДОК для игры в городки — деревянная цилиндрическая чурка; делается из дерева (лучше из липы, березы, бука); размеры: длина — 200 мм, диаметр — 45—50 мм, фаска — 3 мм.

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА — см. *Площадки*

ИГРОВЫЕ ФИГУРЫ — построения из 5 городков; каждая фигура обусловлена правилами игры в Г. ф., кроме «закрытого письма», ставятся под наблюдением судьи на середине лицевой линии города, чтобы передняя часть их, касаясь наружной линии города, не выдавалась за его край. Фигуры прилегают друг к другу. Все фигуры ставятся как указано на рисунке, независимо от того, какой рукой игрок производит удар битой. Пра-



Городошные фигуры

вилами игры определены 15 фигур: 1) «пушка», 2) «звезда», 3) «колодец», 4) «артиллерия», 5) «пулеметное гнездо», 6) «часовые», 7) «тир», 8) «вилка», 9) «стрела», 10) «коленчатый вал», 11) «ракетка», 12) «рак», 13) «серп», 14) «самолет», 15) «закрытое письмо». Фигура «закрытое письмо» вся выбивается с кона, причем сначала должна быть выбита «марка» (центральный городок), а потом остальные городки. При разыгрывании партии из 6 фигур в городах ставятся следующие Г. ф.: 1, 4, 5, 11, 14 и 15-я. При разыгрывании партии из 10 фигур ставятся Г. ф.: 1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 14 и 15-я.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА (ГДОИФК) — старейшее всесоюзного значения высшее учебное заведение в Ленинграде, готовящее высококвалифицированные кадры педагогов для советского физкультурного движения (преподавателей физич. культуры и тренеров по различным видам спорта для физкультурных организаций, вузов, техникумов и средних школ).

Институт имеет факультеты: педагогический, спортивный, заочного обучения, вечернее отделение и военный факультет физич. культуры и спорта. При институте организованы: Школа тренеров (ШТ) с отделениями: основным, специальным и вечерним, — готовящая тренеров по отдельным видам спорта; Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и отделение усовершенствования. На все факультеты института, а также на основное и вечернее отделение ШТ принимаются лица с образованием не ниже среднего; на спецотделение ШТ — с образованием не ниже 7-летнего.

Учебные планы института включают биологический, социально-экономический и педагогический циклы научных дисциплин (и в частности, специальные дисциплины по теории физич. воспитания, по теории и методике различных видов гимнастики, спорта и игр), а также педагогическую практику.

Коллектив научных работников ГДОИФК проводит учебную, методическую и научно-исследовательскую работу по 20 кафедрам. Среди 222 штатных преподавателей института — 7 профессоров и докторов, 67 кандидатов наук и доцентов, 17 заслуженных мастеров спорта и заслуженных тренеров, 38 мастеров спорта.

При кафедрах организованы вспомогательные учреждения: кабинеты (основ марксизма-ленинизма, теории физич. воспитания, лыжного спорта, педагогика, истории физич. культуры, легкой атлетики, спортивных игр и др.); лаборатории (физиологии, химии, гигиены, психологии и др.); анатомический музей; спортзалы: три больших гимнастических зала, зал тяжелой атлетики, борьбы и бокса, зал спортивных игр, фехтования и др.; бассейн. На территории института расположен стадион с прилегающими к нему теннисными кортами, волейбольными и баскетбольными площадками. Институт располагает загородной физкультурной гребно-лыжной базой (Кавголово) с общежитием и необходимым оборудованием для организации и проведения занятий по сезонным видам спорта.

При институте работает фундаментальная библиотека с двумя читальными залами, насчитывающая ок. 200 тыс. экземпляров книг по физич. воспитанию, спорту и связанных с ним научных дисциплин. Имеется также Студенческий клуб института физической культуры (СКИФ).

Медицинское обслуживание осуществляется при институте санчастью, состоящей из лечебно-профилактического отделения с различными кабинетами и из отделения врачебного контроля с кабинетами спортивного массажа и врачебного контроля. При институте есть общежитие. На территории же института студенты обеспечены столовой, мастерскими и др. бытовыми заведениями.

История института начинается с Высших курсов П. Ф. Лесгафта, открытых в 1896. Курсы сначала наз.

«Курсами для приготовления руководителей и питательниц физических упражнений», а в 1897 переименованы в «Курсы воспитательниц и руководителей физического образования». За все годы напряженной деятельности, прерываемой царским вительством, враждебно относившимся к Лесгафту, Курсы постоянно и широко пользовались помещением, научно-учебным оборудованием, кабинетами и биологической лабораторией. В июле 1919 Курсы преобразованы в Государственный институт физического образования (ГИФО) им. П. Ф. Лесгафта. В 1929/30 учебном году — в Государственный институт физической культуры (ГИФК) им. П. Ф. Лесгафта с 4-летним сроком обучения.

С преобразованием Курсов в институт партия и правительство поставили перед институтом две основные задачи: содействовать построению научной советской системы физич. воспитания, как важной части коммунистического воспитания, и создать новые педагогические кадры, а также тренеров-спортсменов высокой квалификации. Этот профессорский состав института в основном сохраняется и до настоящего времени. Выполняя эти задачи, Л. И. Чулицкая организовала и проводит исследования по физич. развитию детей. Крестовников с 1925 закладывает основы физич. упражнений и спорта; налаживается научная исследовательская работа и по др. кафедрам.

В 1928 вышли в свет 2 тома научных трудов профессора — «Вопросы физического воспитания и физического образования». С 1922 по 1928 сотрудниками института было опубликовано 57 статей исследовательского характера и 140 популярных научных статей и брошюр.

При институте организовывались различные курсы, в том числе курсы врачей; в 1926 создана аспирантура, и уже к 1929 институт вырос в крупное учебно-научное учреждение по физич. культуре.

30-е годы ознаменовались новыми достижениями жизни института. Читаемые курсы были перестроены и приведены в соответствие с профилем института. В 1932/33 учебном году институт перешел на семестровую систему. Улучшилась научно-методическая работа кафедр. Колич. студентов с 396 чел. в 1929 учебном году было доведено до 1247 чел. в 1932 учебном году.

Воспитанников института можно было встретить в те годы на различных ответственных должностях на разнообразных участках советского физкультурного движения во многих городах, областях и республиках Советского Союза.

В 1931—1935 научно-исследовательская работа в институте увеличилась по объему и улучшилась по качеству; печатная продукция за этот период составила 150 печатных листов.

В 1932 институт вступил во всесоюзное союзное движение вузов, вузов и техникумов и в итоге вошел в состав

Ленинграда, занявших 1-е места в этих со-

важных показателей достиг институт в эти годы и в области спортивной работы: почти во всех видах спорта коллектив спортивный коллектив института неизменно занимал ведущие места среди др. институтов.

ЦК Союза ССР 2 июля 1935, «отмечая высокие показатели, достигнутые Ленинградским институтом физической культуры им. П. Ф. Лесгафта за последние годы, образцовую работу», награждал его орденом Ленина.

Следующее пятилетие (1936—1940) ознаменовано выдающимися успехами коллектива института в учебной и научно-исследовательской работе. За это пятилетие институтом было опубликовано много учебников и учебных пособий (общим объемом 655 печатных листов), выходящая многочисленных статей, брошюр и про-

В 1937 институту предоставили право присуждать студентам ученую степень кандидата педагогических, биологических и медицинских наук по физич. культуре. До 1940 было защищено 23 кандидатские диссертации из них: педагогических наук — 15; медицинских — 7; биологических — 1.

Благодаря успешным выступлениям в различных видах спорта еще больше повысилась спортивная слава института. Массовые гимнастические выступления коллектива института на Всесоюзных физкультурных парадах в Москве получили высокую оценку и признательность общественности. В эти годы стала более глубокой и разносторонней связь института с физкультурно-спортивной практикой в стране.

Начиная с 30-х гг. по 1941 коллективом института разработаны и изданы первые советские учебники по легкой атлетике, легкой атлетике, лыжному спорту

Следующие годы в деятельности института произошли большие изменения, связанные с военными действиями.

В советско-финляндскую войну (1939—1940) многие студенты-добровольцы отправились бойцами на фронт, где наносили удары по тылам и резервам врага. Нарком обороны дал высокую оценку отважным воспитанникам института, 69 из них награждены орденами и медалями СССР.

Большой вклад внес институт в дело достижения победы в Великой Отечественной войне (1941—1945).

Многие студенты и преподаватели института вновь пополнили ряды добровольцами. Из них были организованы партизанские отряды особого назначения, успешно выполнявшие задания командования. Институт также широко работал в помощь защитникам Ленинграда, высоко оцененную общественностью осаждаемого города-героя. За свои заслуги в борьбе с немецкими захватчиками институт был награжден в 1942 вторым орденом — орденом Красного

В 1942 институт эвакуировался в Нальчик, а затем перебазировался во Фрунзе.

За 20 месяцев пребывания в Киргизии коллектив института развернул большую научно-учебную работу и работу по военно-физкультурной подготовке боевых резервов из различных групп населения, войсковых частей, рабочих и колхозников и тем заслужил глубокие симпатии общественных, партийных и правительственных кругов Киргизской ССР. Президиум Верховного Совета Киргизской ССР указом от 17 июня 1944 отметил заслуги коллектива ГДОИФК и награждал почетными грамотами многих преподавателей и студентов, а трем профессорам присвоил звание заслуженного деятеля науки.

В июне 1944 институт вернулся в Ленинград, и коллектив ГДОИФК немедленно возобновил свою деятельность в родном городе.

В послевоенные годы институт дал стране свыше 2 тыс. высококвалифицированных педагогов — командиров бурно растущего советского физкультурного движения. За эти годы в стенах института защищено более 150 кандидатских диссертаций по педагогическим, биологическим и медицинским наукам.

Еще более плодотворно развернулась в институте научно-исследовательская работа. В последние годы были изданы учебники и учебные пособия по гигиене, физиологии человека, физиологии физич. упражнений, психологии спорта, педагогике, теории физич. воспитания, подвижным играм, по истории физич. культуры народов СССР, организации физич. культуры в СССР и др. Сверх того издано: два тома «Избранных педагогических сочинений» П. Ф. Лесгафта, пять томов «Собрания педагогических сочинений» его же; 4 выпуска ученых записок и др. Переиздан ряд прежних учебников и учебных пособий. Многие из научных и методических трудов сотрудников института переведены и переизданы в Китае, Польше, ГДР, Чехословакии, Румынии, Венгрии, Болгарии и др. странах.

Среди награжденных по Указу Президиума Верховного Совета СССР от 27 апр. 1957 орденами и медалями спортсменов и деятелей в области физич. культуры и спорта находятся 37 лесгафтовцев — студентов, преподавателей и тренеров. Они получили два ордена Ленина, восемь — Трудового Красного Знамени, тринадцать — «Знак почта» и двенадцать медалей «За трудовую доблесть». По итогам Зимних и Летних олимпийских игр 1960 награждено 16 преподавателей и студентов института (в том числе 3 чел. — орденом Трудового Красного Знамени и 9 чел. — «Знак почта»).

Вклад ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта в разработку проблем теории и практики советской физич. культуры и подготовки педагогических кадров для многостороннего советского физкультурного движения весьма велик. Своевременно были изучены требуемые вопросы и опубликованы первые советские учебники по всем дис-

циплинам учебного плана институтов физич. культуры. Институт дал стране много тысяч высококвалифицированных деятелей в области советского физкультурного движения. Питомцы института работают в школах преподавателями физкультуры; в вузах — зав. кафедрами, тренерами и преподавателями; в техникумах — преподавателями и тренерами; в спортобществах, в центральных и местных советах Союза спортивных обществ и организаций, а также в отделах народного образования — организаторами и руководителями физич. культуры и спорта; в частях Советской Армии и Флота — морского и воздушного — руководителями физич. воспитания и т. д. Институт тесно связан с успехами советской физич. культуры и спорта и является высшей школой педагогического и спортивного мастерства.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (МОСКВА) (ГЦОЛИФК) — высшее физкультурное учебное заведение в Москве; учрежден 1 дек. 1920 декретом Совета Народных Комиссаров, подписанным В. И. Лениным.

Первый учебный план предусматривал изучение динамической анатомии, физиологии, физиологической химии, гигиены, психологии, гимнастики, трудовых процессов, порядковых упражнений, шведской гимнастики, упражнений по Лесгафту, пластики, ритмики, фехтования, хорового пения, музыкальной культуры, выразительной речи, столярного и переплетного дела.

В первое десятилетие работы института удельный вес медико-биологических предметов в учебном плане был выше, чем специальных спортивных дисциплин. Введение в 1931 комплекса ГТО и расширение массовой физкультурной и спортивной работы в стране обусловили необходимость пересмотра учебного плана. Был значительно расширен объем специальных спортивных дисциплин и увеличено время на самостоятельную теоретическую и спортивную работу студентов. В 1932 были организованы факультеты: педагогический, производственный, военный и спортивный. Впоследствии спортивный факультет был реорганизован в Высшую школу тренеров с отделениями по видам спорта. По дисциплинам учебного плана были утверждены стабильные программы. Началась работа по составлению и выпуску учебных пособий.

В 1934 ЦИК СССР наградил институт орденом Ленина.

Спортивная работа в институте, проводимая во внеучебное время, является весьма существенным дополнением учебного процесса. Она играет огромную роль в повышении спортивного мастерства студентов — будущих специалистов по физич. культуре и спорту. Начало массовой спортивной работы было положено в 1925. По инициативе преподавателей института был организован Спортивный клуб института

С первых дней Великой Отечественной войны треть состава студентов и преподавателей институт добровольно ушли на фронт. Мужественно и самоотверженно сражались они на фронте и в тылу врага. Более 150 студентов и преподавателей ГЦОЛИФК были удостоены высоких правительственных наград. Некоторые из них были присвоены звание Героя Советского Союза. Во время Великой Отечественной войны работа института не прекращалась. Она получила новое содержание и была подчинена задачам военного времени — оказанию всемерной помощи героической Советской Армии в достижении победы над врагом. Факультеты были ликвидированы, а учебному плану и программам по всем дисциплинам был придан военно-прикладной характер. Наряду с основными науками большое внимание уделялось военно-физич. подготовке студентов, а также подготовке медсестер запаса и методистов учебной физич. культуры. С нояб. 1941 по февр. 1942 институт находился в Свердловске.

В 1945 при институте была создана школа тренеров с отделениями: гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжного спорта и бокса. С 1946 в институте вновь были организованы педагогический и спортивный факультет. В последующие годы при институте были созданы: факультет заочного обучения и отделение повышения квалификации физкультурных кадров с высшим физкультурным образованием (1950). Школа высшего спортивного мастерства (1949) и отделение вечернего обучения (1959). Институт стал самым крупным физкультурным учебным заведением. К концу войны он подготовил свыше 12 тыс. специалистов по физической культуре. Многие из воспитанников института стали видными учеными, общественными деятелями, выступившими спортсменами, педагогами и тренерами.

В институте имеется 20 кафедр: марксизма-ленинизма; химии и биохимии; анатомии человека; физиологии человека; врачебного контроля, лечебной физич. культуры, спортивного массажа и спортивной травматологии; гигиены; педагогики; психологии; иностранных языков; теории и методики физич. воспитания; истории и организации физич. культуры; гимнастики; легкой атлетики; плавания, прыжков в воду и водного поло; спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, хоккей с мячом, ручной мяч); бокса и тяжелой атлетики; бокса; лыжного спорта; конного бежного и велосипедного спорта; фехтования и самбо; смешанного пятиборья. Институту предоставлено право приема и защиты диссертаций на соискание ученого звания кандидата наук.

Институт располагает хорошо оборудованными научными лабораториями: морфологии, физиологии, физиологического контроля, гигиены, химии, психологии физич. развития, легкой атлетики, кинофото и видеофильмов, специальных пособий, специального научного оборудования и спортивного инвентаря. В институте есть музей физич.

туры и при ряде кафедр — хорошо оснащенные кабинеты. Институт имеет спортивные залы, спортивные площадки, загородную спортивную базу, клуб, столовую, общежитие для студентов. Санитарная часть института имеет хорошо оборудованные кабинеты: физиотерапии, рентгеновский кабинет, гинекологический, врачебного контроля. До 1930 библиотека института насчитывала только 100 книг, к 1934 число книг превысило 60 тыс., а к 1950 — 131 тыс.

Коллектив преподавателей и студентов института принимает активное участие в массовых общественно-культурных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Ярко проявил себя институт своими красочными и яркими выступлениями во Всесоюзный конкурс физкультурника, на спартакиадах народов СССР, в массовых демонстрациях трудящихся в дни 1 Мая и 8 Марта.

Помимо учебной работы в институте ведется большая научно-исследовательская и методическая работа по различным проблемам, имеющим первостепенное значение для организации учебного процесса и советского физического движения. Научно-исследовательская и методическая работа института сыграла важную роль в разработке научных основ советской системы физич. воспитания, вопросов физич. воспитания учащихся и массового спорта, методики обучения и тренировки юных спортсменов, в разработке вопросов, связанных с использованием средств физич. культуры в лечебных и профилактических целях, вопросов врачебного контроля и др.

Первые годы существования института в нем трудились заслуженный деятель науки проф. В. В. Горюнов, положивший начало работе по научному обоснованию врачебного контроля над физич. воспитанием. В дальнейшем сотрудник института заслуженный деятель науки проф. И. М. Саркизова-Серазини институт превратила в центр научно-исследовательской работы в области физической физич. культуры. Первые работы по физич. упражнениям и спорта были опубликованы в журнале в 1923—1925 (проф. Д. В. Ненюков, Г. К. Савельев и др.). В дальнейшем эту работу продолжили проф. Б. В. Ефимов, проф. В. В. Стрельцов, проф. В. В. Верфель и др. Анатомы института проф. А. А. Девятко, проф. П. И. Карузин, а затем проф. М. Ф. Ивашкин сделали ценный вклад в советскую науку о физич. воспитании. В частности, они положили начало дисциплине анатомии, необходимой для обоснования методики физич. воспитания. Значительный вклад в развитие методики и психологии спорта был сделан в институте проф. П. Кульчицким, проф. И. А. Арямовым, членом корреспондентом АПН РСФСР проф. П. А. Рудинским.

Важную работу по теории и методике отдельных видов спорта проделали коллективы кафедр гимнастики,

легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжного спорта, бокса, фехтования, велосипедного и конькобежного спорта, тяжелой атлетики.

За последние годы институт возглавляет научную разработку наиболее важных проблем в области физич. воспитания. Коллективом преподавателей института подготовлены и изданы учебники и учебные пособия для студентов по анатомии, психологии, врачебному контролю, лечебной физич. культуре, спортивному массажу, теории физич. воспитания, истории физич. культуры, лыжному и конькобежному спорту, спортивным играм, боксу, борьбе, фехтованию и др., а также различные учебные пособия, программы и методические письма для коллективов физич. культуры и сборники научных трудов. В научно-исследовательской работе института большое участие принимают студенты. К 1 янв. 1960 коллективом преподавателей института выполнено 3271 научная и методическая работа.

Институт является крупным учебным, научно-методическим и спортивным центром, на который опирается в своей деятельности Союз спортивных обществ и организаций СССР. Более одной трети преподавателей состоит в общественных органах Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР (научно-методическом совете, гл. тренерском совете, федерациях и тренерских советах по видам спорта, научных предметных комиссиях, всесоюзных коллегиях судей). Многие преподаватели института участвуют в подготовке сборных команд страны к первенствам мира, олимпийским играм и др. ответственным соревнованиям.

ГРАБЛЕГЛАДИЛКА — приспособление, при помощи которого можно легко разрыхлять и выравнивать гравевую беговую дорожку перед ее укаткой тяжелыми катками. Г. делается из деревянного бруска сечением 12×6 см, длиной 100—80 см. С одной стороны к бруску прибиваются гвозди, др. его копец клинообразно затесывается (гладилка). К бруску приделывается ручка длиной 1,2—1,5 м.

ГРАБЛИ ДЛЯ РАЗМЕТКИ — приспособление для разметки линий на легкоатлетической беговой дорожке, спортплощадке и стадионах. Состоит из прикрепленной к ручке планки, к которой прибиты гвозди. Эти гвозди чертят линии шириной по 5 см через каждые 120 см. Планка может быть деревянной или металлической, если дорожка шире 6 м (т. е. более, чем для 4 беговых).

ГРАВИТАЦИОННЫЙ ШОК — так называют функциональное нарушение в состоянии организма, внезапно наступающее чаще всего в связи с резким прекращением физич. напряжения после бега, когда спортсмен на финише сразу останавливается или садится, расслабив мускулатуру.

Признаки Г. ш.: резкое побледнение лица, сильное потоотделение, тошнота и позывы к рвоте, частый, слабого наполнения пульс, значительное падение кровя-

ного давления, в тяжелых случаях обморочное состояние. Г. ш. вызывается мгновенно возникающей сосудистой недостаточностью, гл. обр. в результате резкого, внезапного оттока крови из верхней половины тела в нижнюю (впервые симптомы Г. ш. были описаны болгарским физиологом С. Д. Матеевым). Перемещение крови ведет к понижению кровяного давления, особенно в сосудах, расположенных выше уровня сердца, колич. циркулирующей в них крови резко уменьшается. В связи с недостаточным притоком венозной крови к сердцу уменьшается ударный объем крови. Нарушение кровообращения в первую очередь сказывается на состоянии головного мозга (анемия), что приводит к развитию признаков ортостатического коллапса. Г. ш. чаще наблюдается у недостаточно тренированных спортсменов или находящихся в состоянии перетренированности, а также у лиц с повышенной лабильностью сосудистого тонуса.

Во избежание Г. ш. нельзя сразу останавливаться и садиться после пересечения линии финиша, необходимо некоторое время продолжать бег в медленном темпе или походить. При появлении признаков Г. ш. у бегуна нужно взять его под руки и поводить, а при более тяжелом состоянии — уложить с приподнятыми ногами, дать понюхать нашатырный спирт.

ГРАНАТА — снаряд для легкоатлетического мотанья. Имеет ручку длиной 10,5 см, диаметром 3 см, тело длиной 10,5 см, диаметром 5 см, шейку между телом и ручкой длиной 2,6 см. Г. может быть деревянной с металлическим чехлом или металлической. Обычная граната весит 700 г и применяется в соревнов. среди мужчин, юношей, женщин и девушек старшего возраста. Облегченная Г. (500 г) предназначена для девушек младшего возраста и мальчиков. Г. весом 300 г применяют только девочки. Метают гранату с разбегу от планки.

ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ — план прохождения определенной дистанции, рассчитанный по времени. Составляется так, чтобы спортсмен, развив заданную скорость, смог показать намеченный результат. Используется в легкой атлетике (в беге), в конькобежном спорте и в др. График составляется перед соревнов. тренером совместно со спортсменом. К составлению графика необходимо подходить с учетом всех возможностей спортсмена. Если график завышен, т. е. рассчитан на результат, к-рый слишком высок для данной степени подготовленности спортсмена, то последний может, не выдержав непосильного темпа, либо показать низкий для себя результат, либо совсем сойти с дистанции. По ходу соревнов. тренер сообщает спортсмену, как выдерживается график. В соответствии с этими замечаниями спортсмен сохраняет или изменяет скорость движения. Сравнение графика, составленного до соревнов., и графика фактического движения помогает тренеру и спортсмену отчетливее представить ход

прошедшего состязания. Фиксация времени прохождения отрезков дистанции в сочетании с заметками тренера и наблюдениями самого спортсмена помогает выявить сильные и слабые стороны в подготовке последнего.

ГРЕБЕВЬ г о р н ы й — линия пересечения противоположных склонов хребта или вершины. Гребень бывает острый, округлый и платообразный. Обычно являются наиболее легкими путями подъема на гору.

ГРЕБЛЯ СПОРТИВНАЯ — вид спорта, состоящее в продвигании гребцов в лодках (см. *Лодки спортивные*) с помощью весел на определенное расстояние.

Г. с. развилась из гребли промысловой (охотничьей и рыболовной), транспортной и военной. На территории СССР древнейшая лодка найдена при раскопках на о. Дождском озере. Постройка ее относится к неолитическому периоду. Рисунки лодок на скалах по Онежскому озеру и реке Лене, камни с надписями на речных катах по Западной Двине, русские летописи XV—XVI вв. свидетельствуют о хозяйственном, военном и ритуальном использовании гребных судов народами, населявшими нашу страну в древности. История гребного спорта почти не изучена. Первая известная организация Г. с. — яхт-клуб «Невский флот» — была основана Петром I в 1718 для «экзерцирования» на парусных гребных судах. После смерти Петра I «Невский флот» прекратил свое существование. В 1846 в С.-Петербурге был создан императорский яхт-клуб. Характер клуба не позволил ему стать основой для развития Г. с. в России. Такой организацией явился в Петербурге речной яхт-клуб, открытый для любителей гребли в 1860 с целью «распространения охоты кататься на гребных, парусных и паровых судах, а также улучшения их постройки». Члены этого клуба разработали первые в России правила проведения гребных гонок и 31 июля 1860 провели первое известное в стране официальное соревнов. по Г. с. для мужчин. На гребных соревнов. того же клуба в 1866 впервые приняли участие женщины и в 1870 — юноши. В 1871 был создан Московский речной яхт-клуб. Постепенно открывались клубы и в ряде др. городов. Всего в 1914 насчитывалось 24 клубные организации. В 1917 был организован Всероссийский союз гребных обществ. Однако гребцы-любители из народа занимались самодеятельно. Кружок любителей гребли из речной Галерной гавани в С.-Петербурге, созданный в начале XX в. по инициативе А. Муравьева и Н. Песочникова, существовал ряд лет нелегально. Широкое развитие всех видов Г. с. в России началось после Великой Октябрьской социалистической революции, когда гребные базы стали достоянием народных масс. В годы гражданской войны была создана Петроградская гребная команда в Москве — Водносportивный центр. В годы массового строительства развитием Г. с. занимались проф

добровольные спортивные об-ва. В настоящее время в СССР руководят две всесоюзные федерации: Федерация академического спорта (объединяет греблю академическую, парусный спорт и на морских ялах) и гребля на байдарках. Федерация объединяет ок. 100 тыс. гребцов. Спортивные достижения советских гребцов ставят их в ряды сильнейших в мире.

По типу употребляемых лодок различают пять видов академическую, байдарочную, на каноэ, народную и парусный шлюпки. Для академической, народной и парусной Г. с. характерны использование *уключин* и гребцов спиной к направлению движения. Для байдарочной и на каноэ характерны гребля без *уключей*, посадка гребцов в лодке лицом по направлению движения, отсутствие специальных рулевых и гребца одним веслом.

Преодоление при Г. с. сопротивления воды, увеличиваясь с ускорением продвижения судна, связано с увеличением и длительным мышечным усилием; поэтому Г. с. хорошим средством развития мускулатуры органов дыхания и кровообращения, а также общей выносливости организма, силы и быстрой реакции. Основная нагрузка при Г. с. падает на мышцы пояса спины и брюшного пресса. При Г. с. на парусных судах благодаря подвижной банке большую работу вовлекаются и мышцы ног, находясь в *уключе* при др. видах Г. с. преимущественно в состоянии мышечного напряжения.

Воздействие Г. с. на организм зависит прежде всего от интенсивности мышечной работы гребца; влияние при этом оказывают его подготовленность, тип судна, внешние условия (течение, ветер). При Г. с. в спокойном темпе связана с относительно небольшой физич. нагрузкой. При Г. с., в зависимости от величины дистанции (а следовательно, от скорости), работа гребца может быть субмаксимальной и средней интенсивности, что отражается на функциях вегетативных функций организма гребца. Особенно интенсивной Г. с. легочная вентиляция достигает 150 л/мин. Развитие дыхательного аппарата выражается в увеличении амплитуды дыхательных движений, силы дыхательных мышц, роста окружающей клетки; жизненная емкость у гребцов бывает 6—7 л и более. Минутный объем крови достигает 20—30 л., пульс — 200 ударов в минуту. У хорошо тренированных гребцов эти показатели обычно сглаживаются после 1—2 час.

Помимо дистанция и выше скорость ее прохождения больше в организме гребца удельный вес анаэробных реакций в энергетическом обеспечении выполнения мышечной работы. Относительная величина анаэробного долга при этом составляет от 30 до 50% от общего запроса. Содержание молочной кислоты в крови резко увеличивается. Возрастает и содержание

сахара в крови (у недостаточно тренированных гребцов нередко уменьшается). При Г. с. на длинные дистанции преобладают аэробные реакции, кислородный долг и содержание молочной кислоты в крови значительно меньше, но расход углеводов намного больше; содержание сахара в крови, как правило, уменьшается. По мере повышения тренированности гребцов удельный вес аэробных реакций при Г. с. на всех дистанциях увеличивается; величина кислородного долга и содержание молочной кислоты в крови уменьшаются; содержание сахара в крови становится более постоянным. Однако на старте, при ускорениях и при финишировании даже у высокотренированных гребцов резко усиливаются анаэробные реакции, т. к. потребность в кислороде в этих случаях отстает от его поглощения. Поэтому в тренировке гребца нужно уделять большое внимание развитию возможностей анаэробного энергетического обеспечения работы (являющихся к тому же одной из биохимических основ скоростной выносливости) путем применения повторных стартов, перемноженно-повторной тренировки и контрольных прохождений основных дистанций. Работа над развитием быстроты и скоростной выносливости должна проводиться на базе хорошего развития общей выносливости, в основе которой лежит повышение возможностей организма к энергетическому обеспечению работы аэробными реакциями. Если аэробные реакции развиты недостаточно, то ликвидация кислородного долга, возникающего при различных ускорениях, стартах и т. д., протекает замедленно. Это снижает интенсивность работы и возможное число повторений скоростных нагрузок (см. *Обмен веществ*).

Благоприятное воздействие на организм, общая гигиеническая обстановка занятий на воде, широкая возможность сочетания физич. упражнений с закаливанием, прикладное значение — все это делает Г. с. весьма ценным видом спорта в системе физич. воспитания юношей и девушек. Г. с. является также ценным средством укрепления здоровья и активного отдыха для людей старшего возраста и даже пожилых. Занятия по Г. с. в подготовительных группах детских спортивных школ начинают с 13 лет, в основных группах — с 14 лет.

Академическая Г. с. — наиболее совершенный вид *уключинной* гребли. Этот вид Г. с. начал развиваться с XVIII в., когда в Англии правилами гонок на народных судах было разрешено использовать лодки свободной конструкции. Это явилось большим стимулом для совершенствования формы лодок и их реконструкции с целью повышения быстроходности. Обычные народные лодки постепенно преобразовались в спортивные, или, как их стали наз. в дальнейшем, академические. Вначале совершенствование шло за счет улучшения формы лодок; применения более легких и хорошо обрабатываемых материалов, тщательной обработки поверхности корпуса лодки. В 1830 англичанин Эммет предложил вынести *уключину* за борт лодки, а в 1857

американские гребцы в Чикаго применили подвижную банку, чем принципиально закончили создание академического судна для Г. с. Дальнейшие изменения и усовершенствования не внесли принципиальных изменений в конструкцию лодки.

Первый чемпионат России по академической Г. с. состоялся в С.-Петербурге (1892). На одиночке победителем стал москвич С. Шустов. С 1896 до 1914 первенства России на одиночках проходили ежегодно. Успешно выступали М. Свешников, чемпион Европы и трехкратный чемпион России А. Переселенцев, двукратный победитель первенств М. Кузик. После Великой Октябрьской социалистической революции академическая Г. с. регулярно включается в программу спортивных соревнований (спартакиады, первенства ВЦСПС и Советского Союза).

Из всех видов Г. с. академическая наиболее гармонично развивается все группы мышц человека, т. к. гребок выполняется разгибанием ног, маховым движением туловища назад и сгибанием рук.

В Г. с. академической различают: а) греблю распашную, когда каждый гребец работает одним веслом, и парную, когда каждый гребец работает двумя веслами; б) греблю на лодках с рулевым и без рулевого; в) греблю на лодках клинкерной или скифовой постройки. Наименование лодок в Г. с. академической принято по числу гребцов, работающих в них, с уточнением остальных особенностей (напр.: четверка распашная с рулевым, клинкер). В настоящее время в практике гребных гонок определились следующие классы академических лодок: а) парные: одиночки и двойки без рулевого, четверки с рулевым; б) распашные: двойки и четверки с рулевым и без рулевого, восьмерки с рулевым.

В многоместных лодках гребцы размещаются вдоль лодки один за другим. В Советском Союзе принята нумерация гребцов, начиная с носа лодки. Рулевой обычно располагается в кормовой части, но получают распространение и лодки, где рулевой находится в носовой части. В академических лодках различают борта: загребной (справа от гребца) и баковый (слева). Гребцов наз. баковыми или загребными в зависимости от того, с какого борта они работают веслом. Совершенно не связан с этим понятием термин «загребной», относящийся к кормовому гребцу. Это название произошло от условий работы загребного, к-рый определяет темп, ритм, силу и характер гребли, т. е. «загребает». Это название относится к парной и распашной гребле; в последней загребным может быть гребец, работающий с бакового борта. Располагаться в лодке гребцы могут различно: баковые и загребные гребцы сидят один за др.; два гребца с кормы и два гребца с носа работают с одной стороны, оставшиеся четыре — с др. стороны и т. п.

Техника академической Г. с. прошла три периода развития, отличающихся один от др. стилями гребли.

В середине XIX в. определился стиль Вудгейта — «консервативный», характерный многоразделными движениями гребца. Спортсмен включал в работу попеременно сначала мышцы туловища, затем ног и потом рук. Каждое последующее движение начиналось только после полного окончания предыдущего. В конце XIX — начале XX вв. появился стиль Борна, или «оригинальный», характерный непрерывностью движений при определенных обязательных, независимо от индивидуальных особенностей гребца, положениях туловища, ног и рук. В начале XX в. английский Фербери разработал и практически доказал правоту «естественного» стиля гребли, положив основы обучения и тренировки гребцов естественностью движений. В 30-х гг. гребцы Москвы успешно овладели «естественным» стилем гребли. Наиболее хорошо работал коллектив гребцов — слушателей Высшей школы гребцов при московском институте физич. культуры. Ранее этот стиль освоили гребцы московского клуба ДФСО «Спартак» и женская команда московского ДСО «Товарищ». Этому активно способствовали тренеры А. А. Переселенцев и П. А. Пахомов. Освоение «естественным» стилем гребли московскими гребцами дало им возможность улучшить спортивные достижения.

Разработка правил соревнований по гребле, повышение уровня организации соревнований и судейства также могли развитию академической Г. с. в СССР в предшествующие годы. После 1945 академическая Г. с. вступила в новый период своего развития, когда выделяется развитие московского коллектива ДСО «Крылья Советов» руководимого А. Шведовым и А. Шебуевым, и ленинградского коллектива ДСО «Красное знамя», руководимого М. и В. Савримович. А. Шведов и А. Шебуев теоретически обосновали ряд новых положений, способствовавших росту спортивных достижений советских гребцов. Ю. Тюкалов (Ленинград) в 1947 — чемпион XV Олимпийских игр в Хельсинки в парной лодке. На XVI и XVII Олимпийских играх в 1952 и 1960 первенство выиграл В. Иванов (Москва). В 1959 он победил на чемпионате Европы в парной лодке с И. Емчук и Г. Жилин (Киев) в 1954 — приз Хенлейской регаты, а в 1955 — чемпионат Европы. В 1956 в этом классе лодок Ю. Тюкалов и А. Булдаков стали чемпионами XVI Олимпийских игр, а в 1957, 1958 и 1959 — чемпионами Европы. На Олимпийских играх чемпионами стали В. Иванов и О. Голованов. В парной лодке В. Иванов и И. Булдаков (Москва) выиграли в 1953 — чемпионаты Европы, а в 1954 и 1955 — чемпионаты Европы, показав в 1953 лучший за всю историю результат — 7 мин. 3,7 сек. Ю. Тюкалов, Ф. Сухов с загребным Е. Сиротинским и А. Суховым (Москва) в 1954 выиграли чемпионаты Европы на четверке с рулевым. Восьмерки



На академической лодке



На байдарке

К статье «Гребля спортивная»



На каноэ

К статье «Гребля спортивная»

Суда	Фамилии гребцов и рулевых	Год	Время	Фамилии гребцов и рулевых	Год	Время
Мужчины (2000 м)						
одиночка	А. Долгушин	1937	7.31,6	А. Долгушин	1940	7.15,1
двойка парн. без рулевого				А. Долгушин, П. Родионов	1937	7.02,0
двойка расп. без рулевого	Ю. Барановский,	1935	8.08,3	А. Долгушин, П. Родионов	1940	7.29,4
	П. Пахомов, М. Савримович, за- гребной	1938	7.49,7			
двойка с рулевым	И. Рогачев, Н. Патрин, В. Севрук, М. Троиц- кий, рулев. Б. Ягми- нович	1937	7.05,3	И. Рогачев, Н. Патрин, С. Панин, М. Троиц- кий, рулев. Б. Ягми- нович	1938	6.59,9
четверка	И. Рогачев, М. Троиц- кий, Н. Долгов, Н. Патрин, С. Панин, В. Севрук, Ю. Бара- новский, А. Смирнов, рулев. Б. Ягминович	1937	6.28,5	Б. Козинцев, И. Поля- ков, В. Берло, Н. Пат- рин, С. Панин, М. Трои- цкий, Ю. Баранов- ский, А. Смирнов, ру- лев. Б. Ягминович	1938	6.23,6
Женщины (1500 м)						
одиночка	Филимонова	1927	6.30,0	А. Терешина	1940	6.09,0
	Т. Кириченко (Днепропетровск)	1938	6.23,8			
двойка парн. с ру- левым	О. Томилина, А. Шейн, рулев. Б. Ягминович	1935	6.19,5	В. Огородникова, А. Терешина, рулев. А. Шведов	1940	6.12,5
двойка расп. с рулевым	Милюгина, Старостина, А. Шейн, Шестова, рулев. Б. Ягминович	1927	6.03,8	Команда с загребной Е. Лукатиной и рулев. Н. Патриным	1940	5.40,0
четверка (2000 м)	Л. Ефремова, А. Вто- рова, А. Фролова, Е. Фомичева, О. То- милина, Т. Морарь, Н. Круглова, А. Шейн, рулев. Б. Ягминович	1935	7.16,4	Команда с загребной М. Фомичевой и рулев. П. Пахомовым	1938	7.15,2

клуба «Крылья Советов» (Е. Браго, В. Ро-
С. Амирагов, И. Борисов, Е. Самсонов,
А. Комаров с загребным В. Крюковым и
Н. Поляковым, А. Маянцевым и В. Петро-
1952 завоевала 2-е место на XV Олимпийских
1953, 1954 и 1955 стала чемпионом Европы.
завоевала гл. приз Хенлейской регаты. Этот
1958 выиграла команда ДСО «Красное зна-
град) с загребным Б. Федоровым. В 1954,
первом чемпионате Европы для женщин,
спортсменки выиграли 1-е места во всех
лодок, завоевав все 22 золотые медали
С немальшим успехом они выступали в
Первыми чемпионами Европы среди жен-

щин стали Р. Чумакова на одиночке, Л. Чаусова и З.
Ракицкая в двойке, четверка распашная ДСО «Красное
знамя» (Ленинград), восьмерка московского спортив-
ного клуба Министерства обороны и четверка парная
МГС «Динамо». Большую работу по Г. с. проводит
тренер П. А. Пахомов, подготовивший женскую вось-
мерку ДСО «Крылья Советов» — пятикратного чемпио-
на Европы и ряд др. первоклассных женских команд.
С 1952 Всесоюзная секция академической гребли явля-
ется членом Международной федерации академической
гребли (ФИСА).

Гребля спортивная на байдар-
ках (на каяках) — вид безуклюдиной Г. с.
Родиной байдарочной Г. с. считают Швецию, где насе-

ление приспособило эскимосскую промысловую байдарку-каюк для водного туризма и спорта, создав тип неразборной «шведской» байдарки. Соревнов. проводят на байдарках-одиночках («К-1»), двойках («К-2»), четверках («К-4»). Гребец помещается в байдарке на неподвижном сиденье. В многоместных байдарках гребцы размещаются один за др. В СССР принята нумерация гребцов, начиная с носа лодки. Загребным в байдарке является первый гребец. Байдарочник продвигает лодку двухлопастным веслом, к-рое держит двумя руками. Гребки делаются с обоих бортов лодки попеременно. В многоместных лодках гребут так же, причем все гребцы делают гребок с одного борта. Способ гребли «мельницей» — когда четные номера делают гребок с одного борта, а нечетные с противоположного — ныне не применяют. В байдарках рулят ступнями ног, между к-рыми находится румпель. Скорость хода байдарки зависит от физич., технич. и тактич. подготовки гребца, формы, веса и качеств лодки; от внешних условий (характера акватории, волны, плотности воды, течения, ветра). При нормальных условиях современная средняя скорость хода байдарок колеблется от 3,5 м/сек на длинных дистанциях до 5 м/сек на коротких и средних.

Первый известный спортивный клуб байдарочников был организован шотландцем Мак-Грегором в 60-х гг. XIX в. В это же время в России Г. с. на байдарках начал культивировать С.-Петербургский речной яхт-клуб. В 1871 был проведен заезд на «К-1» для мужчин на дистанцию 400 сажен (852 м). Победителем стал Марков (7 мин. 59 сек.). Г. с. на байдарках широко распространяется после Великой Октябрьской социалистической революции. На соревнов. Всесоюзной спартакиады 1928 в Ленинграде были проведены и заезды на байдарках. С тех пор этот вид Г. с. входит в программу многих соревнов.

После Великой Отечественной войны соревнов. на первенство СССР по Г. с. на байдарках были возобновлены с 1946. На Спартакиадах народов СССР 1956 и 1959 в соревнов. на байдарках и каноэ участвовали команды всех союзных республик, Москвы и Ленинграда. Победителями в 1956 были ленинградцы, а в 1959 — команда РСФСР.

В СССР до 1956 Г.с. на байдарках руководила объединенная всесоюзная секция гребли, к-рая в 1952 вступила в Международную федерацию каноэ (ИКФ), руководящую развитием всех видов безключиной Г. с. В 1956 в СССР впервые была организована всесоюзная секция Г. с. на байдарках и каноэ во главе с президентом. В 1959 эта секция реорганизована в федерацию, к-рая объединяет ок. 80 тыс. гребцов. В 1958 в СССР впервые утверждены и введены специальные «Правила соревнований на байдарках и каноэ».

Крупнейшие междунар. соревнов. по Г. с. на байдарках проводят совместно с каноистами. Советские

байдарочники впервые выступили на XV Олимпийских играх в 1952, заняв 10-е место. Призером на 500 м стала Н. Савина (3-е место). На XVI Олимпийских играх (1956) сборная команда СССР заняла 1-е место. Чемпионкой XVI Олимпийских игр на 500 м стала Е. Кислова (Дементьева), XVII — А. Середина. В 1957 сборная команда СССР выиграла первенство Европы (Бельгия); в 1958 — первенство мира (Чехословакия); в 1959 — первенство мира и двукратным чемпионом Европы в «К-1» на дистанции 1000 м стала Е. Кислова, чемпионками мира в «К-2» на дистанции 1000 м — Н. Грузинцева и М. Шубина, чемпионками Европы в «К-2» — Н. Грузинцева и Н. Конистяпина, в 1959 — Е. Кислова и А. Середина, XVII Олимпийских игр (1960) — А. Середина и М. Шубина. Чемпионат Европы 1957 выиграла команда СССР: в «К-1» — В. Наумов, в эстафете 4×500 м — Марковцев, В. Наумов, И. Писарев и Е. Яковлев, в «К-4» на 1000 м — В. Звездкин, М. Рудзинский, А. Зинскас и В. Степанов. Успехам советских байдарочников способствовала работа заслуженных тренеров СССР Краснопецева Г. М., Смирновой Н. В., Смирнова Н. Н. и Фадеевой М. Н.

Г. с. на каноэ — вид безключиной гребли. На каноэ выступают только мужчины. Соревнования проводятся на каноэ-одиночке («С-1») и двойке («С-2»). Каноист стоит в лодке на одном колене, опираясь на специальную подушку. В каноэ гребут однолопастным веслом с одного из бортов по выбору гребца. Каноист держит весло двумя руками: ближней к носу — за борт борту — за шейку весла у лопасти, дальней — за рукоятку. Каноист рулит веслом во время каждого гребка (на каноэ нет рулевого устройства). Сложностью технической трудностью в Г. с. на каноэ является то, что центр тяжести гребца приподнят. Г. с. на каноэ в СССР до 1952 культивировалась отдельными клубами; с 1953 соревнов. на 1000 и 10 000 м включены в программу ежегодных первенств СССР. С 1956 программа дополнена эстафетой 4×500 м. В 1957 в соревнов. советские каноисты быстро добились определенных успехов. Г. Бухарин в «С-1» выиграл чемпионат СССР 1958 на 1000 и 10 000 м, Г. Ботев и П. Харин — чемпионы стали чемпионами XVI Олимпийских игр (1956) на дистанции 10 000 м, А. Силаев и П. Харин — чемпионы Европы 1957, А. Силаев и С. Ощепков — чемпионы мира 1958 и чемпионами Европы 1959. Чемпионками Олимпийских игр стали Л. Гейштор и С. Малиновская. Большие заслуги в развитии Г. с. на каноэ принадлежат в подготовке советских каноистов принадлежат заслуженному тренеру СССР И. И. Рогачеву.

Г. с. на р о д н а я — наименование Г. с. на каноэ всех типов, бытующих у населения, исключая каноэ-двойки, челноки, байдарки и каноэ. В СССР Г. с. на каноэ исторически связана с прогулочными лодками — каноэ, речных шлюпок — одиночек и двоек, а также с каноэ того же типа, построенными специально для Г. с. на каноэ.

двойками и четверками. Характерными особенностями этих лодок являются бортовые уключины и подвижные банки. Размещение и нумерация гребцов в народных лодках те же, что в академических. В России организация Г. с. народной связана с С.-Петербургским речным яхт-клубом. Первое официальное соревнование этого клуба в июле 1860 на Средней Невке проведено для мужчин на шлюпках на дистанцию 10 верст. Женщины впервые выступили также на шлюпках в 1866, юноши в 1870 на гичках-четверках.

Г. с. народная — наиболее доступный и массовый вид спорта. Но в розыгрыш первенства России ее не включали. В начале Великой Октябрьской социалистической революции Г. с. народную включают в крупнейшие гребные соревнования в комплексе ГТО; проводят многодневные соревнования на народных лодках. Напр., в 1939 колхозники Туркмени совершили поход Краснодарск—Москвитаймунах. На первенстве СССР 1934 1-е место в Г. с. народной заняла команда Свердловска. Росли спортивные достижения. С 1948 до 1953 первенства в Г. с. народной проводили отдельно от академической, но включая заезды на байдарках.

Соревнования на морских шлюпках — вид уключинной гребли, сходный с народной Г. с.; распространены в приморских районах и районах с большими водоемами. Морские шлюпки являются обязательной принадлежностью морских судов; гребля на них имеет признание для работников и военнослужащих.

Наиболее распространена Г. с. на шести-, восьми- и двухвесельных распашных ялах с рулевым, а также на одиночках парных без рулевого — «тузиках». В двухвесельных ялах гребцы располагаются на банке. Соревнования по Г. с. на морских шлюпках проводятся ДСО «Водник» и спортивные клубы ДОСААФ.

Литература

- Борисов П. А. и Кабанов Е. А. Гребля. М., 1956.
 Кабанов Е. А. Весла на воду. М., 1959.
 Кабанов Е. Б. О гребле. М., 1958.
 Коллектив авторов. На веслах. М., 1958.
 Косовопевцев Г. М. и Кузнецов Ф. М. На байдарочной гребле. М., 1950.
 Косовопевцев Г. М. и Кузнецов Ф. М. Методическое письмо по итогам чемпионских игр. М., 1958.
 Косовопевцев Г. М. и Шебурев А. Н. Академическая гребля. М., 1957.
 Косовопевцев Г. М., Самсонов Е. В. Восьмерка дружно. М., 1957.
 Косовопевцев Г. М. Гребля на байдарке и каноэ. М., 1957.

ГРЕБНАЯ БАЗА — см. База гребная.

ГРЕБНАЯ ДИСТАНЦИЯ. Термин имеет два значения: расстояние и место гребных гонок. Г. д. до 1000 м — короткими, от 1000 до 3000 м — средними, от 3000 до 10 000 м — длинными и более 10 000 м — марафонскими.

Соревнования на академических лодках проводятся в виде академических и олимпийских соревнований. Соревнования на академических лодках проводятся в Советском Союзе на следующие Г. д.: а) на академических лодках для мужчин и юношей старшего возраста — 500, 1000, 1500, 2000, 3000, 4000, 5000, 10 000 м; б) для женщин, девушек старшего и младшего

возраста (на восьмерках), юношей младшего возраста — 1000 м; для девушек младшего возраста на одиночках, двойках и четверках — 500 м;

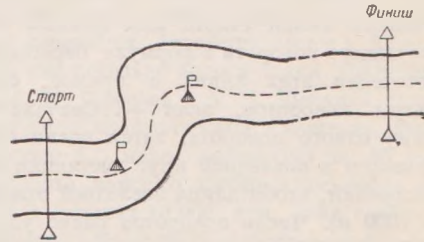
б) на байдарках (каяках): для мужчин — 500, 1000 и 10 000 м; для юношей старшего возраста — 500, 1000 и 5000 м; для женщин, девушек старшего возраста и юношей младшего возраста — 500 и 1000 м; для девушек младшего возраста — 500 м;

в) на каноэ: для мужчин — 1000 и 10 000 м; для юношей старшего возраста — 1000 и 5000 м; для юношей младшего возраста — 500 м;

г) на народных лодках: для мужчин — 3000 м, для женщин, юношей и девушек старшего возраста — 1000 м;

д) на гребных шлюпках: для мужчин — 2000 м; для женщин — 1000 м.

Г. д. как место соревнований. — часть гребной акватории определенных очертаний и размеров. Г. д. для гонок на короткие и средние расстояния не должна иметь поворотов; каждая лодка проходит по «своей воде».



В соревнованиях на длинные и марафонские Г. д. участники, как правило, идут с поворотами (рис.). Для этих соревнований характерны криволинейные (кольцевые) Г. д., к-рые образованы двумя параллельными прямыми и двумя равными полуокружностями — поворотами. Правила соревнований по гребле определяют радиус поворотов (не меньше 50 м) и расстояние между центрами поворотов (не меньше 1000 м). Удаление линии старта от ближайшего центра поворота, удаление линии финиша от центра второго поворота и число кругов не нормируются и зависят от конфигурации акватория.

Расчет Г. д. — определение величины ее частей (чтобы сумма всех частей равнялась расстоянию гонки). При расчетах кольцевых Г. д. пользуются формулой:

$$L = \frac{A - \pi R (2p - 1) \pm a \pm b}{2p}$$

где L — расстояние между центрами поворотов;

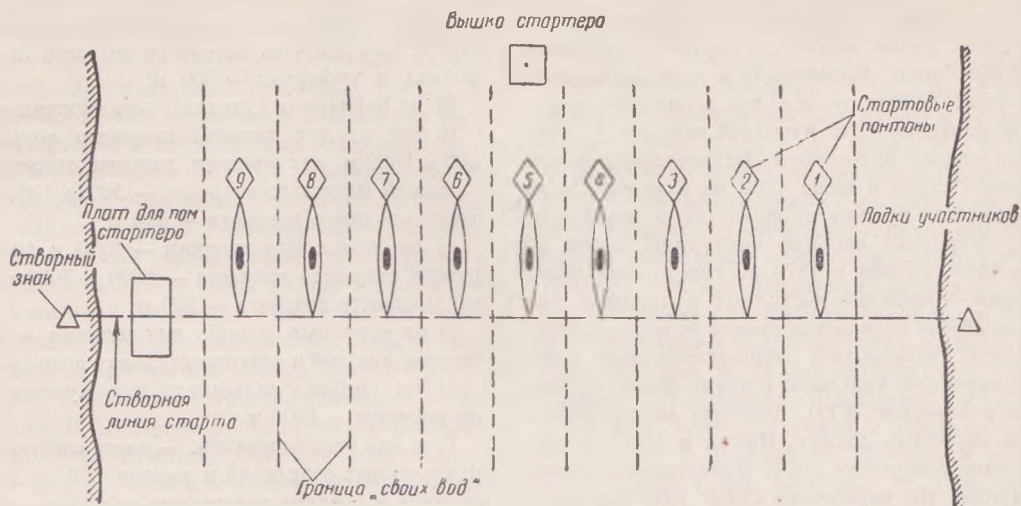
A — расстояние гонки;

R — радиус поворотов;

p — число кругов, к-рые проходят гребцы во время гонки;

a — расстояние линии старта от центра ближайшего поворота;

b — расстояние линии финиша от центра второго поворота.



При выносе линий старта или финиша за центр соответствующего поворота в формуле берется знак —, при пересечении этих линий с прямой, соединяющей центры поворотов, знак +. Сначала определяют длину одного поворота, затем число поворотов (второй поворот в последний круг дистанции при расчете не включают, чтобы длина последней прямой была не менее 1000 м). Число поворотов равно удвоенному числу кругов без одного. Определив общую длину всех поворотов, подсчитывают длину всех прямолинейных участков и делят ее на число прямых.

Положение Г. д. на гребной акватории определяют по постоянным береговым знакам (см. *Линия створная*). Глубина Г. д. должна быть по возможности равномерной и не менее 3 м. Течение воды не должно быть больше 0,05 м/сек.

Место старта оборудуют плотами на понтонах или прогулочными лодками (рис.). Понтоны устанавливают на якорях за линией старта с учетом длины стартующих лодок (лодки выравниваются на линии старта по носам). На понтонах укреплены желтые щиты (1×0,7 м) с черной цифрой, соответствующей номеру стартового места. На каждом понтоне помещается помощник стартера, придерживающий лодку участника гонки до сигнала «Внимание!». В 15—20 м за стартовыми понтонами устанавливают на 1—2 понтонах судейскую вышку для старшего стартера. На створной линии вне дистанции устанавливают плотик для помощника стартера, выравнивающего на старте лодки участников. При близком расположении Г. д. к берегу стартеры — на берегу.

Г. д. размечаются в основных ее точках и линиях специальными знаками. На прямоугольных Г. д. отмечают: углы — бакенами; боковые границы — бакенами или знаками не реже чем через 250 м. В академической гребле «свои воды» иногда размечают знаками,

висящими через каждые 500 м на поперечном тросе, протянутом на высоте 2—3 м. В гребле на байдарках и каноэ дополнительно отмечают зону старта (начиная в 15 м от старта) и размечают границы «своих вод» (знаки не реже 50 м). На кольцевых Г. д. отмечают повороты (центр — бакеном и дугу — не менее чем семью знаками) и начало последней тысячи метров (бакеном). Разметка производится при помощи надвешиваемых плавучих знаков: бакенов с флажками, буев различных цветов, надувных резиновых шаров и т. п. Устанавливаются они на отдельных якорях, на шестах, вбиваемых в дно неглубокого водоема. Если течение сильное — в глубоких акваториях с твердым и неровным дном, — знаки укрепляют на подводных горизонтальных металлических тросах. Шары разметки укрепляются шнурами на подводных тросах. Разметка производится продольной, когда знаки крепятся к подводным тросам, проложенным вдоль дистанции, и поперечной, когда крепятся к тросам, проложенным поперек дистанции.

На кольцевых дистанциях устанавливают 4—5 больших плотов для отлива воды из лодки участника гонки. На финише для судей устанавливают ленточный и финишный створ из 2 вертикальных струн, натянутых друг от друга на 60—100 см и расположенных перпендикулярно на створной линии финиша.

Прямоугольные дистанции (Москва, Химки)

Вид гребли	Длина дистанции, м	Число «своих вод»	Ширина «своих вод», м	Ширина дистанции, м
Академическая	2000	6	15	100
На байдарках и каноэ	1000	9	9	100

Кольцевые дистанции

Место нахождения дистанции	Соревнование	Длина дистанции, м	Число кругов	Радиус поворота, м	Смещение		Расстояние между центрами поворотов, м
					старта, м	финиша, м	
Селава. Химки	Спартакпада народов СССР, 1959	10 000	3	60	150	—50	1493
Селага	Первенство мира 1958	10 000	2,5	50	235	— 4	1828,2
Дуйсбург	Первенство Европы 1959	10 000	3	50	273,1	533,1	1401,4

ГРЕБОК в гребле — цикл сложных слитных движений гребца веслом или двумя веслами, выполняемых для продвижения лодки. В Г. различают четыре фазы: а) занос, когда гребец готовит погружение лопасти весла в воду; б) захват, когда гребец погружает лопасть весла в воду; в) проводку, когда гребец проводит лодку с помощью весла; г) вынос, или конец, когда гребец извлекает лопасть весла из воды. В теоретической литературе слово Г. иногда заменяют термином «цикл гребка», понимая под Г. только фазу про-

водки. Во всех видах гребли захват делают ближе к носу лодки. Различие посадки гребцов в уключинных и безуключинных лодках (спиной или лицом по ходу лодки) объясняет схемы Г. и влечет лишь различное положение гребцов относительно лопасти весла в одноименных фазах Г.

Гребец продвигает лодку используя силу реакции, к-рая возникает при горизонтальном движении лопасти весла в воде и пропорциональна примерно квадрату скорости движения этой лопасти. При Г. работа спортсмена, до того как лопасть весла достигнет максимальной горизонтальной скорости, можно считать потерей. Для уменьшения потерь лопасти весла при погружении ее в воду) сообщают нужную горизонтальную скорость в фазе захвата. Горизонтальная скорость лопасти весла для движущейся лодки не может быть выше скорости движения лодки; иначе лопасть будет тормозить движение лодки (табанить). В академической восьмерке, когда гребцы проходят дистанцию 2000 м за 6 мин., горизонтальная скорость лодки не может быть менее 5,5 м/сек. Фаза захвата длится 0,01 сек. За это время лопасть весла пройдет 0,055 м. Работа будет эффективной только в случае погружения лопасти (для академического рас- весла на глубину ок. 30 см). Лопасть в фазе захвата, кроме горизонтальной, должна иметь и незначительную вертикальную скорость. По времени продолжительности фаз захвата и выноса одинакова. Поэтому за один Г. лодка с скоростью 5,5 м/сек лопасть пройдет за один Г. захвата и выноса горизонтальный путь ок.

11 см. При темпе академической гребли (см. Темп гребли) 40 Г. в 1 мин. на каждый Г. затрачивается 1,5 сек. За это время лодка, движущаяся со скоростью 5,5 м/сек, проходит путь 8,25 м. Отношение горизонтального пути лопасти весла в воде к пути лодки за один Г. невелико (0,014), у квалифицированных гребцов при проводке лопасть весла в воде практически почти не смещается. Рукоятка весла в фазе проводки движется относительно воды и лодки. По эмпирическим данным А. М. Шведова и А. Н. Шебуева, сила сопротивления воды академической восьмерке, движущейся со скоростью 5,5 м/сек, составляет ок. 40 кг. В этом случае работа каждого гребца в восьмерке на дистанции 2000 м составит 10 000 кгм. Если гребцы сделают 240 гребков, то за один Г. работа каждого спортсмена будет равна 41,7 кгм. Работа совершается в фазе проводки, к-рая занимает примерно треть времени Г., т. е. для настоящего примера равна 0,5 сек. Отсюда, средняя мощность, развиваемая гребцом в фазе проводки, составит 83,5 кгм/сек, или 1,11 л. с.

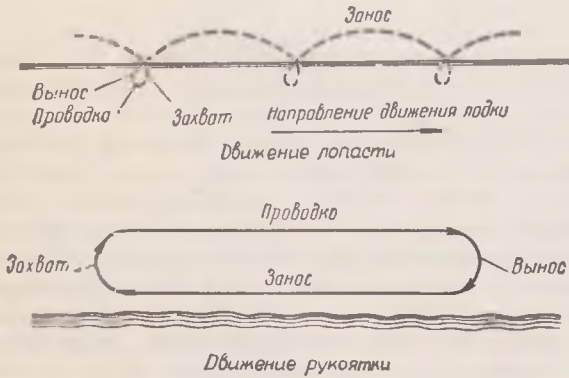
Гребец в лодке может использовать свою силу только в фазе проводки. При заносе лодка движется по инерции из-за сопротивления воды замедленно. В академических лодках это замедление может быть частично нейтрализовано равномерно-ускоренным смещением гребца на подвижной банке от носа лодки к ее корме в фазе заноса.

Г. наиболее прост на уключинных судах с неподвижной банкой — народных и морских шлюпок. Гребцы при заносе перемещают рукоятку распашного весла (или рукоятки парных весел) к корме лодки, перенося лопасть по воздуху к носу лодки. Для этого гребец вытягивает вперед руки, наклоняясь вперед.

При заносе мышцы гребца должны быть ненапряженными; эта фаза (ок. 1 сек.) используется для расслабления мышц и отдыха. Достигнув крайнего переднего положения, гребец начинает движение захвата: погружает лопасть весла в воду и сообщает ей скорость, достаточную для получения в воде точки опоры. Гребец быстрым движением посылает руки с рукояткой весла вверх, распрямляет ноги и, упираясь ими в подножку,

начинает тянуть весло на себя. Тяговое усилие создается разгибанием туловища гребца, в первую очередь оно ощущается мышцами спины. Квалифицированные гребцы делают захват в сотые доли секунды.

Получив в воде точку опоры, гребец переводит захват в проводку, во время которой использует свою силу для продвижения лодки. Начатое при захвате движение туловища к носу лодки продолжается до крайнего заднего положения; рукоятка весла подтягивается к туловищу гребца. На проводку гребцы затрачивают ок. 0,5 сек.



В конце проводки лопасть весла как бы отходит к корме лодки, и гребец уже не может более прилагать силу для продвижения лодки. Тогда лопасть весла выносится из воды.

Исполнение Г. в академических лодках происходит по этой же схеме с некоторыми дополнениями вследствие подвижности банки (рис.). При заносе гребец, вытягивая вперед руки, наклоняя туловище и сгибая ноги, равномерно-ускоренно подъезжает на банке к корме лодки на длину полозков. Соответственно при захвате и проводке гребец полностью использует силу ног, разгибая их, чтобы оттолкнуть банку и себя к носу лодки в крайнее заднее положение на полозках.

Байдарочник при подготовке Г. заносит весло перед собой к носу лодки и повертывает его в воздухе так, чтобы одна из лопастей могла быть погружена в воду вертикально. Для этого он наклоняет туловище вперед и разворачивает его к противоположному борту. Тяговое усилие байдарочник создает выпрямляя туловище и поворачивая его к борту, за к-рым находится погруженная лопасть, а также сгибая ближнюю к лопасти руку.

Др. рука помогает продвижению лодки, проталкивая «свою» часть весла вперед и удерживая весло так, чтобы погруженная в воду лопасть оставалась повернутой вертикально. Г. заканчивается, когда бедро гребца окажется против погруженной в воду лопасти. Время

между выносом из воды лопасти весла и погружением др. лопасти (с др. борта) является для гребцов моментом отдыха. Оно занимает 0,15—0,30 сек. Умение гребца в этот момент расслабить мышцы необходимо.

Схема Г. в каноэ в общем близка к схеме Г. байдарочника.

ГРЕБОК в п л а в а н и и — движение конечностей пловца, к-рыми он опирается о воду во время плавания. В разных способах плавания Г. имеет разную форму, но во всех способах от его эффективности зависит скорость плавания. В кроле на груди и спине и в дельфине решающее значение имеет Г. руками; в брассе и в плавании на боку большую роль играет Г. ногами. Г. руками в кроле и дельфине имеет 4 фазы: погружение, подтягивание, отталкивание, извлечение из воды. Г. ногами (а в дельфине руки), погрузившись в воду по направлению своего движения, захватывает ладонью и предплечьями воду и, постепенно сгибаясь в локте, подтягивает тело пловца вперед. Пройдя вертикальное положение, тело пловца начинает отталкиваться от воды и постепенно выпрямляется в локтевом суставе. Закончив фазу отталкивания, рука выходит из воды. На протяжении средней, протальной, части Г. пловец стремится удержать ладонь в вертикальном положении, возможно более близком к вертикали. Такое положение обеспечивает наилучшее использование площади ладони для опоры о воду. Сгибание руки в локтевом суставе позволяет перемещать ладонь по более выгодному пути, близкому к горизонтальному. Г. ногами при брассе и плавании на боку характеризуется фазой отталкивания, когда ноги, закончив выпрямление, расходятся в стороны и, захватив воду ступнями и голенью, кругообразным движением отталкиваются от воды, посылая тело пловца вперед. Рабочие движения ногами при плавании кролем на груди и спине представляют собой Г., имеющие одну лишь фазу отталкивания.

ГРЕЦИЯ — государство на юго-востоке Европы. Площ. ок. 133 тыс. км². Нас. ок. 8 млн. чел.

Физич. культура играла важную роль в жизни древней Г. Многие современные виды спорта, а также идея проведения *олимпийских игр* заимствованы у древних греков.

Возрождение физич. культуры в новое время относится к периоду освободительной борьбы греков против турецкого ига. В 1859, 1870, 1875 и 1889 в Г. проведены спортивные соревнования типа олимпийских игр. В 1896 в Афинах были проведены I Олимпийские игры нового времени. Из 285 участников Игр представляли греческие спортсмены. Греки победили в 11 видах соревнований и получили наибольшее число медалей. Г. участвовала и во всех последующих олимпийских играх, но не добилась в них сколько-нибудь значительных успехов. На XVII Олимпийских играх Г. (в неофициальном зачете) 35-е место среди 54 стран (1 золотая медаль в соревнованиях по парусному спорту).

неуспехов греческих спортсменов заключаются в массовости спорта, в невысоком жизненном большинстве населения, вынужденного нести расходы на вооружение страны, входящей в военный союз НАТО. Отставание Г. в развитии особенно ясно видно при сравнении с успешным физкультурным движением Болгарии и Румынии. Все вопросы физич. воспитания в стране регулируются Министерством просвещения, в котором имеется специальное управление по физич. воспитанию. В программу физич. воспитания в школах входят три группы упражнений: 1) гимнастика (вольные движения и упражнения на шведских гимнастических снарядах); 2) бег, называемая в Г. агонистикой (бег на различных дистанциях, метание диска и кошья, толкание ядра, борьба и плавание); 3) спортивные игры (все виды борьбы с мячом, а также многочисленные старые и новые национальные греческие игры). В старших классах проводится обучение стрельбе из разных видов оружия. Преподавателей физич. воспитания готовят в Афинской академии физического воспитания.

ГРОГГИ — состояние головокружения у боксеров вследствие удара в подбородок. Объясняется соударением головы с ударным лабиринтом (см. *Нокаут*). Грогги возникает довольно быстро, но на мгновение делает боксера неспособным активно защищаться. В случаях грогги боксер оказывается в состоянии грогги, судья останавливает бой командой «Стоп!» и считает. Если боксер после счета 8 не примет боевой стойки, счет продолжается до 10, и спортсмену засчитывают нокаут.

ГРОССМЕЙСТЕР — высшее спортивное звание в шахматах и междунар. шашках (см. *Шахматная и шашечная классификация*).

ГРОТ — гл. парус на яхте; ставится на грот-мачте. Тип гюта определяется тип парусного вооружения.

ГРОТ-МАЧТА — гл. (самая высокая) мачта на парусной яхте. На *юле* и *кэче* — передняя, на *шхуне* — задняя.

ГРУБЕ ЭРНСТ (1890—1945) — руководитель физического спортивного движения в Германии, председатель общегерманского комитета «Кампф-Гемейншафт роте Спортейнхайт», зверски замученный в концентрационном лагере. Г. родился в семье шахтера и с 7 лет начал работать в шахте. По окончании начальной школы учился на шахтерском делу, вступил в профсоюз деревообделочников и был избран в нем на руководящую работу. Позже он вступил в социал-демократическую партию. За революционную деятельность его неоднократно увольняли с работы. Наконец он переехал в Берлин и стал работать на вагонной фабрике Вервакса. Сейчас носит его имя.

После начала первой мировой войны Г. выступил против политики социал-шовинистического руководства партии и вел пропаганду взглядов К. Либкнехта против поддержки партией империалистической войны. В 1918 он участвовал в революционном свержении монархии и основал в Вердау местную организацию «Союза Спартака», вскоре ставшую ядром компартии Германии. В 1920 Г. руководил боевыми действиями рабочих против отрядов крайней реакции, возглавлявшейся организаторами капповского путча. В 1927 на съезде КПГ в Эссене Г. был избран членом ЦК компартии, а с 1928 по 1930 работал секретарем партийной организации Гамбург-Вассерканте, будучи также членом политбюро ЦК и депутатом рейхстага. Г. был связан с рабочими-спортсменами, борющимися за разоблачение антинародной политики руководителей буржуазных и реформистских спорторганизаций. В авг. 1930 его избрали руководителем общегерманского комитета «Боевого объединения за красное спортивное единство» («Кампф-Гемейншафт фюр роте Спортейнхайт»), где он развил исключительную активность в мобилизации спортсменов Германии против фашизма и милитаризма. В ночь фашистской провокации — поджога рейхстага — Г. был арестован гестаповцами. Шесть с половиной лет, проведенных в разных концентрационных лагерях, не сломили его духа. Он твердо был убежден в неизбежности краха фашизма. За несколько месяцев перед нападением на Польшу гитлеровцы выпустили Г. вместе с несколькими другими товарищами из лагеря, имея в виду путем слежки выявить нелегальные организации компартии Германии. Провокация не удалась, и в 1942 Г. вновь арестовали. Попытки и концентрационные лагеря подорвали здоровье Г., но не сломили его духа. При приближении частей Советской Армии к Берлину фашисты убили Г. в лагере Саксенхаузен (14 апр. 1945).

В память о Г. его именем назвали улицу в Цвикау-Планитц, Дом культуры в Вердау, школу профсоюзов в Хейденау, около Дрездена, воздвигли памятник в Лова-Вердау и установили специальную медаль «Эрнст Грубе», к-рая в ГДР является наградой за спортивные достижения и активную физкультурную работу.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА. Вместе с позвоночным столбом является костной основой туловища. Она служит опорой для верхних конечностей и защитой расположенных в ней внутренних органов. Скелет Г. к. образован спереди грудиной, сзади — грудным отделом позвоночного столба, а с боков — ребрами. Ребер всего 12 пар. Истинные ребра в колич. верхних 7 (иногда 8) пар соединяются с грудиной передними хрящевыми концами. 8, 9-е, иногда 10-е ложные ребра своими хрящами образуют с хрящем вышележащего ребра реберную дугу. У 10 (иногда, 11 и 12-го) ребер хрящи свободно оканчиваются в мышцах брюшной стенки.

Хрящ 1-го ребра срастается с грудиной, а хрящи остальных ребер сочленяются с ней суставами. Задние концы ребер соединяются с позвоночным столбом комбинарованными суставами, обуславливающими разное направление движения ребер: верхних — больше вперед и вверх, а нижних — вверх и в стороны. Г. к. имеет отверстия: верхнее, нижнее, межреберное. Через верхнее отверстие в грудную полость проходят трахея, пищевод, сосуды и нервы. Нижнее отверстие Г. к. затянуто диафрагмой, отделяющей грудную полость от брюшной. Межреберные отверстия закрыты мышцами. Снаружи костная стенка Г. к. покрыта мышцами. Форма Г. к. зависит от возраста, пола и индивидуальных особенностей. Большое влияние на нее оказывает степень развития мышц плечевого пояса, что особенно выражено у лиц физич. труда и у спортсменов. Принято различать длинную и узкую, короткую и широкую Г. к. Различают также плоскую, цилиндрическую и коническую Г. к. и патологические ее формы — сплюсненную с боков и с выступающей вперед грудиной (курунную), бочкообразную и впалую, асимметричную.

Форма Г. к. влияет на расположенные в ее полости внутренние органы, в частности сердце. Так, при узкой и длинной Г. к. диафрагма расположена ниже, сердце имеет удлиненную форму. При широкой и короткой Г. к. диафрагма располагается выше, сердце лежит более горизонтально, так что левая граница его может иногда находиться кнаружи от среднеключичной линии.

Степень развития Г. к. является одним из показателей общего физического развития. Поэтому измерение Г. к. обязательно производится при всех антропометрических исследованиях (см. *Антропометрия*). Обычно применяется измерение окружности Г. к. и ее диаметров в различных фазах дыхания. О развитии Г. к. косвенно позволяют также судить данные *спирометрии*. Важный функциональный показатель развития Г. к. — подвижность — определяется величиной экскурсии Г. к., т. е. разницей величины ее окружности в состоянии вдоха и выдоха. Окружность Г. к. у спортсменов колеблется в пределах 82-87 см, а у спортсменов — в пределах 90—110 см, превышая у исключительно развитых атлетов 120—130 см. Величина экскурсии Г. к. чаще бывает в пределах 8—10 см, достигая у некоторых спортсменов 14—16 см. Диаметры Г. к. у спортсменов колеблются в пределах: поперечный — 27—33 см, передне-задний — 20—25 см.

ГРУДНАЯ ОБВЯЗКА — короткий (3 м) отрезок репшура, складываемый вдвое и служащий для обвязки груди альпиниста и устройства подтяжек, препятствующих сползанию Г. о. вниз. К Г. о. с помощью карабина прикрепляется основная веревка, соединяющая альпинистов. В настоящее время вместо веревочной Г. о. часто применяется пояс (хлопчатобумажный или из капроновой тесьмы) шириной 3,5 см с такими

же подтяжками. Застегивается пятистенной тесьмой с шипами. Тесьма должна выдерживать статическую нагрузку не менее 1000 кг.

ГРУЗ ПРИ РЕКОРДНЫХ ЗАЕЗДАХ — груз, помещаемый в рекордных заездах вместо колес на трехколесном мотоцикле, у которого нет кузова и заднего прицепа. Допускается груз не менее 60 кг. Грузы надежно укрепляют на мотоцикле в любом положении в нескольких местах.

ГРУЗИЛА рыболовные — свинцовые грузики, бинки, кусочки расплющенного свинца, оливки, пули, течины-пульки с отверстием в них для пропуска лески, применяются для погружения насадки на крючок и удержания ее в нужном для рыболова месте и для определения поплавок — сигнализатора поклевки рыбы в рабочее положение. Наличие Г. на леске облегчает заброс насадки и способствует его точности. При ловле спиннингом применяются более тяжелые Г. для быстрого обтекаемых форм.

ГРУЗИНСКАЯ ССР, развитие физической культуры и спорта.

В Грузии с древнейших времен культивировались разнообразные национальные виды физич. упражнений и игр. Однако вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции народные массы Грузии не имели возможности широко использовать различные виды физич. упражнений и игры для физического воспитания молодежи. С развитием в Грузии капитализма и усилением эксплуатации трудящихся многими народными видами физич. упражнений и игры были забыты.

После Великой Октябрьской социалистической революции и установления Советской власти в Грузии открылись широкие возможности для развития массового физкультурного движения и развития национальных и классических видов физич. упражнений. Первые кружки физкультуры в Грузии начали создаваться в 1923, а через год их уже насчитывалось 4,5 тыс. членов. В 1923 был создан Высший совет физической культуры Грузии, а в 1924 — его местный исполнительный комитет. В 1930 появились коллективы физич. культуры на производстве. В 1931 был создан Грузинский научно-исследовательский институт физической культуры, в 1933 — техникум физич. культуры, а в 1935 — институт физвоспитания при Тбилисском государственном университете, на базе которого в 1938 был создан институт физич. культуры.

Большую роль в развитии физкультурного движения в Грузии сыграл комплекс ГТО. К 15-летию Советской ССР в 1935 в республике насчитывалось 10 коллективов физич. культуры, членами которых было 100 чел. К этому времени повысилась мастерство многих спортивных спортсменов. Широко прославились грузинские баскетболисты, гимнасты, борцы, боксеры, альпинисты, установившие ряд всесоюзных рекордов.

жений. В селах широко стали проводиться соревнования по народным видам спорта: лело, цхенбурти, кабахи, марула, тарчия, национальной борьбе и видам спорта. Была создана сеть врачебных кабинетов, физкультурных диспансеров, физич. культура применяется в лечебно-профилактич. учреждениях санаториях и Домах отдыха.

В годы Великой Отечественной войны физкультурные организации Грузии активно участвовали в работе по подготовке резервов для Советской Армии. Спортсмены Грузии принимали непосредственное участие в боевых действиях. В числе Героев Советского Союза имеются грузинские спортсмены: борец Двалишвили, наездник М. Кантария, гимнаст И. Цициридзе, футболисты Н. Урушадзе и Ц. Цикаридзе, студент института физич. культуры В. Леонидзе, артист Г. Багашвили, спортсмены В. Харазия, Шавлакадзе, Л. Чубинидзе и др.

После окончания войны физкультурное движение в Грузии стало быстро развиваться. Значительно повысилась массовость физкультурных организаций и массовость спортсменов Грузии. Футболисты, баскетболисты, борцы, гимнасты, фехтовальщики, стрелки и др. в Грузии неоднократно занимали призовые места в международных соревнованиях. Больших успехов добились спортсмены, совершившие большое число восхождений на Кавказа и Памира. В I и II Спартакиадах народов СССР (1956 и 1959) команда Грузии заняла первое место. Многие спортсмены Грузии неоднократно завоевывали спортивную честь Советского Союза в международных встречах, в их числе рекордсмены страны, чемпионы мира и Европы, чемпионы и призеры XV, XVI и XVII Олимпийских игр: Н. Думбадзе, Е. Гогвадзе, Н. Двалишвили, М. Джугели, Г. Шарабидзе, В. Балавадзе, Д. Цимакуридзе, М. Цалчавадзе, Р. Чимшикия, О. Коркия, Н. Джорджидзе, Л. Санадзе, Б. Пайчадзе, А. Гогоберидзе, Г. Схиртладзе, Б. Никитин, Н. Гвахавадзе, Шавлакадзе, А. Коридзе, В. Рубашвили и др. Большое внимание уделяется помощи физкультурному движению Грузии Коммунистической партией и правительством Грузии.

В 1961 в Грузинской ССР насчитывалось 100 коллективов физич. культуры, объединявших 100 тыс. чел.; в республике имелись 74 заслуженных мастера спорта СССР, 31 заслуженный тренер СССР, 10 мастеров спорта, 7 судей междунар. категории, 1000 спортсменов, 390 республиканской, 1743 коллектива с 208 302 членами, 521 мастер спорта, 3837 спортсменов I разряда. Лучшими в ДСО профсоюзов являются коллективы городского управления транспорта, Тбилистского трикотажного комбината, Тбилистского швейно-суконного комбината, Кутаисского комбината. Орджоникидзе и др.

В школах республики физич. воспитанием охвачено свыше 650 тыс. учащихся, в школьных коллективах физич. культуры занимаются 241 тыс. чел. В 57 юношеских спортшколах совершенствуют свое мастерство до 17 тыс. учащихся. В юношеских спортивных школах выросли выдающиеся спортсмены: Л. Санадзе, О. Коркия, Н. Джорджидзе, Д. Цимакуридзе, М. Джугели, И. Двалишвили, Р. Шавлакадзе и др. Юные спортсмены Грузии являются неоднократными чемпионами СССР (среди юношей) по баскетболу, футболу, борьбе классической, вольной и самбо, гимнастике, фехтованию и др. видам спорта. На V Всесоюзной спартакиаде школьников 1958 коллектив Грузии завоевал общее 1-е место.

В вузах республики в учебном порядке физкультурой занимаются до 15 тыс. чел. и свыше 8 тыс. — в спортивных клубах и коллективах физич. культуры.

Наиболее сильны спортивные коллективы Грузинского политехнического института, Грузинского государственного института физической культуры и Тбилистского государственного университета. Здесь учатся многие известные спортсмены республики и СССР. Более 300 студентов этих вузов входят в сборные команды республики.

После окончания Великой Отечественной войны спорт получил большое распространение в колхозной деревне. На 1 янв. 1961 в Грузинской ССР насчитывался 2181 сельский коллектив физич. культуры с 180 тыс. членов, в том числе 68 мастеров спорта и 858 спортсменов I разряда. Большое развитие в колхозной деревне получили национальные виды спорта: картули чидоба — грузинская борьба, лело — игра в мяч, исинди — конная игра с метанием копья в цель на скаку, кабахи — стрельба из лука (на скаку) в цель, установленную на высокой мачте, цхенбурти — конное поло, джирити — джигитовка, тарчия — борьба за предмет на конях и т. д. Футболисты колхозного спортивного об-ва «Колмеурне» — неоднократные чемпионы СССР среди колхозных команд. Команда грузинских борцов (по классической борьбе) в 1956 была чемпионом СССР и в 1958 — чемпионом СССР по вольной борьбе.

Подготовка кадров по физич. культуре и спорту в Грузии осуществляется в институте физич. культуры, при котором имеются аспирантура, школа тренеров и курсы усовершенствования. К 1961 институтом выпущено свыше 2 тыс. специалистов высшей квалификации.

Вместе с развитием физич. культуры грузинского народа развивается физич. культура и др. народов, населяющих территорию Грузинской ССР, — абхазов, осетин и др.

С древнейших времен абхазы были тесно связаны с братским грузинским народом в культурном, экономическом и политическом отношении. Эта связь и дружба крепили в совместной борьбе грузинского и абхазского народов за свободу и независимость родины

против иноземных захватчиков. Большое влияние оказала культура грузинского народа на культуру абхазского народа (в том числе и на физич. культуру). Широкое развитие в Абхазии получили древние грузинские игры и физич. упражнения (марула, псинди, кабахи, дхенбурти, лело и др.). Являясь прекрасными наездниками, абхазы неоднократно выходили победителями по разным видам конного спорта на всегрузинских соревнованиях. У абхазов бытует также большое количество своих национальных видов физич. упражнений и игр, таких, как мцы-мца, акен, алабакурс, акеброу и др. В начале XX в. в Абхазии стали развиваться классические виды спорта (футбол, классическая борьба, велоспорт и др.), но они являлись достоянием по преимуществу представителей имущего класса.

С установлением Советской власти в Абхазии быстро стали развиваться физич. культура и спорт среди трудящихся масс. Введено было физич. воспитание в школах. В 1925 был учрежден Высший совет физической культуры. Улучшилась физкультурная работа в профсоюзных, стали воздвигаться физкультурные сооружения, началась подготовка кадров. Большую работу по распространению физич. культуры и спорта провел Абхазский обком КП Грузии. В 1940 в Абхазии насчитывалось 18 500 физкультурников. Физич. культура вошла в быт колхозного крестьянства. Наряду с национальными видами спорта в колхозной деревне стали развиваться и классические виды. Систематически устраиваются соревнования по отдельным видам спорта. Повысился технический уровень абхазских спортсменов.

На 1 янв. 1961 в Абхазии насчитывалось 620 коллективов физич. культуры, в которых занимались 45 895 чел., из них мастеров спорта — 34, спортсменов I разряда — 244. Среди абхазских спортсменов немало чемпионов и рекордсменов Грузии. Абхазские физкультурные организации дали физкультурному движению Грузии и СССР таких видных спортсменов, как В. Саяя, В. Марганя, Н. Дзяпшпа, А. Гогоберидзе, Н. Симонян, Г. Граматикоуло, Б. Хасая, М. Чачба, В. Мачкалян, С. Джаиани и др.

ГРУЗИНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ. Большинство народных видов физич. упражнений и игр возникло на ранних ступенях развития общества и тесно связано с жизнью народа. Грузинский народ, в зависимости от условий своего развития, выработал определенные виды физич. упражнений и игр, к-рые впоследствии составили средства народной системы физич. воспитания. У грузин, как и у др. народов, в классовом обществе существовали 2 системы воспитания — народная и господствующего класса, причем исторической основой общего воспитания и физич. воспитания является народная система. В разные исторические периоды развития Грузии использовались различные системы средств физич. воспитания.

Термин *тамашоба*, являясь общегрузинским наименованием игр, обозначает представление, представление, процесс физич. воспитания и военной подготовки. Тамашоба включает в себя различные средства физич. воспитания (аспарезоба, мгера, пундруки, роква, ци, роква, шекцева).

Наиболее распространенными средствами физич. воспитания являлись: а) пундруки — бег, прыжки и др. виды физич. упражнений, в том числе грузинская борьба; б) хунтруци — то же, что пундруки, но в женщин, в соответствии с их силами; в) роква — игры связанные с музыкальным и словесным сопровождением; г) аспарезоба (моаспарезоба) включала в себя стрельбу из лука на коне в цель, игру в мяч и метание предметов в цель и др.; д) мгера включала в себя аспарезобу, сюда же входили игры в шахи, нарды, а также др., т. наз. домашние, игры и упражнения с копьём. В средние века понятие мгера включало в себя развлечения с использованием палочек, косточек и т. п. с целью развлечения.

Кроме того, в Грузии бытует понятие *псинаоба*, объединяющее все виды конного спорта.

Догни — конные скачки. Этот термин имеет 2 значения: общее, включающее все виды скачек и специальное, к-рое подразумевает скачки на неоседланной лошади в условиях сильнопересеченной местности. Вид конных состязаний в старину являлся одной из главных частей погребального обряда, преимущественно в горных районах Грузии. Скачки проводились по определенному маршруту, часто пролегалшему в условиях бездорожья, и в них принимали участие родственники и односельчане и друзья покойника. Начало скачек урочивалось к концу заключительной трапезы — прийти первым к дому, в котором жил умерший. Закончившие скачки получали вознаграждение в соответствии с занятым местом. Трудные условия скачек требовали от всадника большой отваги и высокого мастерства в управлении неоседланной лошади.

В настоящее время эти скачки под названием *дашвеба* (спуск с горы) проводятся как самый популярный вид соревнований. Этот вид скачек в различных районах Грузии имеет различное наименование: в Хезветини, в Тушетии — садгини и т. д. Участники дашвеба начинают скачки на расстоянии 5–10 км от ипподрома, проходят по заранее намеченной трассе с сильнопересеченным рельефом и заканчивают скачки на ипподроме. Мтидан дашвеба привлекает многочисленных зрителей и пользуется большим успехом в республике.

Исинди (от грузинского наименования *исинди* метательного копья) — командная конноспортивная игра с метанием копья. В различных районах Грузии эта игра культивировалась под различными наименованиями, но в основных чертах была одно-

происходит на ровной площадке длиной 150— шириной 40—50 м. От середины обеих лицевых за пределами основного игрового поля, обо- площади размером 2×4 м, наз. стартовыми ми. Параллельно лицевым линиям, внутри поля, проводятся линии во всю ширину поля ширины 15 м от лицевых линий. Эти места наз. вызова и выделяются из игрового поля флагами, расставленными по углам площа- где принимают участие две команды, по 6 всад- каждой. Основным инвентарем в игре является копье длиной 1,5 м и диаметром 1,5 см концами, один из к-рых имеет предохрани- головку из кожи или ткани. В начале игры располагаются в противоположных концах по- нней стартовой площадки. Игру начинает один в нападающей команды, определяемой по жре- бок выходит на стартовую площадку и по сиг- стартера направляется к площадке вызова оборо- команды. Как только лошадь окажется на площадке вызова, нападающий игрок метает копье в из игроков противоположной команды, т. е. его, затем поворачивает лошадь и скачет в команду. Вызванный таким образом игрок обо- ясь команды по сигналу стартера бросается в за вызвавшим его всадником и метает свое копье, попасть в наездника (или в его лошадь), пока не укроется за лицевую сторону своей по- поля. За первым игроком нападающей команды второй игрок той же команды и т. д., пока в тримут участия все игроки нападающей стороны. Команды меняются ролями. Оценка результатов производится по положительным и отрица- очкам:

внесение копьа в всадника	+ 2
внесение копьа в коня противника	+ 1
внесение летящего копьа противника	+ 2
внесение копьа до того, как вызывающий	
выйдет на площадку вызова	- 2
внесение копьа в игру до сигнала стартера . .	- 2
внесение копьа за боковой линии	- 2

Л а х т и — конноспортивная игра со стрельбой в цель. Всадники должны на скаку попасть в кубок, установленный на высоком песте. Игра проводится на ровной четырехугольной площадке длиной 75—100 м и шириной 20—30 м. В центре площадки водружается пест высотой 6 м, высота кубка — 30 см. Каждый участник соревнований во луком и стрелой произвольного образца. После жребия, определяющей порядок участия в сорев- нованиях, участники занимают исходное положенпе. Очевидец или участник выходит к старту и по соответствующему сигналу пускает лошадь вскачь по направлению к цели, стреляет по ней, пересекает линию финиша и возвращается за ней. После того как участники соревнов.

используют первую попытку, они получают право на вторую, причем в этом случае линия финиша превращается в линию старта. Оценка результатов соревнов. производится по числу попаданий в цель и по времени, затраченному на скачку.

К а р т у л п ч и д а о б а — разновидность спортивной борьбы, широко распространенная в Грузии. Характерной особенностью этой борьбы является борьба только в стойке, проводимая на специальной площадке— сачидао. Перед началом непосредственной схватки участники под аккомпанемент народных инструментов — доли (барабан) и зурна (род свирели) — сходятся к середине площадки танцевальными шагами, приветствуют друг друга и начинают бороться. Схватка происходит с преимущественным проявлением физич. ловкости и быстроты, в стремительном темпе, под сопровождение музыки. Побеждает борец, положивший противника лопатками на ковер без дожима. Многие приемы грузинской борьбы нашли применение в вольной борьбе и самбо. Современная форма грузинской борьбы строго регламентирована правилами. Основными приемами картули чидаоба являются разные виды подножек, кардечек, подбивов, обвивов, зацепов. Применяются также приемы и контрприемы против обвивов и подбивов, связанные с обхватом туловища с последующим броском. В борьбе используются броски через спину с различными захватами рук и туловища, бросок через бедро с различными захватами, броски через плечо с различными захватами, проводимые стоя или с опусканием на колено.

Л а х т а о б а — подвижная игра юношей. Проводится она на площадке, в центре к-рой очерчивается круг (диаметр его зависит от колич. играющих). Участники игры делятся на две команды, одна из них, по жребию, располагается вне круга — нападающая команда, а др.— в кругу. Каждый игрок в кругу кладет между своими ногами пояс (лахти) так, чтобы он пряжкой касался линии окружности. По команде нападающие бросаются на защищающихся ляхти, стараясь забрать пояс и в то же время остерегаясь быть запятнанными. Пятнать (осаливать) разрешается касанием ногой ноги противника ниже колена. Защищающиеся могут выходить из круга одной ногой. Нападающие имеют право любым способом забрать ляхти. Отнятым поясом разрешается выбивать остальные ляхти. Защищающиеся имеют право наступать на пояса. Когда забраны все ляхти, нападающие начинают наступать на игроков, находящихся в кругу, при этом разрешается слегка стегать их поясами. Игроки в кругу становятся спинами друг к другу, защищаются прыжками от нападающих и стараются осалить ногой кого-нибудь из противников. В случае если кто-либо из защищающихся отнимет пояс у противника, он получает право использовать его для защиты. Если кому-либо из защищающихся удастся запятнать ногой противника, то игра начинает-

ся сначала, а команды меняются ролями. Лахтаоба имеет и др. варианты.

Л е л о — старинная игра в мяч. Эта игра особенно была распространена в западной Грузии и проводилась преимущественно в дни всенародных праздников. В лело могло принимать участие неограниченное колич. игроков, разделенных на две команды. Игра обычно проводилась на естественной, сильнопересеченной местности, площадь к-рой зависела от колич. участников и могла достигать нескольких километров. Сущность игры — в доставке кожаного мяча за установленную границу, называемую лело, любым способом (ногами, руками, на лошади, вплавь и т. д.). Команда, первой доставившая мяч за свое лело, признавалась победительницей. Считалось, что у победителей в игре лело увеличится урожай.

В современной игре лело установлены четкие правила соревнований. Игра проводится на специально расчерченной площадке длиной 90—135 м и шириной 60—90 м или на футбольном поле. Мяч — круглый, длина окружности — 85—90 см, вес к началу игры — 2,5 кг. Оболочка мяча — кожаная, внутри мяч набит травой, шерстью, трясками или конским волосом. В команде пятнадцать игроков. Меньше 12 чел. к игре не допускаются. Во время игры разрешается заменить трех игроков. Вести мяч на поле можно в любом направлении. Разрешена игра руками (бросание, ловля, остановка мяча), кулаком, головой. Запрещено толкать и ударять противника, сбивать его с ног, прыгать на игрока, применять подножки и др. грубые приемы.

М а р у л а — один из древнейших видов конных скачек на длинные дистанции, в к-ром участвуют подростки не старше 15 лет. Лошадей специально тренируют на дистанции 25 км и более. В настоящее время марула входит в программу всех конных соревнований республики и пользуется большим успехом.

М к е р д а о б а (от грузинского мкерди — грудь) — соревнов. 2 всадников, к-рые, сталкивая на скаку лошадей грудь с грудью, пытаются отбросить один др. за круг. В начале игры всадники образовывали круг, в центр к-рого выходил всадник, желавший начать соревнов. Он бросал вызов любому из желающих вступить с ним в единоборство. Отозвавшийся на вызов всадник становился лицом к противнику на расстоянии, достаточном для разгона лошади, после чего оба всадника бросали своих лошадей навстречу друг другу, сталкивая их грудью и пытаясь заставить противника отступить. Одержавший победу после трех таких попыток приобретал право на вызов очередного всадника. Эта опасная по своим последствиям конноспортивная игра была распространена в нек-рых районах Грузии, но в настоящее время не культивируется.

М ш в и л д о с н о б а (стрельба из лука). С древнейших времен в быту грузин стрельба из лука занимала большое место. Археологическими и этнографиче-

скими исследованиями установлено, что лелы менялись и большие и малые, деревянные и сожделены из различных материалов. Наконечники стрел делались из кремня, дерева, обсидиана, кости. Наконечники из железа и имели различные формы в зависимости от назначения. Мшвиддосноба широко использовалась в военном деле. В нек-рых районах Грузии стрелы и оборонительные башни строились на расстоянии от стрелы. Лук в Грузии как оружие сохранился до появления огнестрельного оружия. В XVIII в. стрельба из лука запрещена стрельба из огнестрельного оружия охоте на джейранов, и для охоты применялся только луком и стрелами. Особенно долго сохранилась стрельба из лука в горных районах Грузии. В настоящее время мшвиддосноба включена в физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» по Грузии и Грузинской республике, и по этому виду спорта проводятся спортивные состязания.

П а р и к а о б а — хевсурское фехтование. Парикаоба как со щитами, носит характер дружеского, беспартийного поединка. Такие поединки устраивались между родственными-односельчанами, большей частью принадлежащими к одной фамилии. Парикаоба имела для хевсуров тренировочно-соревновательный характер, для окружающих — поучительно-зрелищный. Парикаоба устраивалась обычно во время собраний молодежи в селениях или во время религиозных праздников. Парикаоба проводилась с нанесением ударов плашмя или ребром. Поражаемое пространство в поединке парикаоба — голова, плечи, руки от плечевого сустава до локтя (исключая локоть), а иногда и бедра. Дети и подростки для фехтования деревянные пашки и щиты. Щиты жетки общинного строя — частые междоусобицы в хевсурских горцев — придавали военно-прикладную ценность системе физич. воспитания молодежи. Парикаоба место в этой системе занимало хевсурское фехтование. Парикаоба и чра-чрилоба. Характерными элементами хевсурского фехтовального боя (парикаоба и чра-чрилоба) являлись: анфасная стойка, обеспечение уменьшения поражаемого пространства по передвижению посредством мелких скачкообразных шагов; держание оружия (щита и пашки) перед собой при постоянном сближении обеих рук, благодаря чему пашка и щит превращались по существу в единое цельное бинированное оружие, а поражаемое пространство значительно уменьшалось и по ширине; нанесение легких режущих ран; отсутствие уколов, отхождений и выпадов. Теперь парикаоба как средство физического воспитания не культивируется.

П р ы ж о к с ш е с т о м в д л и н у — вид прыжков, название в Грузии этого упражнения как средство физической подготовки через речки засвидетельствовано в XVII в. В Грузии, особенно в ее горной части, прыжков через широкие препятствия издавна занимали длинные шесты. Этот вид прыжка имел г

ение, но одновременно применялся и в качестве физич. воспитания. Для грузинской сельской этот вид прыжка и в настоящее время является из любимых физич. упражнений. Прыжки с в длину, прививая занимающимся полезный двигательный навык, способствуют воспитанию физич. и волевых качеств.

Спуск с гор на коротких детских лыжах. В горных районах Грузии среди юношей бытует особый вид горных детских лыж, предназначенный исключительно для спуска со снежных гор. В Тушети используются также летом для спуска со склонов гор, покрытых выжженной травой. Скоростной спуск на таких лыжах — средство физич. воспитания юношей, т. к. сравнительно сложная техника спуска обеспечивает развитие физич. и волевых качеств горнолыжника.

Чра-чрилоба (от арабского возвращение) — конноспортивная игра с шарфом. Эта игра имела распространение преимущественно в западной Грузии, причем шарф употреблялся женский головной платок, а владельцем его владелице победителем в этой игре. В состав игры с помощью жеребьевки составляются всадники, по 4 в каждой, причем один из них преследуемый, а остальные трое — преследователи. Игра происходит на ровной квадратной площадке размером 60×60 м. На стартовую линию становится преследуемый, к-рый держит в зубах шарф, а за ним выстраиваются преследователи. Судья дает два сигнала: первый 3 сек. По первому сигналу в поле уходит преследуемый, а по второму — преследователи, стараясь коснуться рукой плеча преследуемого («срезать» шарф). После чего последний обязан передать шарф среднему игроку. Срезанный игрок после этого может продолжать ряды преследователей. Цель преследуемого игрока — выходясь в поле не более 3 мин., вернуться на стартовую линию с платком в зубах. В случае если преследуемый игрок выронит шарф из зубов и не сможет вернуться на лету, он выбывает из соревнований.

Хенбурти (от грузинского цхени — лошадь, бурти — мяч) — конноспортивная командная игра в конном поло. Эта игра имеет древнее происхождение. По литературным данным позднефеодалного периода, хенбурти игралась аристократами как одно из средств физич. воспитания. Сейчас хенбурти является популярной игрой в Грузии. Игра в хенбурти происходит между двумя командами (по 6 всадников с каждой стороны) на ровном поле длиной 150—300 м и шириной 75—120 м. В углах игрового поля поставлены столбы высотой не ниже 2,5 м, а по лицевой линии поставлены ворота (шириной 6 м, высотой 3,5 м), по краям начерчены штрафные площадки размером 20 м. В середине поля, поперек его, проведена линия, в центре начерчен круг диаметром 5 м. Основной мяч для игры: мяч из плотной цельной резины

или из резиновой камеры с кожаной покрышкой окружностью 40 см; деревянная ракета с плетеным ободком в конце при длине рукоятки 30—40 см и диаметре ободка 15—20 см. Конское снаряжение и седловка — произвольные. Цель игры — провести мяч в ворота противника, касаясь мяча лишь ракетой. Игра продолжается 20 мин. чистого времени (т. е. исключая время, затраченное на вбрасывание мяча из-за боковой линии, на штрафные и спорные броски и на др. перерывы в игре). Перерыв продолжительностью 15 мин. делит все время игры на 2 половины. Игра начинается с центра поля (старший судья подбрасывает мяч) при начале каждой половины игры и после каждого забитого мяча. Боковые судьи размещаются по боковым линиям. Игра протекает обычно в быстром темпе, отличается высокой техникой владения ракетой, построена на сложных тактич. приемах, благодаря чему представляет собой высшую школу верховой езды и увлекательное зрелище.

Чра-чрилоба (чрлоба) — старинная форма хевсурского фехтования на шашках со щитами, носившая характер дуэльного поединка. Противники, показывая свое искусство, стремились нанести друг другу удары, вызывающие легкие раны, но не угрожающие жизни и не влекущие за собой тяжелых увечий. Эта форма фехтования раньше применялась во время религиозных праздников, пиршеств, на свадьбах, поминках и т. п. Обычно поединок чра-чрилоба происходил между мужчинами из разных сел и ущелий, в основном между представителями разных родов. Основанием для чра-чрилоба могли быть старая обида и вызванная ею вражда, случайная ссора, желание удовлетворить оскорбленное самолюбие, доказать свое физич. превосходство и умение лучше владеть оружием и т. п. Поединок чра-чрилоба, согласно хевсурскому обычаю, не должен был кончатся смертельным исходом или опасной раной. Остерегаясь вызвать кровную месть, противники должны были проявлять выдержку и осторожность. Основной объект удара в этой форме фехтования — часть головы выше «трех складок лба» до макушки; здесь удару противостоят толстые черепные кости. Хевсуры, избегая причинять опасные для жизни раны, не наносили ударов в живот, плечи, в суставы, в ноги, в грудь. Если удары наносились по лицу, то раны оплачивались потерпевшему, согласно нормам обычного права — рджули. Основные элементы хевсурского фехтовального боя чра-чрилоба схожи с элементами фехтовального боя парикаоба. Теперь чра-чрилоба в республике не применяется.

ГРУЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Тбилиси). Основан в 1938 на базе факультета физич. воспитания Тбилисского государственного университета. Имеет: факультеты педагогический и заочного обучения; школу тренеров; отделение усовершенствования преподавательских и тренерских кадров; аспирантуру. В институте 15 ка-

федр. На 1 янв. 1960 в институте обучалось 1146 студентов, а всего к этому времени было выпущено 1500 специалистов с высшим физкультурным образованием. Из 99 штатных преподавателей — 19 с учеными степенями и званиями, 11 имеют звания заслуженного мастера спорта, 14 — мастера спорта и 7 — заслуженного тренера СССР. Преподаватели института ведут исследования по различным проблемам: физиологии физич. упражнений, физич. воспитанию школьников, юношескому спорту, методике спортивной тренировки, Единой все-союзной спортивной классификации, национальным видам спорта и др. Преподаватели института опубликовали ряд научных и методических работ, участвуют в разработке учебных программ для физкультурных учебных заведений, спортивных секций коллективов физич. культуры, детских и молодежных спортивных школ. Институт расположен в специально построенных помещениях и имеет все необходимые аудитории, лаборатории и сооружения для обеспечения учебного процесса и спортивного совершенствования студентов; в библиотеке института — 36 тыс. книг. В спортивном клубе института на 1 янв. 1960 состояло 40 мастеров спорта, 250 спортсменов I и 240 — II разряда.

ГРУЗИНСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Гр. НИИФК). Создан в 1931. До 1959 находился в ведении Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров Грузинской ССР. С созданием в 1959 Союза спортивных обществ и организаций Грузинской ССР перешел в его ведение и им финансируется. В институте имеются секторы: методики и техники спорта, физиологии спорта и врачебного контроля. Институт имеет лаборатории физиологии и врачебного контроля. Важнейшими проблемами, разрабатываемыми институтом, являются: физиология спорта, теория и методика спортивной тренировки, производственная гимнастика. Сотрудниками института проведены исследования и опубликованы работы, полезные для теории и практики физич. культуры и спорта, по вопросам физиологии спорта, теории и методики спортивной тренировки.

ГРУЗОВАЯ ВАТЕРЛИНИЯ — см. *Ватерлиния*.

ГРУППА ТУРИСТОВ — коллектив лиц, совместно совершающих туристские путешествия. Минимальный состав Г. т. в путешествиях — 4 чел., в водных, пешеходных, лыжных и горнопешеходных путешествиях небольшой трудности — 6 чел., в лыжных более трудных — 8 чел. Эти требования обусловлены необходимостью обеспечить безопасность движения.

ГРУППОВОЕ ДЕЙСТВИЕ МЫШЦ — см. *Взаимодействие мышц*.

ГРУППОВОЕ КАТАНИЕ — вид произвольного фигурного катания на коньках. До 50-х гг. Г. к. входило в программу соревнований на первенство городов, республик и СССР. Особое распространение Г. к. получило в

30-х гг. Проводились состязания для четверых и парных пар мерок фигуристов. На праздниках и карнавалах лучшие группы фигуристов (без ограничения числа участников) показывали интересные рисунки на льду: водного построения, групповые пирамиды. Катание органически подчинялось ритму музыки. Основным элементом Г. к. является групповая спираль (или *катание*), при к-рой 3, 5 и больше спортсменов одновременно исполняют спираль. Групповая спираль исполняется на всех четырех ходах (см. *Фигурное катание на коньках*) в любой группировке и с любой переменной направления.

ГРУППОВОЙ ПРЫЖОК. 1. Прыжок в воду, выполняемый одновременно группой прыгунов. Групповые прыжки являются на учебных занятиях и показательными упражнениями.

2. Упражнение в соревнованиях по парашютному спорту.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — упражнения, выполняемые одновременно несколькими участниками (группой). К Г. у. относятся общеразвивающие упражнения, выполняемые под руководством одного инструктора: круги, шеренге, колонне), на гимнастическом бревне, скамейке. Г. у. наз. также вольные упражнения с различными предметами, когда они выполняются группой (командой) на согласованность. В акробатике к Г. у. относятся пирамиды.

ГРУППИРОВКА в спорте — положение тела спортсмена при к-ром колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти рук захватывают гимнастический снаряд. Необходимое условие для технически правильного выполнения многих прыжков в воду, акробатических упражнений: перекатов, кувырков, прыжков, переворотов и сальто. Умение группироваться имеет важное значение при выполнении вольных упражнений и упражнений на снарядах, особенно ряда соскоков и переворотов. Г. выполняется из различных исходных положений: приседе, лежа на спине. Г. может быть широкой, узкой, к-рой ноги разведены врозь, руки обхватывают снаряд снаружи под бедра около коленей. Движение группированию, принято наз. *рациональной группировкой*.

ГРУША БОКСЕРСКАЯ — снаряд, служащий для выработки силы, точности и резкости ударов. Г. б. представляет собой кожаный мешок грушевидной формы, подвешенный на шарнире к центру горизонтальной платформы. Г. б. бывает пневматическими и насыпными. Пневматическая груша состоит из кожаной крышки с вложенной внутри резиновой камерой, накачиваемой до давления 2—2,5 атм. В насыпных грушах вместо камеры в крышку вкладывают мешок из плотной ткани,



...мый песком, горохом или водой. В верхней
покрышки сделана кожаная петля, с помощью
грушу подвешивают к шарниру. По размерам
...тические груши бывают трех номеров: № 1, 2
... насыпные — двух (№ 4 и 5).

Основные размеры груш (в мм):

Наименование размеров	Номера груш				
	1	2	3	4	5
...а груши с ...тей	300	340	350	400	555
...ольший диа- ...тр покрышки ...рабочем поло- ...жении	175	190	250	223	300

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ — наружное применение с ле-
...целями грязей (иловых, торфяных, вулкани-
...и др.), содержащих органические соединения
...ного и животного происхождения и минераль-
...али. Лечебное воздействие грязей зависит от теп-
...химического факторов, глубины прогревания
...Влияние на нервные рецепторы кожи и тканей,
...процедуры рефлекторным путем вызывают
...реакции, улучшают кровообращение и об-
...еществ, способствуют рассасыванию остаточных
...ительных изменений. Во врачебно-спортивной
...е Г. чаще всего применяется для лечения (в
...никах и на курортах — в Одессе, Пятигорске,
...и др. местах) хронических спортивных травм
...двигательного аппарата.

ЖИЗНЯЯ ПРОБОИНА — см. *Пробоина в мишени.*
ФГО — см. *Всесоюзный физкультурный комплекс
в труду и обороне СССР*.

СЛА — белорусская командная игра с железным
...см. *Белорусские национальные виды спорта, фи-
...упражнения и игры*.

ГУМАНИСТЫ ПОЗДНЕГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ о-
...веческом воспитании. Г. п. с. были
...нами нарождавшейся буржуазии. Выступая про-
...словия и схоластики, они провозгласили культ
...ческой личности и выдвинули новый идеал чело-
...проникнутого земными чувствами и интересами.
...ство гуманистов питалось двумя источниками:
...древних и народным творчеством. Послед-
...льзовалось не всеми, и поэтому гуманизм озна-
...востановление или возрождение того, что было
...народами древнего мира. В противовес средне-
...схоластической педагогике, основанной на
...ном изучении предметов и игнорировании фи-
...воспитания, гуманисты выдвигали новую педаго-
...правленную не только на воспитание ума, но

и на развитие тела человека. Они хотели этим путем
воспитать предприимчивых, физически развитых бур-
жуа, способных утверждать свое господство, совершать
длительные путешествия, открывать новые земли, под-
чинять себе населяющие их народы.

Видным гуманистом эпохи Возрождения был италян-
ский педагог Витторино да Фельтре (1378—1446),
организовавший в 1424 в Мантуе школу («Дом радости»)
В отличие от господствовавшего в то время мнения,
что якобы некрасивая местность содействует усвоению
наук, «Дом радости» находился в красивом загородном
парке. Большие светлые комнаты постоянно проветри-
вались, а широкие (для того времени) коридоры были
освещены естественным светом. В школе всемерно поощ-
рялась любознательность, умственная и физич. актив-
ность учащихся. Схоластическая зубрежка была за-
менена наглядными методами обучения. Особенно много
Витторино заботился о здоровье и физич. развитии
учащихся. Он втягивал их в подвижные игры на лоне
природы, организовывал купание и обучал плаванию.
Он развивал у учащихся физич. силу, ловкость, кра-
соту и изящество манер, наблюдал за опрятностью одеж-
ды и следил за нравственностью. Игры, фехтование, вер-
ховая езда, плавание, танцы и военные упражнения
занимали почетное место в общем комплексе предметов,
изучавшихся в его школе. Витторино хотел из детей
богатых родителей воспитать людей, способных укреп-
лять положение буржуазии. О детях же бедняков,
особенно ремесленников и крестьян, он отзывался
пренебрежительно и считал излишней всякую заботу
об их воспитании.

Французский писатель Г. Франсуа Рабле (1494—
1553) был также горячим поборником соединения ум-
ственного и физич. воспитания. Он провозгласил право
человека на совершенствование, здоровье и жизнера-
достный смех. Воспитание он предлагал облекать в
приятную для детей форму, чередовать умственные за-
нятия с физич. упражнениями, мыть тело, делать мас-
саж, сменять одежду после потения, а при обучении —
последовательно переходить от простого к сложному,
от легкого к трудному. От др. Г. п. с. он отличался тем,
что предлагал использовать не только упражнения
древних, но и упражнения, бытовавшие в то время среди
дворян, горожан и крестьян, а именно: бег, прыжки и
метания; стрельбу из лука, арбалета, пищали и пушки;
плавание на груди, на спине, на боку и прыжки в воду;
фехтование копьём, мечом, шпагой, рапирой, алебардой
и кинжалом. Рабле советовал заниматься конным спор-
том, лазанием по канатам, гребным и парусным спортом,
охотой, туризмом, борьбой, шахматами, гимнастиче-
скими упражнениями; игрой в мяч, кости и танцами.
Рабле заботился не о народе, а о богачах, но свои идеи
он черпал у народа, шел в ногу с передовыми тенден-
циями своего времени и многое сделал для продвижения
общества вперед.

Известный врач-гуманист Иероним Меркуриалис (1530—1606) заботился о том, чтобы праздная жизнь, непрерывные ночные оргии, чрезмерное поклонение Бахусу и излишества в питании не привели к вырождению правящей знати. Всю медицину он делил на лечебную и охранительную. К охранительной относил средства борьбы против излишеств, и в первую очередь физич. упражнения. Последние он делил на три группы: истинные, или лечебные; военные, или необходимые в жизни; ложные, или атлетические. Меркуриалис отрицательно относился к тем физич. упражнениям, к-рые требовали значительного напряжения физич. сил занимающихся, и восхвалял пассивное использование факторов природы (передвижения по саду в кресле, на носилках, на подвесных постелях, в колыбелях и путешествиях в коляске, на корабле).

В последние годы эпохи Возрождения появились гуманисты, к-рые ссылались не только на авторитет древних, но и на естественные права человека. Представителем этого направления был Мишель Монтэн (1533—1595). Физич. воспитание, умственное образование и нравственное совершенствование он предлагал сочетать в едином педагогическом процессе. «Воспитывают,— говорил он,— не душу, не тело, а человека; не должно из них делать двоих; и, как говорил Платон, не должно воспитывать одного без другого, но вести их одинаково, как пару лошадей, запряженных в одно дышло».

Г. п. с. боролись против церковного схоластического воспитания и аскетических идеалов средневековья, выдвигали идеи свободного развития человеческой личности, но думали не о народе, а об избранных верхах общества, о людях, угнетавших народ. В борьбе с авторитетом церкви они исчерпали все свое вдохновение и превратились в узкую касту филологов.

Подлинными гуманистами того времени были социалисты-утописты (см. *Социалисты-утописты о физическом воспитании*) Томас Мор и Томазо Компанелла.

Л и т е р а т у р а

Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений, т. I. М., 1951, стр. 143—157.

Торопов Н. И. Мысли буржуазных гуманистов о физическом воспитании (см. *Очерки по истории физической культуры*, выпуск V, 1950).

Рабле Ж. Гаргантюа и Пантагрюэль. Л., 1938.

Монтень М. Опыты. С.-Пб., 1891.

Мысли о воспитании и обучении Ф. Рабле и М. Монтэна (перев. с франц.). М., 1896.

ГУПСАР — мешок из шкуры животного, надутый воздухом; применяется в Таджикистане для соревнований по переправе через горные реки (см. *Таджикские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

ГУТС-МУТС Иоганн Христофор (1759—1839) о физическом воспитании. Г.-М.— выдающийся немецкий теоретик и практик физич. воспитания, педагог. Г.-М. написал ряд книг по вопросам

физич. воспитания. Основной его труд — «Гимнастика для юношества» — вышел в свет в 1793. В этом труде он дал научное обоснование необходимости физического воспитания, описал физич. упражнения и методы их применения. Г.-М. показал различие между трудом, связанным с движениями и физич. упражнениями. При труде движениями, говорил он, нервно-мышечное усилие человека направлено на создание общественно полезных ценностей, находящихся вне его, а при физич. упражнениях оно направлено на создание ценностей в нем самом. «Нельзя отрицать,— писал он,— что и хорошо дозированный ручной труд в значительной степени может совершенствовать тело, но, поскольку ручной труд подчиняют этой цели, он сам становится частью гимнастики». Цели гимнастики Г.-М. делил на субъективную и объективную.

«Субъективная заключается в установлении гармонии между телесными и духовными силами человека, объективная — в приобретении навыков, полезных для жизни, которой угрожает тысяча случайностей». По мнению Г.-М., гимнастика должна укреплять организм, оживлять кровообращение, закалять кожу, развивать в отдельных мускулах и частях тела навыки навыков и эффективных движений и совершенствовать органы чувств.

Г.-М. написал самоучитель по плаванию, учебно-методическое пособие по играм и книгу «Гимнастика для сынов отечества». По его книгам преподавали гимнастику не только в германских государствах, но и в других странах. В частности, они были использованы в Дании, в качестве официальных учебных пособий в Дании, а *Клиасом* — в Швейцарии, Англии и Норвегии.

Основные теоретические высказывания Г.-М. о физическом воспитании своего значения и сейчас. Его «Гимнастика для юношества» в 1957 переиздана в ГДР.

ГУШТИНГИРИ — таджикская спортивная игра (см. *Таджикские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

ГЦОЛИФК — см. *Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры*.

ГЭЛЬСКИЙ ФУТБОЛ — одна из самых древних разновидностей европейского футбола. Зарождение и наибольшее распространение получил в Ирландии около 1000 лет назад. Первый официальный матч, о котором имеются достоверные сведения, состоялся в Дублине в 1527. Число игроков тогда не ограничивалось.



когда одна из команд имела на 20—30 чел. др. Размеры поля колебались от 2 до 10 миль (от 3,2 до 16 км). Перед игрой обычно устраивались танцы и карнавальные шествия.

Специальные правила, к-рые с нек-рыми изменениями вводят и теперь, были установлены в 1884. Каждая команда состоит из 15 игроков. Цель игры — забросить мяч в ворота противника. Вести его можно руками, как в баскетболе, постоянно ударяя о землю, можно бросать и бить ногой, как в европейском футболе. Игра делится на две половины, по 30 мин. каждая. Ворота имеют сетку и поперечную перекладину. За мяч забитый в сетку, дается 3 очк.; если он прошел поперечной перекладины, но между вертикальными стойками ворот, команда получает 1 очк.

Мяч для игры в Г. ф. — овальный, как в регби и

американском футболе. Поле — прямоугольное 170 × 100 ярдов (154,7 × 91 м). У каждых ворот отмечается 50-ярдовая зона (45,5 м), в к-рой разрешается играть только ногами, и 70-ярдовая зона (63,7 м), в к-рой мяч можно бросать руками. Ворота имеют в ширину 21 фут (6,3 м), вертикальные стенки делаются длиной 15 футов (4,8 м). Поперечная перекладина устанавливается на высоте 8 футов (2,4 м) от земли. Ежегодно проводится первенство Ирландии по Г. ф. Попытки энтузиастов этого вида спорта распространить игру в др. европейских странах успеха не имели. Лишь в США созданы отдельные клубы, культивирующие Г. ф., но их членами, как правило, являются лишь ирландские переселенцы.

ГЮЛЕШ — см. *Азербайджанская спортивная борьба гюлеш*.

Д

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ ИГРЫ — массовые комплексные соревнов. спортсменов азиатских стран в период с 1913 до 1934. Возникли они по инициативе японских империалистов, к-рые хотели вытеснить из Азии всех других колонизаторов и безраздельно господствовать над народами этого континента. Д. и. проводились под лозунгом «Азия для азиатов» под верховенством Японии. Всего в разных странах Азии состоялось 10 Д. и. Первые — в 1913, а последние — в 1934. Спортсмены других азиатских стран первоначально поддались пропаганде японских империалистов. Они полагали, что осуществление лозунга «Азия для азиатов» поможет народам Азии сбросить колониальный гнет. Однако скоро убедились в том, что японские империалисты думают не о ликвидации колониализма, а об укреплении своего господства над другими азиатскими народами. Отторжение Японией Маньчжурии от Китая, вооруженное проникновение ее в глубинные районы Китая, в Корею и в др. страны убедили спортсменов всех азиатских стран в том, что нужно бороться не только против белых, но и против японских колонизаторов. На последних Д. и. (1934) они уже не подчинились диктату Японии и высказали свою солидарность с народами, к-рые вели борьбу за свое освобождение от японских империалистов. Это охладило пыл организаторов, и Д. и. были прекращены.

Комплексные соревнов. спортсменов азиатских стран, как одно из средств единения их в подготовке к олимпийским играм, стали проводиться после второй мировой войны под названием *Азиатские игры*.

ДАЛЬНИЙ БОЙ в боксе — бой на дальней дистанции. Считается основным в современном боксе. Строится на маневренных передвижениях. Находясь от противника на расстоянии удара с шагом вперед, боксер ищет удобные моменты для решительных действий. Маневрируя на дальней дистанции и используя ложные отвлекающие действия, боксер ставит себя в выгодные положения для активных действий в бою. Боксер, умеющий искусно маневрировать, имеет большое преимущество перед противником. Он может отлично рассчитать расстояние до противника и избежать невыгодного ему ближнего боя. В бою боксер

избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда хочет облегчить себе защиту, в большей степени опасаясь себя от ударов противника и используя свое преимущество в скорости передвижения. Подобен боксер, ведущий бой на дальней дистанции, опасен внезапностью своих атак. Такой боксер часто и неожиданно. Заканчивая атаку рядом с ударом, он опять уходит на дальнюю дистанцию, готовый к новым атакам и защите уходами.

ДАЛЬНИЕ ПРОПЛЫВЫ — плавание в открытом водоеме на длинные и сверхдлинные дистанции. В революционные годы получил известность благодаря давателю французского языка Леониду Романову, проплывший в 1912 по Каспийскому морю 45 верст от Шаховой косы до Баку за 24 час. 10 мин. После Октябрьской социалистической революции Д. п. получили широкое распространение. В 1919 в Ленинграде был организован первый массовый проплыв по реке Малой Невке от Каменноостровского моста до Петроградского гребного общества на дистанции 1500 м. Победителем этого проплыва был А. Смирновский.

В дальнейшем на протяжении многих лет в Ленинграде проводились проплывы по Большой, Малой и Средней Невке на дистанции от 1 до 25 км, в к-рых участвовали сотни пловцов и к-рые привлекали десятки тысяч зрителей. В 1930 пловцы Н. Дмитриев и И. Файзулин проплыли по Малой Невке от дачного места Фили до Крымского моста на дистанции ок. 15 км. По данным ЦНИИФК, летом 1932 в различных местах СССР в проплывах участвовало уже десятки тысяч пловцов. Особой популярностью пользовались Д. п. по Черному морю. С 1925 в Сочи проводятся всесоюзные Д. п. на дистанции 25 км для женщин и 25 и 50 км для мужчин. Победителями в этих проплывах в разные годы были Е. Второва, Б. Девяткин, В. Кузнецов, В. Касаткина, В. Гладилин. Летом 1946 по указанию Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта повсеместно проведены проплывы на дистанции 25 и более. В этих проплывах участвовало свыше 1000 чел. Выдающимся событием был проплыв по Черному

в районе Куйбышева на дистанцию 150 км, в к-ром участвовали А. Козырев, И. Файзулин, Е. и Л. Вторые и др. пловцы. Проплыл проходил в условиях штормовой погоды. Первым финишировал бакинский рабочий А. Козырев. Чтобы преодолеть 150 км, победителю потребовалось свыше 26 час. В годы Великой Отечественной войны солдаты и офицеры Советской Армии совершили ряд проплывов, имевших военное значение. Рекордсмен СССР краснофлотец П. Голубев, выполняя ответственное задание, проплыл в Балтийском море ок. 25 км, Ю. Курило проплыл с донесением 20 км. Как показывают врачебные и физиологические исследования проф. Николаева, Летунова и др., у пловцов участвующих в Д. п., в процессе систематической тренировки состояние здоровья улучшается, совершенствуются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается мышечная сила. Д. п. сыграла значительную роль в популяризации и развитии плавания в СССР. В капиталистических странах Д. п. имеет др. назначение. Они проводятся ради сенсации, ради наживы, организуются различными фирмами в целях рекламы. Наибольшую известность получили проплывы через Ла-Манш. Первым в 1875 переплыл этот пролив шириной ок. 32 км англичанин М. Вэбб. Первой женщиной, преодолевшей в 1926 пролив, была американка Г. Эдерле.

ДАНИЯ — государство в Западной Европе. Площ. 43 тыс. км². Нас. ок. 4487 тыс. чел. (1957).

Спортсмены Д. являются членами большинства международных спортивных федераций. Неплохо выступают на первенствах Европы и мира датские яхтсмены, гребцы, велосипедисты и пловцы. В самой Д. в 1956 проводилось первенство мира по велосипедному спорту.

В спортивной жизни Д. большое место занимает Копенгагенский университет. Студенческие спортивные организации считаются старейшими в стране. В конце XIX в. студент Нахтегаль организовал об-во поощрения физич. воспитания. Позднее Нахтегаль был назначен профессором военной гимнастики. По его рекомендации физич. подготовка была введена в кадетских корпусах, а затем во всех гражданских учебных заведениях Д. (1827). Видное место в истории физич. культуры в Д. занимает врач И. Лингардт. Он собрал вокруг себя энтузиастов спорта, редактировал спортивные журналы, книги, возглавил институт военной гимнастики и был инициатором организации датских гимнастриад.

В 1896 образован Датский спортивный союз (ДИФ) — центральная спортивная организация страны. В Д. существует также рабочий спортивный союз. По данным на 1956, спортивные организации страны насчитывают 850 тыс. членов, в том числе 150 тыс. школьников.

В спортивном движении Д. участвуют ок. 70 тыс. женщин. Особой популярностью среди датских женщин

пользуется ручная мяч, гимнастика, плавание, теннис, гребля. В Д. выходит несколько спортивных периодических изданий, в том числе журнал «Идреттслив» с 1922.

Спортсмены Д. выступают за широкие спортивные связи с СССР. Попытка реакционеров из руководства ДИФ прервать эти связи (1956—1957) окончилась неудачей ввиду мощного протеста спортсменов.

«**ДАУГАВА**» — добровольное спортивное об-во профессиональных союзов Латвийской ССР. Создано в 1944. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 428 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 66 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «Д.» было подготовлено 25 мастеров спорта, 354 спортсмена I разряда, 1115—II разряда, 3983—III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «Д.» состояло 199 мастеров спорта, 1475 спортсменов I разряда, 4417—II разряда, 11 648—III разряда, свыше 41 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

«**ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ (24) ЧАСА ЛЕМАН**» — одно из основных междунар. соревнований на спортивных автомобилях во Франции. Гонка проводится непрерывно в течение 24 час. по замкнутой кольцевой трассе общей длиной ок. 13,5 км, с прямым отрезком 5,6 км. Трасса позволяет развивать скорость до 260 км/час. Общее число поворотов на трассе невелико. Соревнов. начинаются с общего старта. Фиксируются следующие показатели: общий пробег в километрах за 24 час., скорость прохождения одного круга, максимальная скорость автомобиля на определенном участке и средняя скорость в течение всего пробега. В гонке одновременно принимает участие ок. 60 автомобилей. Место победителя определяется не по порядку его прихода к финишу, а в зависимости от числа пройденных километров и технич. показателей автомобиля. Гонка очень тяжела. В 1955 в результате катастрофы погиб водитель и 80 зрителей.

ДВЕНАДЦАТИМЕТРОВЫЙ УДАР — см. *Штрафной удар (бросок)*.

ДВИГАТЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО СГОРАНИЯ — двигатель, в к-ром тепловая энергия превращается в механическую за счет использования работы расширения газообразных продуктов сгорания топлива, сжигаемого в цилиндрах или специальных камерах двигателей. Современные Д. в. с. делятся на поршневые, турбинные и реактивные. На машинах, принимающих участие в спортивных соревнованиях (автомобилях, мотоциклах, моторных судах, самолетах) применяются гл. обр. поршневые Д. в. с. По числу тактов, из к-рых состоит рабочий цикл, Д. в. с. делятся на д в у х т а к т н ы е и ч е т ы р е х т а к т н ы е. По способу образования горючей смеси Д. в. с. могут быть с внешним

смесеобразованием (карбюраторные) и внутренним смесеобразованием (с впрыском топлива). В зависимости от воспламенения рабочей смеси различают Д. в. с. с воспламенением от электрической искры, работающие на легком топливе (бензин, бензол, спирт), и с воспламенением от сжатия (дизельные), использующие тяжелое топливо (газойль, солярное масло). Карбюраторные двигатели, устанавливаемые на спортивных автомобилях, мотоциклах и моторных судах, работают гл. обр. на стандартных авиационных и автомобильных бензинах.

Д. в. с. авиационные служат для приведения в движение летательных аппаратов. Они могут быть поршневыми, турбинными или реактивными. Турбины делятся на турбовинтовые и турбореактивные. Турбовинтовые могут иметь одну турбину, приводящую в движение компрессор и воздушный винт, или две турбины, одна из которых приводит в движение компрессор, а другая — воздушный винт. Турбореактивные отличаются от турбовинтовых отсутствием винта, причем тепловая энергия срабатывает в реактивном сопле, создавая необходимую для движения самолета силу тяги. Реактивные и прямоточные Д. в. с. работают с использованием скоростного напора встречного потока воздуха; компрессор у них отсутствует. Топливо сгорает в специальных камерах, образовавшиеся в результате сгорания газы расширяются в реактивном сопле и создают тяговое усилие.

Д. в. с. автомобильные — гл. обр. бензиновые карбюраторные четырехтактные. Автомобильные двигатели строятся с 2, 4, 6 и 8 цилиндрами, располагаемыми в ряд и V-образно. В конструкции специальных Д. в. с. для спортивных и гоночных автомобилей предусматривается повышенное наполнение цилиндров горючей смесью. С этой целью применяют верхние V-образно установленные клапаны, приводимые в движение от распределительных валов, расположенных в головке цилиндров; фазы газораспределения подбирают с большим опережением открытия впускных и большим запаздыванием закрытия выпускных клапанов; на каждый цилиндр устанавливают отдельный карбюратор; уменьшают сопротивление выпуску отработавших газов, подбирая формы и сечения выпускных патрубков. Степень сжатия повышают в пределах, допускаемых октановым числом применяемого топлива. У Д. в. с. спортивных автомобилей степень сжатия обычно 7,5—8,5, у гоночных — 9,5—13. В последнее время за рубежом иногда применяется непосредственный впрыск топлива в цилиндры, что позволяет значительно повысить литровую мощность бескомпрессорного Д. в. с. Для конструкции форсированных (см. Форсировка двигателя внутреннего сгорания) автомобильных Д. в. с. характерны система смазки с сухим картером, усиленная система охлаждения, зажигание

от магнето. С целью уменьшить скорость поршня габариты и вес Д. в. с. его выполняют короткоходными — с отношением диаметра цилиндра к ходу поршня меньше единицы. Короткоходные Д. в. с. имеют небольшую высоту и удобны для размещения на автомобиле. Многие детали Д. в. с. изготовляют из легких материалов. Широко применяются блоки цилиндров из алюминия сплава с вставными гильзами из специального легкого и стойкого чугуна, поршни и различные детали из алюминиевого сплава. Д. в. с. для спортивных автомобилей имеют литровую мощность 80—90 л.с./л при 7000 об/мин, бескомпрессорные для гоночных автомобилей — 100—110 л.с./л при 7500—8500 об/мин. Компрессорные (с нагнетателями) практически применяются только для рекордно-гоночных автомобилей. Они выдают литровую мощность до 150 л.с./л при 11 000 об/мин.

Д. в. с. мотоциклетные относятся к числу карбюраторных бензиновых. По принципу работы они подразделяются на двухтактные и четырехтактные, а по устройству — на одно-, двух- и четырехцилиндровые (последних выпускается мало). В двухтактных Д. в. с. применяются противоположные, вертикальные или крестовидные системы продувки. Они бывают одноцилиндровые, двухцилиндровые, трехцилиндровые, четырехцилиндровые, каналные, трехканальные или четырехканальные. Реже применяется одноканальная поперечная продувка. На рекордно-гоночных мотоциклах применяется прямоточная продувка, при которой рабочая смесь в цилиндре Д. в. с. движется прямолинейно, из правого в левое или наоборот по направлению правления буквы Л, или по направлению буквы П. Четырехтактные Д. в. с. дорожных и спортивных мотоциклов бывают как с нижними, так и с верхними клапанами, приводимыми в движение штангами от общего распределительного вала. Д. в. с. гоночных мотоциклов имеют верхние клапаны с непосредственным приводом кулачков на каждый клапан. Прямое расположение верхних клапанов дает возможность сделать выгодную полусферическую камеру сгорания. В положении цилиндров мотоциклетные Д. в. с. бывают вертикальные с коленчатым валом, размещенным поперек рамы мотоцикла, а иногда и вдоль нее; наклонные с головками цилиндров вперед и с коленчатым валом, размещенным поперек рамы; горизонтальные с головками цилиндров, направленными вперед, и с коленчатым валом, размещенным поперек рамы; V-образные — с головками цилиндров, обращенными в противоположные стороны, и коленчатым валом, размещенным поперек рамы; V-образные — с коленчатым валом, размещенным поперек рамы. В большинстве случаев Д. в. с. гоночных мотоциклов воздушное и очень редко жидкостное охлаждение. Лучшего охлаждения цилиндры делают из легкого сплава с большим числом ребер. Для получения большей максимальной мощности при высоких оборотах Д. в. с. спортивных и гоночных мотоциклов делают высокооборотными (6000—10 000 об/мин).

двухтактных Д. в. с. спортивных мотоциклов степень сжатия достигает 12—15, а у четырехтактных 10—12.

Для мотоциклетных Д. в. с. с высокой степенью очистки в качестве топлива применяются бензины А-74, А-76, А-77, А-78, А-79, А-80, спирт метиловый (метанол). Запальные свечи должны иметь высокое калильное число (см. *Свечная техника*).

В. с. спортивных судов поршневые, кроме авиационного класса и глассеров весовых категорий, допускаются турбореактивные и реактивные. Для Д. в. с. принято наз. гл. механизмами судна. Для спортивных судов форсированы. Основное требование к ним — максимальная мощность и минимальная масса при заданном рабочем объеме цилиндров, к-рый в основе классификации скутеров, мотолодок и др.

Мощность Д. в. с. спортивных судов затрачивается на приведение в действие двигателей. Для спортивных судов (катеров) успешно используются двигатели автомобилей, к-рые, как правило, не требуют значительного переоборудования. К автомобилю Д. в. с. добавляются устройства, необходимые для катера (насос для подачи воды в рулевой механизм, лопы крепления, подшипник для вала, новые органы управления). Более значительные изменения конструкции позволяют увеличить мощность Д. в. с. и улучшить его работу. Вводится новая система охлаждения с термостатом, масляный радиатор, охлаждаемый водой выпускной коллектор, ставится реверсивная муфта или реверс-редуктор. Примером такой переделки является создание для УМ-51 на базе автомобильного Д. в. с. ГАЗ-51. В промышленности при выпуске Д. в. с. спортивных используются многие узлы и детали автомобилей. Такие Д. в. с. имеют большое распространение в Англии и США.

Летающих моделей — поршневые реактивные. Поршневые могут иметь рабочий объем, выходящий 10 см³. Они выполняются двух типов: с искровым зажиганием и с воспламенением от сжатия. Поршневые двигатели, устанавливаемые на кордовые летающие модели, в зависимости от рабочего объема, на 3 категории: 1-я с рабочим объемом до 2,5 см³, 2-я — до 5 см³, 3-я — до 10,0 см³. Реактивные Д. в. с., устанавливаемые на летающих моделях, могут работать на жидком и газообразном топливе; ракетные двигатели устанавливать не разрешается; вес реактивного двигателя не должен превышать 500 г. Поршневые двигатели, применяемые в авиамodelном спорте, как правило, являются двухтактными, поскольку они значительно проще четырехтактных и обладают большей удельной мощностью. Горючая смесь для Д. в. с. состоит из равных частей бензина и смазочного масла (марки МК или МС)

и серного эфира. В состав горючей смеси для Д. в. с. с калильным зажиганием входит винный или древесный спирт (75%) и касторовое масло (25%). Реактивные авиамodelные Д. в. с. работают обычно на авиационном бензине.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ — см. *Память*.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ — см. *Ощущения*.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ — ложные или искаженные восприятия человеком величины, направления, скорости, формы совершаемых им движений. Причиной Д. и. является нарушение нормальной деятельности двигательного и связанного с ним вестибулярного анализаторов. Напр., при необычных и чрезмерных раздражениях вестибулярного аппарата (при акробатических упражнениях, прыжках в воду и т. д.) у спортсмена могут возникнуть иллюзорные представления движения или вращения в сторону, обратную только что закончившемуся действительному движению. Д. и. опасны тем, что они рефлекторно вызывают соответствующие защитные движения и тем дезорганизуют движения спортсмена. Д. и. легко наступают при перетренированности, в состоянии «мертвой точки» и в др. состояниях, при к-рых центральная нервная система человека испытывает перенапряжение.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА — см. *Физические качества*.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОР (проприоцептивный, кинестетический) — анализатор мышечных движений, а также взаиморасположения частей тела. На важное значение мышечной деятельности (следовательно, и Д. а.) в познавательной способности человека, в частности в пространственных восприятиях, одним из первых указал И. М. Сеченов. Рецепторы Д. а., т. наз. проприоцепторы, заложены в мышцах, сухожилиях и связках суставных поверхностей костей. Центральный (корковый) отдел Д. а. расположен в лобных долях мозговых полушарий, в передних центральных извилинах головного мозга (двигательная, или моторная, область). Проприоцепторы раздражаются при растяжении, сокращении и напряжении мышц. Ощущение, возникающее при возбуждении Д. а., известно как мышечное чувство.

Функция Д. а. имеет огромное значение для координации движений и регуляции мышечного тонуса (см. *Мышцы*). Поражение какого-нибудь отдела Д. а. приводит к резкому нарушению координации. Различные фазы мышечной деятельности, обуславливая раздражение проприоцепторов и возбуждение Д. а., могут по механизму условного рефлекса (см. *Высшая нервная деятельность*) связываться друг с другом (а также с всевозможными вегетативными функциями организма). Т. обр. создаются новые формы двигательных актов, совершенствуются трудовые процессы и спортивные навыки (см. *Двигательный навык*). Функция Д. а., как правило, протекает во взаимодействии с функциями др.

анализаторов. Анализ положения тела и его перемещений в пространстве осуществляется благодаря совместной функции двигательного, тактильного, вестибулярного и зрительного анализаторов. Функция Д. а. и его взаимодействие с др. анализаторами совершенствуются в процессе физич. воспитания.

Проприоцептивные раздражения, идущие в кору головного мозга от речевых органов (напр., от мышц, изменяющих натяжение голосовых связок) при произнесении слов, являются важным физиологическим элементом второй сигнальной системы (см. *Высшая нервная деятельность*). Специальный отдел Д. а. человека, анализирующий эти раздражения, получил название речедвигательного анализатора.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА. Состоит из органов опоры и движения; они обеспечивают выполнение движений, сохранение неподвижного положения тела или его отдельных частей. Д. а. ч. обладает прочностью, к-рая проявляется при воздействии на него внешних и внутренних сил при физич. упражнениях; различают нагрузки на сжатие и растяжение (силы тяжести и опорные реакции), а также на изгиб (силы тяжести, инерции и напряжения мышц) и кручение (силы инерции и опорные реакции). Подвижность органов опоры и движения зависит от соединений костей скелета посредством суставов. Две кости, сочлененные в суставе, образуют кинематическую пару, для к-рой характерны как возможности движения (степени свободы движения), так и их ограничения (связи). Ряды кинематических пар, соединенных последовательно, образуют кинематические цепи — открытые (со свободным звеном на конце — свободная рука) и замкнутые (позвоночник — ребро—грудина—ребро—позвоночник). В кинематических парах бывает от одной (одноосный сустав—межфаланговый) до трех (шаровидный сустав—плечевой) степеней свободы движения. В кинематических цепях степени свободы отдельных кинематических пар суммируются, что обуславливает возможность огромного колич. движений. Для ориентировки в направлениях движений различают основные взаимноперпендикулярные оси (соответственно наличным степеням свободы): вертикальную, поперечную (трансверзальную, или фронтальную) и передне-заднюю (сагиттальную) и перпендикулярные им соответственно плоскости (направления) движений: горизонтальную, передне-заднюю и поперечную. В физич. упражнениях движения выполняют чаще всего вокруг промежуточных осей (две и более степеней свободы). В каждом суставе в любом движении человека имеется лишь одно определенное его направление, даже при наличии множества возможностей; кинематическая пара с несколькими степенями становится полносвязной парой (с одной степенью свободы), т. наз. двигательным механизмом. В двигательном механизме движущие и тормозящие силы, приложенные к данной части тела, регулируют

величину ее скорости, а антагонистически действующие их составляющие, перпендикулярные к направлению движения, регулируют направление ее скорости (рис.).

Управляемость Д. а. ч. обусловлена превращением всех кинематических пар в двигательные механизмы.

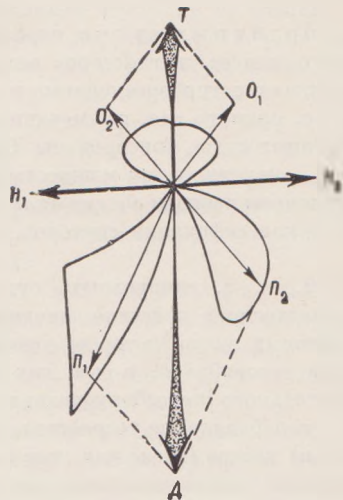


Схема двигательного механизма: P_1, P_2 — м.-синергисты; D — их тяга как движущая сила; O_1, O_2 — м.-антагонисты; T — их тяга как тормозящая сила; H_1 — тяга м. P_1 и O_2 ; H_2 — тяга м. P_2 и O_1 ; тяги D и T регулируют величину скорости, а H_1 и H_2 — направление скорости

из множества возможностей в каждом суставе осуществляется одна. Это происходит за счет взаимодействия мышц при регулирующей роли центральной нервной системы. Эффективность деятельности Д. а. ч. зависит от соотношения сил, приложенных к костям как рычагам; большую роль в этом играет распределение масс в Д. а. ч. Наиболее общим показателем этого служит положение центров тяжести частей (звеньев) тела и всего тела. Положение общего центра тяжести тела человека (ОЦТТ) зависит от относительного веса частей тела (отношение веса части тела к весу всего тела) и их взаимного расположения (позы). В каждой части тела ее центр тяжести находится на определенной расстоянии от ближнего к середине тела сустава (расстояние центра тяжести, выраженный в длине относительной длины этой части). От распределения масс зависит инертное сопротивление во вращательных движениях вокруг той или иной оси; мерой инерции здесь служит момент инерции, пропорциональный сумме произведений всех частиц массы на квадраты их расстояний от оси вращения. ОЦТТ можно рассматривать как точку приложения равнодействующей всех сил тяжести

в погружении тела в воду точка приложения всех сил воды на поверхность тела наз. центром объема и совпадает с ОЦТ объема воды, вытесненной телом человека в воду и имеющей форму частей тела. Строение Д. а. ч. обуславливает наиболее возможные движения человека при выполнении физич. упражнений, достаточную прочность относительно испытываемых нагрузок, управляющую сложнейшей системой звеньев тела и высокую эффективность спортивной техники.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК — одна из форм двигательных действий человека. На основе знаний и умений человек приобретает умение выполнять ту или иную двигательную деятельность, научается ее практическим способам. При неоднократных повторениях умения превращаются в навык. Д. н. представляет собой такие двигательные действия человека, к-рые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в процессе обучения или жизненной практики. Т. н. Д. н. — это автоматизированная форма приобретения двигательного действия.

Более подробная характеристика Д. н. заключается в следующем.

1. Навык возникает на основе умения и, вместе с ним, является основой для возникновения новых умений.

2. Для навыка характерно объединение частных действий (движений) в единое целое с устранением лишних, ненужных движений и взаимных задержек («заторможенностей») между частными операциями. Повышается точность и ритмичность движений, уменьшается время их выполнения, а также время действия. Отсюда, для навыка характерна строгая последовательность в движениях, повышающая их эффективность. «Динамическую» основу этого составляет т. наз. двигательный динамический стереотип — слаженная управляемая система внутренних процессов в организме, осуществляемая по механизму условных рефлексов.

3. Навык отличается высокой устойчивостью к отрицательным влияниям внешних обстоятельств.

4. Навык характеризуется тончайшими взаимодействиями различных органов чувств (анализаторов) и возникает в результате этого комплексных, чрезвычайно специализированных ощущений («чувств» — у лыжников, «чувства воды» — у пловцов).

5. При формировании Д. н. проприоцептивные сигналы являются каждой предыдущей части действия как бы автоматическим, пусковым импульсом для последующей части; «мышечное чувство» (двигательного анализатора) приобретает значение в контроле над процессом движения. В отношении части замещает зрение; Д. н. характеризуется также переключением

зрения с зрительного контроля с процесса деятельности на ее обстановку и результаты.

5. По мере становления навыка изменяется роль сознания в двигательных действиях. Если на первых этапах овладения действиями человек вынужден постоянно направлять и контролировать сознанием все частные операции, то по мере автоматизации движений сознание освобождается от такой весьма утомительной работы. Теперь осознаются лишь узловые, наиболее важные в данной ситуации, компоненты действий; сознание в основном направляется не на процесс движений, а на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательных задач. Вместе с тем при наличии навыка оказывается возможным брать под сознательный контроль мельчайшие детали движений, если возникает соответствующая необходимость.

В перечисленных чертах навыка и проявляется то, что принято наз. автоматизацией движений.

Явление автоматизации, с точки зрения физиологии, объясняется следующим образом. Еще И. П. Павлов отметил, что по мере стабилизации условных рефлексов они могут осуществляться участками коры головного мозга, к-рые в данный момент характеризуются пониженной возбудимостью (известной степенью заторможенности). Участки же коры с оптимальной возбудимостью при этом высвобождаются для творческой деятельности. Если функционирование «творческих отделов» коры сопровождается явлениями сознания, то работа отделов с пониженной возбудимостью и есть, по Павлову, то, что мы субъективно называем бессознательной, автоматической деятельностью.

Дальнейшие исследования позволили пополнить и уточнить эту теорию автоматизации. Согласно последним данным (Д. Г. Квасов, М. А. Алексеев и др.), автоматизация движений связана с появлением в определенных участках коры головного мозга т. наз. тормозных валов — своеобразной функциональной изоляции, к-рая окружает автоматизированные временные связи, ограждая их от сбивающих внешних влияний и позволяя нервным процессам протекать с высокой эффективностью. В том случае когда установившийся стереотип нервных процессов не отвечает изменившимся внешним условиям, функциональная изоляция снимается (происходит растормаживание), и эти процессы включаются в общую систему функциональных связей в центральной нервной системе, т. е. происходит изменение старого динамического стереотипа или начинается формирование нового.

Сознательное автоматизированному при рассмотрении Д. н. человека нельзя противопоставлять. Деятельность человека в целом всегда сознательна. При формировании Д. н. автоматизируется не содержание, не смысл действий, а нек-рые элементы их структуры (в частности, координационные отношения нервномышечных процессов, взаимосвязи двигательных и

вегетативных компонентов навыка). Поэтому постановка вопроса «либо сознательное, либо автоматизированное» совершенно ненаучна. Сознательное и автоматизированное в Д. н. составляют диалектическое единство. Автоматизация движений не сковывает сознания человека, а, напротив, высвобождает его для творческой деятельности. Если бы человек был лишен способности к автоматизации движений, он был бы поработан необходимостью контролировать от начала и до конца все их элементы и бесполезно расходовать свои силы.

Значение Д. н. для человека весьма велико. Они позволяют экономить физич. и психические силы, более быстро и точно совершать операции, из к-рых складывается двигательная деятельность, облегчают восприятие обстановки действий, освобождают сознание для своевременного осмысливания и решения задач, возникающих в процессе деятельности. Кратко говоря, навыки позволяют осуществлять работу с меньшими затратами сил и большими результатами.

Д. н. формируется в процессе и в результате многократного выполнения к.-л. двигательной деятельности, в зависимости от ее конкретных условий. В процессе формирования Д. н. наблюдается определенная фазность. Различают три основные фазы формирования Д. н. (по А. Н. Крестовникову). Первая характеризуется воссозданием общей картины двигательного действия. С физиологической точки зрения, она отличается образованием условнорефлекторных связей при широкой иррадиации возбудительных процессов в центральной нервной системе, в связи с чем выполнение действий сопровождается неточными и ненужными движениями. Во второй фазе излишняя иррадиация возбуждения ограничивается развитием тормозных процессов, происходит уточнение центрально-нервных процессов во времени и пространстве. Этому соответствует более правильное выполнение двигательных действий, устранение лишних, ненужных движений. Однако в связи с недостаточно совершенными взаимодействиями возбудительных и тормозных процессов наблюдается излишняя скованность, закрепощенность движений. В третьей фазе завершается становление двигательного динамического стереотипа, обуславливающего правильное и более совершенное выполнение движений, навык постепенно приобретает все те черты, о к-рых говорить выше.

После того как Д. н. сформировался, его развитие не заканчивается. Если имеются необходимые условия, он совершенствуется. При этом наблюдается противоречие между стабилизацией навыка, с одной стороны, и преобразованием, а также увеличением подвижности установившихся стереотипов с др. стороны. В практике физич. воспитания это противоречие разрешается путем сочетания относительно стандартных повторений изучаемых двигательных действий с выполнением их на опреде-

ленном этапе обучения в разнообразных вариантах различных условиях. Одна из важных задач обучения заключается именно в том, чтобы найти оптимальное соотношение между тем и др.

Д. н. совершенствуются постепенно. Постепенность состоит в том, что сформированный навык изменяется не в один прием, а через ряд преобразований в один момент, а за относительно длительные промежутки времени. При этом на различных стадиях развития Д. н. степень этих изменений различна. Навык подвергается дальнейшим изменениям тем меньше, чем выше степень его развития. Поэтому чем совершеннее навык, тем больше требуется усилий и педагогического мастерства, чтобы добиться его дальнейшего улучшения.

В развитии навыка иногда бывают более или менее продолжительные задержки, получившие условное наименование «плато». Плато может быть обусловлено тем, что в навыке совершаются незаметные, количественные изменения, к-рые затем переходят в существенные качественные улучшения. В данном случае плато не должно вызывать опасений. Но оно может быть вызвано и неверной методикой обучения или ошибками в развитии физич. качеств. Такого рода плато должно возникать при рациональной методике обучения.

Д. н. при отсутствии упражнений постепенно угасает, происходит угасание условнорефлекторных связей. После продолжительных перерывов в выполнении физич. упражнениями человек теряет способность выполнять многие сложные Д. н. в связи с тем, что сжимаются функциональные возможности, необходимые для проявления данных навыков. Регресс Д. н. при их формировании происходит по этапам: вначале угасают наиболее тонко дифференцированные элементы навыка, наиболее высокие проявления координационных связей — то, что характеризует мастерство в двигательных действиях; затем ухудшается основной механизм навыка. В процессе занятий физич. упражнениями утраченные навыки могут довольно быстро восстанавливаться. Так, отмечены случаи, когда после многолетнего перерыва в катании на коньках основной механизм восстанавливался в течение нескольких занятий. Восстановление сложных спортивно-технических навыков требует более значительное время.

Устойчивость навыков позволяет в процессе воспитания обогащать человека все новыми разнообразными формами двигательных действий. С др. стороны возможность угасания навыков заставляет создавать определенную систему повторений.

Разнообразные Д. н. развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Образование новых форм движений человека, как это со всей очевидностью показано павловской физиологией, возможно лишь на базе имеющихся у него координационных отношений (рефлекторных связей). Поэтому новые Д. н. формируются

в зависимости от приобретенных ранее, включая их отдельные элементы. В свою очередь, формируемые навыки оказывают обратное влияние на уже имеющиеся.

Взаимодействие Д. н. может иметь различный характер. Если один навык содействует формированию и совершенствованию др., ускоряет и облегчает этот процесс, то такой случай взаимодействия наз. положительным переносом навыков. Примером здесь может служить взаимодействие навыков метания гранаты и диска и мяча с петлей или навыков подъема веревки с разгибом на гимнастической перекладине. Если один навык препятствует формированию или совершенствованию др., замедляет и затрудняет данный процесс, то это наз. отрицательным переносом, или интерференцией, навыков. Интерференцию можно наблюдать, например, при одновременном формировании навыков метания копья и диска или поочередном овладении на подвесе и верхом на перекладине.

При обучении двигательным действиям взаимодействие Д. н. учитываются т. обр., чтобы осуществлялся положительный перенос навыков и по возможности исключался отрицательный. В этом заключается одна из главных проблем методики подготовительных, в частности, подводных, упражнений.

Д. н. развиваются в единстве с физич. качествами. Между ними такое же соотношение, как между формой и содержанием двигательных действий (см. *Физические качества*).

Указанные общие закономерности развития Д. н. проявляются в каждом конкретном случае по-разному, в зависимости от особенностей навыков, индивидуальных возрастных и половых особенностей людей, уровня развития, а также в зависимости от имеющегося двигательного опыта и др. условий.

Л и т е р а т у р а

- Физическое воспитание, под общей ред. Новикова А. Д. и Матвеева Л. П. М., 1959, стр. 138—152.
- Психология человека, под общей ред. Крестовников Н. М., 1954, стр. 380—396.
- Новиков П. А. Психология. М., 1958, стр. 329—336.
- Новиков Е. И. К постановке проблемы умений и навыков в педагогической психологии. «Советская педагогика», 1955, № 1, стр. 53.
- Новиков Н. В. и Лехтман Я. Б. Автоматизация движений человека в свете учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. «Теория и практика физической культуры», 1951, вып. 10, стр. 748—755.
- Новиков Д. Г. О развитии автоматизированных движений. «Физиологический журнал СССР им. И. М. Сеченова», XXXVIII, № 4, стр. 423.

ДВИЖЕНИЕ при выполнении физических упражнений — перемещение физич. тела человека, снарядов) во времени и пространстве, наблюдаемая как относительное движение (перемещение тела относительно др.).

Движения тела человека и Д. снарядов различаются по своим физическим характеристикам (см. *Характеристики движений*): пространственным, временным и скоростным (структура движений). Д. в пространстве разли-

чаются по траекториям (путь, след) точек тела, по которым определяют направление и величину пути. В поступательном Д. траектории всех точек тела одинаковы, во вращательном (см. *Вращательное движение*) — различны. Направление Д. бывает постоянным (прямолинейное) и переменным (криволинейное); в частности, если кривизна пути постоянна, то Д. происходит по окружности. По величине скорости (см. *Скорость движения*) различают Д. с постоянной скоростью (равномерное) и изменяющейся (переменное). Переменное Д. может быть неравномерным (скорость по мере Д. изменяется неодинаково) и равномерно-переменным (скорость изменяется одинаково); при этом если скорость увеличивается, Д. наз. ускоренными, если уменьшается, их наз. замедленными. Д. — необходимое свойство материальных тел. Д. тела, согласно закону *инерции*, может быть изменено только при действии др. тел. Человек, выполняя физич. упражнения, вызывает необходимое действие внешних тел (напр., стартовых колодок во время старта) при помощи напряжения мышц. В чистом виде в природе инерциальное (прямолинейное и равномерное) Д. невозможно без движущих сил, т. е. всегда имеются тормозящие силы. Если движущие и тормозящие силы, действующие на тело, противоположны по направлению, но одинаковы по величине действия, то тело движется без изменения направления и величины скорости (инерциальное Д.). В Д. частей тела человека может происходить сложение их путей, скоростей и ускорений. Так, если метатель копья разбегается по дорожке, скорость его бега относительно дорожки (переносное Д.) складывается со скоростью метательного Д. его руки относительно туловища (относительное Д.); тогда скорость Д. руки с копьем относительно дорожки будет равна сумме этих скоростей (результатирующее Д.).

Д. каждой точки тела отражает взаимодействие сил, приложенных к телу, зависит от них. В свою очередь, от особенностей Д. спортсмена зависит рациональное использование этих сил. Анализ Д. по их кинематическим характеристикам позволяет выявить причины, обусловившие форму и характер Д. во времени и в пространстве. Это дает возможность найти и обосновать лучшие условия, позволяющие наиболее эффективно применять упражнения в практике физич. культуры.

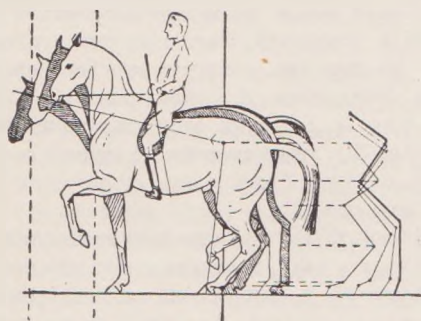
ДВИЖЕНИЕ РАЗГИБОМ — разгибание тела в тазобедренных суставах. Упражнения такого рода составляют в гимнастике целую структурную группу. Они выполняются в вольных упражнениях, в акробатике, художественной гимнастике и на различных гимнастических снарядах. Напр., из положения согнувшись с опорой на пол или снаряд лопатками и затылком выполняется разгиб в различные положения (в стойку ноги врозь, в мост, сед, шпагат и т. д.). На гимнастических снарядах Д. р. имеют свои особенности: на перекладине, кольцах и брусьях разной высоты это в боль-

шинстве подъема. Напр., на кольцах из виса согнувшись разгибом подъем в упор. Могут быть подъемы с поворотом. На бревне, брусьях и кольцах разгибом выполняются соскоки. Разновидностью Д. р. являются



движения дугой. В этом случае движение совершается не так резко и по большей траектории. Наиболее типичны подъемы дугой и соскоки дугой.

ДВИЖЕНИЯ ЛОШАДИ. Различные виды поступательных Д. л. наз. аллюрами. Аллюры разделяются по характеру и темпу на естественные, к-рым лошадь может двигаться без предварительного обучения (шаг, рысь, иноходь, галоп и т. д.), и искусственные, требующие специального обучения (пассаж, пиаффе, испанский шаг и др.). Продолжительность Д. л. одним и тем же аллюром в течение определенного времени носит название реприза. Напр., реприз рыси 10 мин.



Д. л. должны быть энергичны. Одновременно на протяжении реприза того или другого аллюра необходимо сохранять первоначально взятый темп, или каденцию. Положение выезженной лошади, из к-рого ей наиболее удобно перейти к любому движению, наз. сбором; он заключается в поднятии шеи лошади при «сдаче в затылке» с одновременным подведением задних ног под туловище (рис.).

Шаг — медленное движение, совершаемое в 4 такта; шаг подразделяется на свободный, обыкновенный, прибавленный и сокращенный.

Двигаясь рысью, лошадь одновременно поднимает и опускает передние и задние ноги «по диагонали». Рысь бывает сокращенная, средняя, прибавленная. Иноходь отличается от рыси тем, что лошадь

поднимает, выносит вперед и опускает на землю временно то обе правые, то обе левые ноги.

На галопе лошадь движется вперед скачком. Законченный цикл скачка лошади на галопе (три шага наз. махом. Длина маха (расстояние от следа до следа одной и той же ноги) — от 3,5 до 7 м. Галоп может начинаться с правой или с левой ноги. Изменение скорости выноса ног лошади при галопе по требованию всадника наз. переменной ног (шаг перемена ног). Перемена ног может производиться с переходом в шаг или шаг или же в момент подвигания лошади. Различают галоп манежный (сокращенный, обыкновенный и прибавленный) со скоростью движения 1 км — 3—3,5 мин. и полевой, при к-ром лошади дается большая свобода движения (1 км — 2,5 мин.). Как шаг или скачка, — самый быстрый галоп (1 км — 1 мин. 10 сек.). Галоп в полмаха, применяемый в тренировке скаковых лошадей, наз. кентером. Галоп не доведенный до предела (при скаковой тренировке носит название размашики (1 км — 1 мин. 20 сек.) 1 мин. 30 сек.). На метом наз. у казаков полгалоп. Термином «крестит» обозначается нарушение правильности чередования выноса и опоры ног лошади на галопе. На контргалопе, поворачивая направо, лошадь идет с правой ноги, а направо — с левой. Чередуя шаг, рыси и иногда галоп (при полевом галопе наз. переменным аллюром).

В число манежных Д. л. (упражнений) входят повороты на месте на 90—180° (с воображаемой осью поворота в передних ногах и с осью поворота между следами задних ног); вольты — Д. л. по кругу диаметром 6—9 шагов; заезды — изменение направления Д. л. без остановок с поворотом в кругом (полувольтом) внутрь или к стенке манежа; перемены направлений через середину манежа и по диагонали; боковые повороты и липринимания, при к-рых передние ноги лошади идут по одному следу, а задние — по др. следу движения, где лошадь движется вдоль стенки манежа под углом к ней 45°, причем голова лошади повернута внутрь манежа и в сторону движения, наз. размашикой, в отличие от траверса, при к-ром голова лошади, идущей в два следа, обращена к стенке манежа и в сторону движения. Движения в два следа (манежные) могут быть через манеж по диагонали к середине манежа к противоположной стенке. Движение с головой лошади, обращенной в сторону движения, наз. «плечом в манеж». Это же движение галопом носит название тупого. Осаживание — движение назад, при к-ром передние ноги лошади поднимаются и ставятся парами по диагонали, прекращая движение (остановка, стойка), лошадь на сразу встать на все четыре ноги, голова и шея при этом приподняты (в сборе); приручение и приручение — повороты на месте (на 180—

мые в два следа с ходу. Перед лошади при этом делает круг или полукруг, задние ноги отбивают на месте.

В высшей школе относятся следующие Д. л. П а с — движение в темпе очень сокращенной рыси (лопухкинисто, высоко и отчетливо поднимает ноги); П е ф е — представляет собой также пассаж, но делаемый на месте. При галопе на трех ногах лошадь одну из передних ног держит все горизонтально вытянутой на весу. П е р е м е н а (ш а н ж э) на галопе в 4, 3, 2 и 1 темп; и с п а н с к и й ш а г (ш к о л ь н ы й) — движение, при котором как бы марширует, высоко поднимая поочередно вытянутые ноги и ставя их на землю одновременно энергичным движением вперед. То же, но в рыси наз. испанской (школьной) рысью. Б а н — попеременное поднимание лошадей согнутых передних ног и опускание их на землю далеко вперед в стороны; поворот на месте с поднятой и вытянутой передней ногой носит название п и р у э т в ногах; фигура, при которой лошадь, находясь на месте, горизонтально вытягивает одну из передних ног наз. с а л ю т о м.

В некоторых странах сохранились и демонстрируются движения высшей школы верховой езды времен XVII—XVIII вв.: левара, пезада, а также т. наз. школьные прыжки — курбет, каприоль, лансада, крупада, балет. П р ы ж о к — вид движения, при котором лошадь отталкиваясь от земли и используя силу инерции описывает параболу. В прыжке различают отталкивание от земли и подъем на препятствие, подвисание над препятствием, опускание на него. В современных конноспортивных соревнованиях тренируемые лошади выполняют под всадником прыжки через препятствия высотой более 2 м. Большое значение для хорошего прыжка имеет способность лошади «баскюлировать». Б а с к ю л ь — это волнообразное движение туловища лошади в момент прыжка, способствующее подгибанию

ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ в гимнастике — движение одной или обеих рук из одних положений в другие. Чтобы путь их движения указывать только тогда, когда он отличается от кратчайшего; характер и направление — тоже в случае отличий от общепринятых, употребляемых в практике; конечное положение указать, если оно не ясно по предыдущему движению. Движения могут быть о д н о и м е н н ы м и (направление движения со стороны конечности) или р а з н о и м е н н ы м и (одновременными или поочередными последовательными (одно за другим) движением одной руки на половину амплитуды). Движения Д. р. определяется всегда по отношению к телу, в каком бы положении он ни находился. Движениями определяются словами п о д н я т ь,

о п у с т и т ь. Термин с о г н у т ь предполагает сгибание с полной (возможной) амплитудой. Для определения Д. р. в двух суставах (плечевом и локтевом) указывается направление. Напр., согнуть руки вперед (поднимаются вперед с одновременным сгибанием к плечам) или согнуть руки назад (отводятся назад до отказа с одновременным сгибанием). К движению кистью относятся сгибание и разгибание пальцев, поднимание и опускание кисти, вращения в лучезапястном суставе, «восьмерка» кистью.

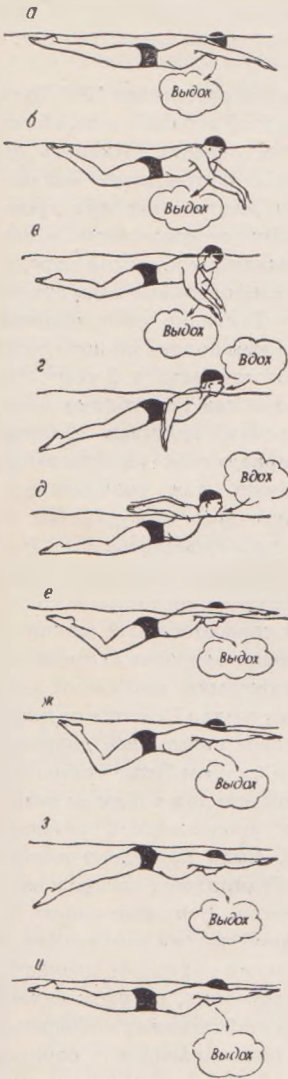
ДВИЖИТЕЛЬ в водно-моторном спорте — устройство, создающее тягу (упор) за счет реакции отбрасываемых масс воды или воздуха. Д. действует за счет преобразования механической энергии, получаемой от гл. механизмов (двигателей), установленных на судне. На малых моторных судах в качестве Д. применяются гребные водяные винты, гребные колеса, водометы, воздушные винты. На спортивных моторных судах Д. обязательно должны быть водяные гребные винты, кроме неограниченной категории, для к-рой тип Д. может быть произвольным. Гребные колеса и водометы как Д. спортивных мотосудов используются только для спортивных мелко сидящих судов. За рубежом спортивные моторные суда с воздушными винтами выделены в особую категорию.

ДВОЕБОРЬЕ ТУРИСТСКОЕ — комбинированное соревнов., состоящее в прохождении *закрытого маршрута и полосы препятствий туристской* всей командой или в эстафетном порядке.

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ в боксе — два быстро следующих один за др. удара. Д. у. могут быть односторонними и двусторонними. О д н о с т о р о н н и е Д. у. наносят одной рукой в одну или разные цели (напр., два следующих один за др. боковых удара левой в туловище или в туловище — в голову). Д в у с т о р о н н и е Д. у. выполняют двумя руками и могут наносить как в одну, так и в различные цели (голову, туловище). Д. у. почти всегда достигают цели. Особенно действен второй удар, быстро и неожиданно идущий вслед за первым. Даже боксеру с очень быстрой реакцией трудно защититься от такого удара. Обороняясь от Д. у., боксеру следует выполнять защитные движения слитно. В отдельных случаях боксер может одной защитой избежать сразу обоих ударов, напр. подставляя согнутые руки, делая нырок или отходя на дальнюю дистанцию.

ДВОРЕЦ СПОРТА — специально построенное здание для проведения крупных соревнований. по ряду летних и зимних видов спорта и физкультурных выступлений, для показа театральных постановок, демонстрации кинофильмов, а также для проведения массовых собраний, конференций, съездов, праздников. Д. с. оборудуется съемными и переносными эстрадами, помостами, местами для зрителей и разнообразными приспособлениями, механизмами и аппаратурой специального назначения (устройствами для приготовления

ги рук в начале гребка сгибаются в лучеза-
суставе настолько, что угол между ладонями
течьями оказывается равным 130—140°. По-
этот угол увеличивается и в конце гребка до-
20—230°. Такое изменение положения ладони



т лучшую опору о воду, и следовательно
корость плавания. Закончив гребок, руки
ижением вынимаются из воды, пронесаясь
вперед через стороны и ложатся на воду в ис-
жение, описанное выше. В этом положении
рук наблюдается пауза, во время к-рой тело
льзит вперед. Затем цикл движений рук по-
вании Д. ноги выполняют движения одно-

ременно, нажимая на воду сверху вниз и снизу вверх.
При движении сверху ноги повернуты носками внутрь,
колени незначительно разведены. Движение начинается
в поясничной части — таз немного опускается вниз,
ноги сгибаются в коленных суставах, затем, опираясь
голенями и тыльной частью стоп о воду (движение стоп
при этом постепенно ускоряется), ноги выполняют зах-
лестывающее движение вниз и выпрямляются в коленях.
В результате опоры ногами о воду таз поднимается к по-
верхности и занимает исходное положение для начала
движения ногами снизу. Вдох выполняется через рот
во второй половине гребка и в начале движения рук
по воздуху. Выдох начинается при вкладывании рук
в воду и заканчивается в середине гребка. Для вдоха
голова поднимается настолько, чтобы рот оказался над
поверхностью воды. При выдохе, выполняемом через рот
или же через рот и нос одновременно, лицо погружается
в воду. Различают несколько разновидностей сочета-
ния движений рук, ног и дыхания при плавании спосо-
бом Д. — одноударный, двухударный, трехударный и т.д.
Наиболее распространен двухударный Д.: ноги произво-
дят первый удар (быстрый нажим на воду сверху вниз),
когда руки выполняют среднюю часть гребка, и второй
удар, когда руки, закончив движение в воздухе, лягут
на воду впереди лица.

«ДЕЛЬФИН» — спортивное об-во плавания, орга-
низованное в 1920 в Петрограде инициативной группой
пловцов с В. Н. Песковым во главе. Оно представляло со-
бой общественную организацию вначале при школе пла-
вания Политического управления Балтийского флота,
а затем при губернском Всеобуче. Деятельностью «Д.»
руководило правление, ежегодно избираемое общим со-
браием членов об-ва. Обучение плаванию осуществля-
лось на общественных началах. Всего членов об-ва в 1921
было ок. 300 чел. Узкой спортивной специализации в те
годы не существовало — одни и те же лица плавали,
прыгали с вышки и с трамплина, играли в водное поло.
2 раза в месяц, по воскресеньям, устраивались т. наз.
праздники пловцов, в программу к-рых входили, по-
мимо спортивных номеров, фигурное плавание, демон-
страция спасания тонущего, комические прыжки с выш-
ки и трамплина, ныряние в длину и глубину, плавание
с препятствиями, плавание в одежде, вечером прыжки
с вышки и плавание с факелами и т. д. Об-во организо-
вывало в течение лета 2 массовых проплыва на 1 и 3 км.
Члены об-ва «Д.» выезжали в Москву и с успехом уча-
ствовали там в соревнов. по плаванию. Об-во «Д.»
имело бассейн длиной 50 м, представлявший собой за-
топленную деревянную баржу, вышку для прыжков
в воду вначале высотой 10 м, а затем надстроенную до
13 м и, наконец, в 1923, — до 16 м, небольшие трибуны
на берегу, несколько комнат. «Д.» оказал значительное
влияние на развитие плавания, прыжков в воду и вод-
ного поло не только в Ленинграде, но и во всей стране.
В «Д.» выросли и сформировались известные спортсмены

и тренеры в области плавания, прыжков в воду и водного поло: В. М. Беляев, Н. А. Бутович, В. Ф. Китаев, Г. Г. Мазуров, А. А. Матавкин, В. П. Поджукевич, С. Д. и А. Д. Смирновы, А. Ч. Скржинский, Г. П. Чернов и др. В 1926 на базе об-ва «Д.» была организована школа плавания Ленинградского областного совета профессиональных союзов (ЛОСПС), и об-во «Д.» прекратило существование.

ДЕМЕНИ Ж о р ж (1850—1917) о ф и з и ч е с к о м в о с п и т а н и и . Д.— французский физиолог и педагог, автор гимнастической системы физич. воспитания.



Д. при создании своей системы использовал многие достижения физиологии и анатомии. В трудах Д. освещен механизм движений (современная биомеханика) и физиологические процессы, происходящие в нервно-мышечной системе человека во время выполнения физич. упражнений. В частности, он доказывал, что упражнения, производимые в полную амплитуду, без

резких рывков и продолжительных статических усилий, гораздо полезнее скованных движений шведской, немецкой и др. гимнастических систем. Он доказывал целесообразность упражнений на растягивание и расслабление мышц и т. п. Д. разработал много новых хороших упражнений, к-рые применяются на уроках гимнастики и сейчас. В системе Д. установлена последовательность постепенного перехода от общего физич. развития к овладению прикладными движениями для мужчин и сложными танцевальными движениями для женщин. Система Д. была рассчитана на несколько лет непрерывных занятий (на время учебы в средней школе). Важнейшими целями физич. воспитания Д. считал укрепление здоровья и физич. сил, достижение красоты тела и движений, выработку способности работать с наименьшей тратой энергии и воспитание мужества. Гимнастика Д. для своего времени была одной из наиболее обоснованных, с научной точки зрения, но на практике применялась мало. Правительство Франции, как и др. империалистических стран, было заинтересовано в подготовке молодежи к военной службе в кратчайший срок. С помощью же гимнастики Д. этого можно было достичь лишь в результате многолетних занятий.

ДЕМЕНТЬЕВ Е в с т а ф и й М и х а й л о в и ч (1850—1918)— санитарный врач, прогрессивный общественный деятель. В своих трудах Д. раскрыл ужасающую картину пагубного влияния капиталистической эксплуатации на физич. развитие и состояние здоровья фабричных рабочих и их семей в царской России. Д. работал по вопросам физич. воспитания, сотрудничая

с Покровским Е. А. в журнале «Вестник воспитания». Решительно выступал в пользу игр, как важности физич. воспитания. Много сделал для популяризации в России нек-рых спортивных игр и таврических упражнений в гимнастике для женщин.

ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ РЕСПУБЛИКА ВЬЕТНАМ (ДРВ) — государство на юго-востоке Азии. Площадь ДРВ находится площ. 165 тыс. км². Население 13 млн. чел.

До августовской революции 1945 Вьетнам был отсталой аграрной страной, в к-рой спорт не имел большого распространения. Имелось лишь несколько профессиональных футбольных команд. Трудовые массы Вьетнама жестоко эксплуатировались французскими и местными капиталистами и помещиками. Колонизаторы держали вьетнамский народ в нищете и рабских условиях. Многие национальные виды спорта заглобли. В авг. 1945 во Вьетнаме революционным путем ликвидирован режим колониального господства, ликвидирована феодальная монархия и 2 сент. 1945 провозглашена Демократическая Республика Вьетнам. В результате захватнических действий французских и американских империалистов удалось закрепить за этими странами и сохранить там колониальный режим. ДРВ — маркой марионеточного «Государства Вьетнама».

С первых же дней существования ДРВ партией и демократическое правительство придавалось большое значение организации массового спортивного движения. Задачей первостепенной важности было восстановлено восстановление здоровья вьетнамских трудящихся, подорванного тяжелыми условиями жизни и колониализма. Был создан Комитет по делам физич. культуры и спорта. Массовое спортивное движение началось под лозунгом: «Сильным быть, чтобы служить». Даже в напряженные дни войны за независимость в сельских районах продолжалось развитие физич. и спортивного движения. Было проведено несколько соревнований по волейболу и бадминтону, организовывались соревнования по футболу и регби. Вопросам спорта было посвящено несколько решений партии и правительства. В годы восстановления народного хозяйства спортивные мероприятия: в городах, деревнях, на промышленных предприятиях, в сельскохозяйственных кооперациях и колхозах создавались многочисленные спортивные клубы и секции.

Физич. культура в стране приобрела массовый характер и стала достоянием народа. Свыше 2 млн. человек постоянно занимаются спортом, производится трансляция гимнастикой или гимнастикой по радио. В 1945 было ок. 80 тыс. легкоатлетов, 83 тыс. волейболистов, 45 тыс. футболистов, свыше 15 тыс. игроков в настольный теннис, свыше 5500 пловцов и т. д.

В стране популярны массовые проплывы, лыжные эстафеты. Развита также бадминтон, бокс, гребля и др. виды спорта.

В 1959 Комитет физкультуры и спорта опубликовал новую программу развития спорта на 1959—1960. Включен спортивный комплекс «Будь готов к труду и обороне», цель которого — улучшение здоровья населения, физич. подготовка трудящихся к участию в социалистическом строительстве и обороне страны. Проводится также введение производственной гимнастики на всех фабриках и заводах, в школах, учреждениях и сельскохозяйственных кооперативах. Занятия физкультурой включены в обязательную программу школьников. Первые успехи одержаны в развитии физкультурного движения в деревне.

После освобождения в стране имелось лишь два стадиона. Благодаря инициативе молодежи сейчас во многих городах построены спортивные площадки. В 1958 был сооружен стадион «Ханг Дей» с трибунами на 10 тыс. мест. Новой программой развития спорта предусмотрено большое строительство спортивных сооружений. В пригороде Ханоя на площади 50 га создается спортивный городок с несколькими бассейнами для плавания, тиром, парашютной вышкой, гимнастическими площадками и спортзалом на 8 тыс. зрителей. В Ханое, Нам-Диме и Вине будут построены крупные стадионы, вмещающие по 10 тыс. и более зрителей. Подготовка тренеров и преподавателей осуществляется на шестимесячных курсах в Ханое. Слушатели изучают основы анатомии, физиологии, гигиены, теории и практики гимнастики, легкой атлетики, плавания и спортивных игр. Тренеры и спортсмены используют опыт физкультурной работы стран социалистического лагеря. ДРВ расширяет спортивные связи с братскими странами. В 1959 в Ханое был открыт техникум физкультуры.

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ДОСКА в шахматах — вертикально расположенная шахматная доска размером 1 м² и более, на которой, увеличенные фигуры (в их условном изображении) демонстрируют шахматную или шашечную партию.

ДИКЧЕР — еженедельный иллюстрированный журнал по футболу в ФРГ.

ДЕРЖАНИЕ В БОКСЕ — запрещенное действие в боксе, состоящее в захвате перчаток, рук, туловища или головы противника.

ДЕРЖАНИЕ КЛЮШКИ (х в а т к а). Имеет большое значение при выполнении технич. приемов игры в том или ином виде хоккея. В хоккее с шайбой и с мячом так правило, держат двумя руками. Наоборот, в хоккейной киевке одной рукой держат клюшку за конец ручки хватом сверху (ладонь сверху), др. рукой несколько ниже, в середине, хватом снизу (ладонь снизу). В хоккее с мячом, где клюшку не разрешается поднимать вверх, и играть можно только левой стороной клюшки, клюшку левой рукой за конец ручки хватом сверху, правой несколько ниже хватом снизу. Бывают

случаи, когда хоккеистам приходится действовать в игре, держа клюшку только одной, наиболее сильной, рукой.

ДЕРЖАНИЕ ИГРОКА в спортивных играх — прием индивидуальных защитных действий в некоторых спортивных играх (футболе, хоккее, баскетболе и др.), применяемый с целью помешать определенному противнику в игре. При плотном Д. и. основная задача защитника состоит в том, чтобы не допустить мяча (шайбы) к тому игроку, к-рого он держит. В этом случае защитник старается быть возможно ближе к противнику или располагаться между ним и игроком с мячом и при первой возможности перехватить мяч. Когда нападающий владеет мячом (шайбой), то опекающий его защитник стремится остановить его продвижение, а при возможности — овладеть мячом (шайбой) или выбить мяч у противника. Д. и. приносит обороняющимся успех лишь при одновременном проведении этого приема против всех нападающих противника. В этом случае, если защитник, владеющий мячом, встречает затруднения в его передаче, т. к. все партнеры закрыты.

ДЕРЖАТЬ в гимнастике — термин, к-рым называется остановка гимнаста в том или ином положении при выполнении упражнений не менее чем на 3 сек. В большинстве случаев указанием Д. сопровождается выполнение севов, висов, упоров, стоек, равновесий.

ДЕРНОРЕЗКА — приспособление для нарезки дерна на лугу. Состоит из циркульной пилы диаметром 500 мм, зажатой с люфтом между двумя посаженными на общую ось барабанами диаметром 200 мм. К оси прикрепляется рама с ручками и дышлом, за к-рые тянут дернорезку по лугу (вручную или автомашиной). и режут дерн прямыми линиями вдоль (через 40 см), а затем поперек (через 25 см). В итоге получаются дернины 40×25 см, толщиной 6—8 см.

ДЕСЯТИБОРЬЕ — см. *Многоборья*.

ДЕТОНАЦИЯ — ненормально быстрое сгорание рабочей смеси в двигателях (скорость горения — до 3000 м/сек) с резким кратковременным повышением давления до 100 кг/см². Д. сопровождается появлением резкого металлического стука в цилиндрах, падением мощности и перегревом двигателя, появлением черного дыма из глушителя. Д. недопустима, т. к. она разрушающе действует на многие детали шатунно-кривошипного механизма и клапаны. Д. возникает при несоответствии октанового числа топлива (см. *Топливо*) степени сжатия двигателя. Борются с Д. повышением октанового числа топлива и усовершенствованием формы камеры сгорания.

ДЕТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (ДСШ) — внешкольное учреждение, призванное оказывать помощь школе, комсомольской и пионерской организациям в воспитании всесторонне развитых детей; готовить квалифицированных юных спортсменов, волевых, сме-

лых, дисциплинированных, готовых к труду и обороне Родины; готовить общественный актив, организаторов спортивно-массовой работы, инструкторов и судей по видам спорта для коллективов физической культуры школ и учебных заведений. Занятия в ДСШ проводятся в свободное от учебы время. Учащиеся принимаются в ДСШ по рекомендации школьных преподавателей физич. культуры в соответствии с разработанными возрастными требованиями. ДСШ организуются в системе министерств просвещения союзных республик, Министерства путей сообщения, спортивных об-ва профсоюзов, об-ва «Динамо» и др. Они проводят работу в соответствии с типовым положением, утвержденным ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР по программам и пособиям для ДСШ по видам спорта.

В 1934—1935 начали создаваться ДСШ в Москве, Тбилиси, Киеве, Ленинграде, Ростове-на-Дону, Харькове, Краснодаре, Московской обл., Горьком, Ташкенте и др. городах. В 1936 по инициативе заслуженного мастера спорта В. И. Алексеева в Ленинграде была создана ныне широко известная спортивная школа по легкой атлетике, а несколько позже в Горьком — спортивная школа юных конькобежцев, к-рой руководил заслуженный мастер спорта Е. И. Летчфорд. В 1935—1938 появились детские спортивные организации «Юный динамовец», «Юный спартаковец», «Юный локомотивец», «Юный медик».

В послевоенные годы происходило дальнейшее совершенствование форм и методов детского и юношеского спортивного движения. Большое значение в становлении и развитии сети ДСШ имело постановление ЦК ВКП(б) от 27 дек. 1948 «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний Партии и Правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». В этом постановлении ЦК предложил широко развернуть внеклассную физкультурную работу с учащейся молодежью.

Совместным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 9 янв. 1959 «О руководстве физической культурой и спортом в стране» перед министерствами просвещения была поставлена задача улучшить работу ДСШ, а ВЦСПС и Всесоюзный совет ДСО профсоюзов в 1959 приняли решение о расширении сети ДСШ в ближайшем семилетии в 2—3 раза.

Юные спортсмены, подготовленные в ДСШ на уровне старших разрядов, успешно пополняют спортивные резервы страны, входят в составы сборных команд СССР и защищают честь страны на междунар. соровнов. Воспитанники ДСШ являются помощниками учителя физич. культуры в школе, пропагандируют спорт в быту, школе и семье, способствуют развитию отдельных видов спорта. В 1949 в ДСШ культивировалось только 10—12 видов спорта, в 1958—25. На 1 янв. 1960 в СССР работало 1184 ДСШ (в том числе в системе министерств

просвещения союзных республик — 951, Минвосточных путей сообщения — 34, ДСО профсоюзов — 99). В ДСШ к-рых занимались 350 тыс. детей. Только за 1958—1959 подготовили: 54 мастера спорта, 2761 спортсмена 1-го ряда, 19 015—II, 43 765—III и 44 769 — юных спортсменов старших разрядов. В ДСШ в 1959 работало 10 905 тренеров, из них 5768 с высшим физкультурным образованием, ок. 300 мастеров и заслуженных мастеров спорта.

ДЕТСКИЕ ЭКСКУРСИОННО-ТУРИСТСКИЕ СТАНЦИИ (ДЭТС) — инструктивно-методические учреждения детского туризма, создаваемые при министерствах просвещения, областных и краевых отделах народного образования. Станции собирают и распространяют опыт туристской, экскурсионной и краеведческой работы со школьниками, готовят кадры руководителей туристских путешествий, консультируют учителей, родителей, нервожатых, родителей, комсомольский и пионерский актив, рекомендуют маршруты путешествий, являются проводниками и справочниками, проводят слеты и конкурсы юных туристов. Станции открывают для юных туристов и школьников экскурсионные базы, лагеря и пункты снаряжения.

ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ — путешествия и походы учащихся школ с целью изучения родного края, расширения знаний, полученных в школе, физич. реабилитации, оздоровления, участия в общественно полезной деятельности. Путешествия воспитывают советский патриотизм, способствуют познавать Родину, прививают коллективизм и трудовые навыки, развивают любознательность детей, удовлетворяют их интерес к романтике путешествий. Д. т. занимает большое место в работе пионерской организации. Ежегодно в ближних и дальних путешествиях участвуют свыше 4 млн. школьников. Юные туристы совершают путешествия, организуемые на основе широкой самостоятельности участников, не выходя в пределах района, области. Под руководством учителей и пионервожатых они посещают места, связанные с жизнью и деятельностью выдающихся деятелей историко-революционными событиями, передовыми предприятиями, стройками, колхозы, совхозы, интересные объекты природы, памятники культуры и истории. Частыми являются походы для фенологических наблюдений: «Встречу весне», «Золотая осень», «День рождения природы». В Д. т. большое значение придается краеведческой работе. В ходе путешествия включает сбор краеведческих материалов (описания и фотоснимки объектов, рассказы, воспоминаний, образцы для коллекций) и их использование в школе, Домах пионеров, на экскурсионно-туристских станциях создаются краеведческие уголки и музеи.

Туристские отряды — участники Всесоюзных соревнований пионеров и школьников, объявляемых «Правдой», «Пионерская правда» и детскими экскурсионно-туристскими станциями, — выполняют задания школьных и хозяйственных организаций: собирают материалы

музеев, исследуют водоемы, ведут поиски полезных ископаемых, изготавливают коллекции и учебные пособия для школьных кабинетов.

Широко распространены массовые формы вовлечения школьников в туризм: звездные и эстафетные походы, слеты, соровнов. Звездные походы совершаются в масштабе школьного или районного штаба; туристские группы идут к месту общего сбора по нескольким маршрутам различной протяженности (т. наз. «лучи»); походы посвящены одной теме и заканчиваются участием всех групп. В эстафетных походах туристские группы передают от школы к школе «Альбом-путешествия» (эстафету), в который заносят сведения о своем районе, иллюстрируемые фотографиями и рисунками юных туристов. Слеты юных туристов (от школьных до республиканских) проводятся ежегодно и отличаются разнообразием. Они длятся от 2 (школьные) до 10—15 дней (областные, республиканские) и включают участие в месте слета и туристские соровнов., в том числе конкурсы на лучшие дневник похода и схему маршрута, конкурсы следопытов, кашеваров и др., соровнов. в спортивной съемке, соровнов. санитарных постов и т. д. На слетах организуются развлечения, встречи, дружбы».

Широкое распространение получили туристские группы старшекласников, оборудуемые самими участниками и работающие на принципе полного самоуправления. В лагерях юные туристы живут в палатках, совершают путешествия и экскурсии, занимаются спортом, работают в ближайших лесничествах, участвуют в играх и соровнов.

Д. т. имеет ряд особенностей, отличающих его от туризма взрослых: учитывается уровень образовательной подготовки детей при комплектовании туристских групп; действует, как правило, учеников одного класса либо смежных или смежных классов), походный режим предусматривает значительное время на экскурсии, исследовательскую работу, купание, сбор ягод и грибов, беседы у костра; переходы занимают, в зависимости от возраста участников путешествия, только 4—5 часов в день.

Школы, Дома пионеров, детские экскурсионно-туристские станции создают туристские и краеведческие кружки, об-ва и клубы. Развитию Д. т. способствуют пионерские ступеньки, введенные ЦК ВЛКСМ: каждый пионер III—IV классов должен сделать минимум двух однодневных походов; V—VI классов — трех походов с ночевкой, а VII—VIII классов — не менее трех походов продолжительностью как минимум 5 дней; кроме того, нужно овладеть туристскими навыками и знать достопримечательные места своего района и города. Пионеры, выполнившие соответствующие требования, получают значок «Юный турист».

Л и т е р а т у р а

Кривоносов В., Кравцов В. Юный турист. М., 1959.

Хрещановский А. У походного востра. М., 1955.
Изучай свой край. М., 1951.
Туристский минимум. М., 1957.
Книга вожатого. М., 1958.

ДЖИГИТОВКА (джигит — наездник) — упражнения на лошади, требующие большой сноровки. Д. распространена у народов Кавказа, Средней Азии, на Дону. Наездники-джигиты на праздниках демонстрируют смелость, ловкость и отличное владение конем, доставая на полном скаку с земли платок, выполняя различные упражнения и т. п. Для Д. лошадь оседлывается казачьим или строевым седлом и идет галопом по прямому направлению. Соровнов. по Д. содержат обязательные (три степени трудности) и произвольные упражнения. Д. может быть индивидуальная или групповая.

ДЖИУ-ДЖИТСУ (дзюу-дзюцу) — японская система подготовки к самозащите без оружия. Была заимствована в XII в. из Китая. В Японии получила большое распространение как система физич. и боевой подготовки самураев. В конце XIX в. была заменена системой дзюу-до. Лучшие элементы многих школ Д.-д. были положены в основу дзюу-до.

ДЖОМОЛУНГМА — высочайшая вершина мира (8882 м). Расположена в Больших Гималаях, в хребте Лапчи, на границе между королевством Непал и Тибетским автономным районом Китайской Народной Республики. В XVIII—XIX вв. высочайшими точками земного шара считали сначала потухший вулкан Чимборасо (6310 м) в Кордильерах Эквадора, затем Дхаулагири, а вплоть до середины XIX в. — Канченджангу. В 1852 индус-вычислитель Радханатх Сикхадар установил, что «пик XV» выше всех известных вершин. В 1856, не считаясь с тем, что гора имеет исконное местное название, топографы присвоили ей имя Джона Эвереста, руководившего до этого топографической съемкой Индии (1823—1843). Название же Джомолунгма (тибетское «Мать богов Земли») можно найти на картах, составленных еще в 1717 в Пекине французскими иезуитами. Правительство КНР упразднило в 1952 название Эверест, восстановив исконное — Д. Др. название вершины — Чомо-Канкар (тибетское «Мать — царица снежной белизны»). Еще в 1893 английские альпинисты пытались организовать экспедицию на Д., но она состоялась лишь в 1921. С 1921 по 1938 7 раз предпринимались попытки штурма Д. с севера, со стороны Тибета. Альпинистам удавалось подниматься даже выше 8500 м, но вершина оставалась невзятой. В годы после второй мировой войны все попытки восхождения (разведки 1949, 1950, 1951) предпринимались с противоположной, южной, стороны, с территории Непала. Упорные двукратные попытки швейцарцев в 1952 привели к тому, что Р. Ламбер и шерпа Тенсинг Норкей поднялись выше 8500 м. А в следующем году английские альпинисты, руководимые Д. Хантом, в тяжелой борьбе с негостеприимной природой гор добились успеха. Впервые на высочайшую вершину мира поднялись люди.

То были Э. Хиллари и Тенсинг Норкей. Спустя 3 года их восхождение повторили швейцарцы Э. Шмидт, Ю. Мармет, А. Рейсс, Г. Гунтен. В мае 1960 на вершину с севера совершили восхождение китайские альпинисты Ван Фу-Чжоу, Гоньпо и Цюй Инь-хуа.

Литература

Хант Д. Восхождение на Эверест. М., 1956.

Диренфурт К. Третьему полюсу. М., 1957.

ДЗЮУ-ДО — японский национальный вид борьбы и система физич. развития. Создана в конце XIX в. на основе многочисленных систем *джиу-джитсу*. Система Д.-д. получила широкое распространение в Японии, а с начала XX в. стала быстро распространяться в др. странах. В 1952 в 18 странах были организованы федерации Д.-д. В 1954 организована Международная федерация дзюу-до. В 1956 впервые был проведен чемпионат мира. Разыгрывается чемпионат Европы. Включена в программу олимпийских игр.

Соревнов. по Д.-д. проводятся в виде схваток на ковре из циновки или матов. Форма дзюудиста: кимоно, пояс и брюки. В Д.-д. в стойке проводятся броски, в борьбе лежачая удержания, удушения и болевые приемы. Запрещаются в Д.-д. болевые приемы на ноги, захваты за пояс, а также ноги без проведения приемов. Д.-д. имеет прикладную направленность — подготавливает занимающихся к самозащите без оружия. Занимающиеся, совершенствуя спортивные приемы и тренируясь, изучают также приемы самозащиты. В Д.-д. разработана сложная система определения квалификации мастерства спортсменов. Дзюудисты определенного разряда имеют одинаковый по цвету пояс (новички — белый, спортсмены высшего разряда — мастера — черный).

В Советском Союзе Д.-д. не культивируется. Д.-д. имеет в технике много общего с борьбой самбо, но значительно расходится с ней в правилах.

«**ДИ НЕЙЕ ФУСБАЛЬВОХЕ**» — футбольный еженедельник ГДР.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА в футболе и хоккее с мячом — такое расположение в игре 3 защитников, при к-ром они, страхуя друг друга во время атаки с фланга, выстраиваются по диагонали (обычно на своей половине поля). В случае атаки правым краем атакуют противника левый защитник, а правый отходит назад, ближе к своим воротам, и, соблюдая диагональ, страхует центрального защитника. При атаке, проводимой противником левым флангом, расположение игроков соответственно изменяется.

ДИАМЕТРЫ антропометрические — расстояния между двумя определенными симметрично расположенными точками тела человека. Измерение Д. дает возможность судить о степени развития скелета. Наибольшее значение имеют: Д. плечевой — расстояние между акромиальными отростками лопаток, характеризует ширину плеч; Д. поперечный (боковой) — расстоя-

ние между наиболее выдающимися боковыми ребрами на уровне IV ребра, характеризует развитие грудной клетки в ширину; Д. передне-задний — расстояние между грудиной на уровне сочленения с IV ребром с остистым отростком позвонка, находящегося на том же уровне, дает представление о развитии грудной клетки в передне-заднем направлении. Д. тазовое — расстояние между гребешками подвздошных костей, характеризует ширину таза. При улучшении физического развития под воздействием занятий спортом Д. (особенно первые три) значительно увеличиваются.

ДИАПАЗОН РАДИОВОЛН — участок радиоспектра выделенный для работы тех или др. групп радиостанций или область радиоволн, ограниченная определенными длинами волн (длинные, средние, короткие и сверхкороткие). Радиолобители пользуются несколькими узкими диапазонами коротковолновыми — 3500—3650 кгц, 7000—7100 кгц, 14 000—14 350 кгц, 21 100—21 450 кгц; ультракоротковолновыми — 28,0—29,7 мгц, 144—146 мгц, 435 мгц.

ДИКИЙ СПОРТ — термин, применявшийся в дореволюционной России по отношению к спортивным кружкам, входившим в официальные лиги и союзы. Обычно эти кружки создавались рабочими, служащими, учащимися. Кружки не имели никаких юридических прав и не участвовали в официальных соревнованиях. Создавались, как правило, в крупных городах страны. Некоторые из них имели большую известность, как сильные спортивные коллективы, напр. кружки «Екатерингофские» и «Лесновский» в Петербурге. Бывало, что кружки вели революционную пропаганду среди рабочих. Известна революционная деятельность кружка на Путиловском заводе в Петербурге, кружка при Сормовском заводе (ныне Ростовской обл.) и др.

ДИНАМИКА автомобиля, мотоцикла — совокупность его тяговых качеств, определяющих возможность максимально возможную среднюю технич. скорость движения. Основными показателями Д. являются: максимальная скорость на высшей передаче на заданном ровном участке дороги, способность преодолевать подъемы и приемистость.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ — один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в к-ром изучаются закономерности движения отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени. При движениях человека действуют динамически на его тело, вызывая изменение его состояния. В результате тело из статического состояния переходит в состояние движения, изменяются величина и направления скоростей движения частей тела, совершается движение. Д. ф. у. основывается на законах кинематики физич. упражнений — *характеристики движений* тела в пространстве и во времени и *закономерностей* (скорости и ускорения). Основная задача — определение приложенных сил по дви-

изменение движений по приложенным силам, иначе установить закономерных связей между движениями и приложенными силами. Изучение их взаимозависимости позволяет решить основную задачу биомеханики — установить эффективность движений, степень использования приложенных сил, условия наилучшего их использования, рациональность выполнения физич. упражнений. При изучении закономерностей движений в физич. упражнениях объединяют движения в группы, сходные по тем или иным признакам (статические, вращательные, метательные, ударные др. движения); это облегчает как выявление закономерностей групп движений, так и сравнение физич. упражнений внутри каждой группы.

ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА — понятие, введенное для противопоставления *статическому усилию* и работе в статическом состоянии, измеряемой произведением силы на путь ($E = F \cdot S$). Общая величина Д. р., выполняемой человеком, зависит от силы мышечных сокращений, скорости совершаемого движения, частоты движений, участвующих в работе мышц и общей продолжительности работы. Измерение величины Д. р. производится с помощью *эргометрии* в лабораторных условиях. Подсчитывается работа при подъеме на лестницу произведение веса тела на высоту без учета перемещения в горизонтальной плоскости или работа по подъему штанги как произведение веса тела (штанги) на высоту. В большинстве же движений и физич. упражнений точный подсчет величины выполняемой Д. р. затруднителен и возможен лишь при знании усилий, направленных в движениях и величин сокращений всех работающих мышечных групп. Приблизительную величину определяют, устанавливая методом газообмена расход энергии и считая, что коэффициент полезного действия при весьма привычной и несложной работе может достигать 25%. Таким способом, напр., определено, что работа по горизонтали на 16 м приблизительно равна работе при подъеме по вертикали на 1 м.

ДИНАМИЧЕСКИЙ СТАРТ — см. *Старт тяжелоатлетический*.

ДИНАМИЧЕСКИЙ СТЕРЕОТИП — см. *Высшая двигательность*.

ДИНАМО — Всесоюзное физкультурно-спортивное общество имени Ленина. Старейшее спортивное общество в стране. Организовано в 1923 по инициативе выдающегося деятеля Коммунистической партии и Советского государства Ф. Э. Дзержинского. Опыт организации и спортивно-массовой работы, накопленный в этом об-вом «Д.», широко использовался впоследствии при создании ДСО профессиональных союзов, в вузах, в войсках, в различных министерствах и ведомствах и сельской молодежи.

Об-во «Д.» является добровольной организацией физкультурников и военнослужащих министерств внутренних дел и Комитета государственной безопасности при Совете Министров СССР.

Вся физкультурная и спортивная работа в об-ве проводится на основе самой широкой инициативы, творческой активности и самостоятельности всех его членов. Об-во «Д.» строится по территориально-производственному признаку. Об-во «Д.» имеет первичные организации — *коллективы физической культуры* и спортивные клубы; в них работает значительное количество высококвалифицированных тренеров и инструкторских кадров. Об-ву принадлежит значительное число различных спортивных сооружений, многие из которых являются крупнейшими в нашей стране. В различных городах на организуемых об-вом курсах и семинарах подготавливаются тысячи общественных инструкторов, тренеров, судей и организаторов физкультурной и спортивной работы.

Спортивное об-во «Д.» проводит большую работу среди детей, юношей и девушек, которые занимаются физич. культурой и спортом в специальных детских спортивных группах, школах и коллективах «Юного динамовца». Многие воспитанники об-ва «Д.» завоевали звание чемпиона мира. Футбольные команды «Д.» — Москвы, Киева и Тбилиси — неоднократно с успехом встречались с сильнейшими зарубежными командами. Московская команда футболистов «Д.» с 1936 по 1959 9 раз становилась победительницей первенства СССР и дважды выигрывала Кубок СССР. Спортсмены «Д.» успешно выступили на II Спартакиаде народов СССР в 1959, где они заняли общее 2-е место среди представителей др. добровольных спортивных об-в.

Ежегодно об-во «Д.» подготавливает в спортивных секциях, учебных группах и командах коллективов физич. культуры многие тысячи спортсменов-разрядников и физкультурников, выполнивших нормативы комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Напр., в 1959 об-вом подготовлено 275 мастеров спорта, 3912 спортсменов I разряда, 13 855 — II разряда и свыше 75 тыс. спортсменов III и юношеского разрядов. За большие успехи в развитии и укреплении физич. культуры в стране и за выдающиеся успехи в спорте Советское правительство в 1937 наградило об-во «Д.» орденом Ленина. Основным звеном об-ва, центром всей физкультурной, учебно-спортивной и оздоровительной работы является коллектив физич. культуры. Коллективы физич. культуры создаются в учреждениях, частях и на предприятиях министерств внутренних дел, в органах и частях Комитета государственной безопасности, в учреждениях и на предприятиях об-ва «Д.», где имеется не менее 100 членов об-ва. При меньшем количестве членов об-ва создаются группы физич. культуры, которые могут входить в состав коллектива или быть самостоятельной организацией и подчиняться вышестоящему совету. Высшим органом коллектива (группы) является общее собрание (конференция), на котором избирается для повседневного руководства совет коллектива сроком на 2 года. В тех группах физич. культуры, где насчи-

тывается 50 и более членов об-ва (но меньше 100), избирается бюро сроком на 2 года, а в меньших группах избирается физкультурный организатор сроком также на 2 года. Иногда создаются *объединенные коллективы физической культуры* об-ва. Средства об-ва составляются из вступительных и членских взносов, доходов от эксплуатации спортивных сооружений, от проводимых соревнований, начислений от производственных и др. предприятий об-ва.

ДИНАМОГРАФ — см. *Регистрация движений.*

ДИНАМОМЕТР — см. *Регистрация движений.*

ДИНАМОМЕТРИЯ — измерение мышечной силы.

Применяется в *антропометрии* и при изучении воздействия занятий физич. упражнениями на организм. Для Д. пользуются пружинными (чаще) и ртутными динамометрами. Обычно измеряют силу мышц кисти и стантовую силу (мышц-разгибателей позвоночника). При Д. кисти обследуемый сжимает пружинный динамометр до предела в вытянутой в сторону руке. Стантовую силу измеряют динамометром, укрепленным на подставке; обследуемый, не сгибая ног, выпрямляет спину, растягивая динамометр за ручку прибора (она должна находиться на уровне коленей). Показатели Д. зависят от возраста, пола, роста, веса и т. п. Для спортсменов среднего роста 21—35 лет средняя величина силы кисти равна 55—56 кг, стантовая — 165—170 кг; у спортсменок соответственно 35 и 120 кг. Под влиянием систематических занятий физич. упражнениями и при повышении уровня тренированности показатели Д. увеличиваются; непосредственно после занятий чаще отмечается их уменьшение (в зависимости от степени утомления).

ДИНГИ — маленькое парусное судно, чаще всего этот термин применяется к беспалубным швертботам.

ДИОПТРИЧЕСКИЙ ПРИЦЕЛ — см. *Прицел.*

ДИСК — снаряд для легкоатлетического метания. Имеет чечевицеобразную форму. Диаметр мужского



1



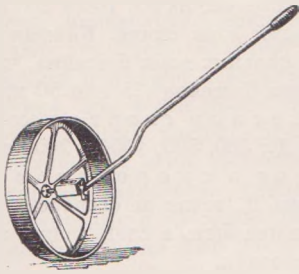
2

диска — 221 мм, юношеского — 201 мм, женского — 182 мм. Вес соответственно 2, 1,5 и 1 кг. Сделан из деревянной основы, неподвижного, скрепленного с ней, металлического обода и боковых металлических пластинок (рис. 1). Д. бывают также цельнометаллические и резиновые (рис. 2).

ДИСПАНСЕР ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ — лечебно-профилактическое учреждение, важнейшее звено в системе организации работы по врачебному контролю и лечебной физич. культуре. Д. в.-ф. создается у нас с 1950. Осуществляют организационно-методическое руководство работой лечебно-профилактических учреждений в области лечебной физич. культуры и врачебного контроля за физич. воспитанием населения на территории деятельности Д. в.-ф. (район, область, край, республика). Проводят также диспансеризацию ведущих спортсменов и учащихся высших спортивных школ, организуют медицинское обследование спортсменов, проведение врачебно-спортивной консультации. Важными задачами Д. в.-ф. является повышение квалификации медицинских работников по физич. культуре, организация научно-исследовательской работы. Свою деятельность Д. в.-ф. проводят в тесном контакте с местными организациями физич. культуры и спорта. Они участвуют в разработке планов развития этой работы, содействуют (совместно с органами санитарного просвещения) широкой пропаганде физич. культуры, помогают коллективам физич. культуры в борьбе со спортивным травматизмом, ведя профилактику травм.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ — комплекс медицинских мероприятий, направленных на улучшение здоровья спортсменов, на помощь в их спортивном совершенствовании. Осуществляется путем постоянного наблюдения за физич. состоянием спортсменов под влиянием на них занятий спортом; активного выявления вредных последствий неправильного режима тренировки; своевременного лечения заболеваний и т. п. Д. с. является своего рода высшей ступенью диспансеризации по *врачебному контролю в физическом воспитании*. Д. с. включает следующие мероприятия: регулярные повторные и дополнительные комплексные медицинские обследования спортсменов, *врачебно-педагогическое наблюдение* на занятиях, изучение условий жизни, быта и спортивной деятельности и лечебно-профилактические мероприятия. Д. с. проводится в спортивных культурных диспансерах, кабинетах и диспансерах школьными учреждениями.

ДИСТАНЦИОМЕТР — прибор, предназначенный для измерения дистанции лыжных гонок. Заводится с помощью катящегося впереди лыжника лыжного колеса, соединенного с велосипедного типа механическим счетчиком. Направляется лыжной или металлической палкой. Колесо изготовлено из большого тщательностью, с точно определенными



ДИСТАНЦИЯ. 1. Расстояние от старта до финиша.

В автомобильном спорте дистанции делятся на 4 категории: а) Д. шоссейных линейных гонок — 50, 100, 200, 500 и 1000 км; б) Д. шоссейных гонок могут быть любой длины, но не менее 1 км. Д. состоит из одного или нескольких кругов, в зависимости от условий соревнований; в) Д. кросса состоит из одного или нескольких кругов и составляет от 80 км; г) Д. рекордных заездов: 1, 5, 10, 50, 100, 500, с 1000 до 2000 км, с 5000 до 30 000 км и более. Д. с 5000 км и более 30 000 км с интервалами 5000 км.

В академической гребле соревнований проводятся на дистанции: до 2000 м — для мужчин и женщин старшего возраста; до 1000 м — для всех остальных групп участников гонок. Обычно Д. гонка представляет собой прямую линию.

В гребле на байдарках и каноэ гонки проводятся на дистанции: до 1000 м — для девушек младшего возраста; 500 и 1000 м — для женщин, девушек старшего возраста и юношей младшего возраста; 500, 1000 и 5000 м — для юношей старшего возраста; 500, 1000, 10 000 м и более — для мужчин (более 100 км) — для мужчин. Д. гонка могут проводиться с поворотом, а Д. 500 и 1000 м — только на прямой.

В гребле на морских ялах соревнования проводятся на Д. равную 10 кабельтов (1852 м). С 1960 года классификационная Д. равная 2000 м.

В гребле термином Д. принято также обозначать акваторию, место соревнований. (см. *Гребная акватория*).

В беге Д. разделяются на 4 категории: а) короткие Д. — до 300 м для женщин и до 400 м включительно для мужчин; б) средние Д. — до 1000 м для женщин и до 3000 м включительно для мужчин; в) длинные Д. — до 5000 м для женщин, 3000—10 000 м для мужчин; г) сверхдлинные Д. — от 20 км до 42 км 195 м (марафон) — только для мужчин. В Д. бега до 110 м

старт и финиш разделены прямой, а на 200 м — поворотом и прямой (встречаются, гл. обр. в США, прямые дорожки длиной до 220 ярдов=201,17 м). На стадионах стандартного типа Д. 400 м состоит из двух поворотов и двух прямых, представляющих собой замкнутый круг, где старт и финиш находятся в одном месте. Остальные Д. на беговой дорожке стандартного стадиона состоят из нескольких кругов. Напр., Д. 800 м составляют два круга; 1500 м — $3\frac{3}{4}$ круга, 5000 м — $12\frac{1}{2}$ и т. д. Д. бега по шоссе и дорогам (от 15 км до 42 км 195 м) обычно состоит из двух равных по длине отрезков с поворотом посередине Д. После первой половины Д. бегуны поворачивают и возвращаются обратно по той же трассе. Д. кросса (от 500 м до 15 км) состоит из одного, двух или нескольких кругов (петель), в зависимости от длины Д. и условий местности.

Соревнов. в спортивной ходьбе проводятся на Д. от 3 до 50 км по беговой дорожке и на 15—50 км по шоссейным и проселочным дорогам.

В буерном спорте правилами соревнований обусловлена лишь одна Д. — 500 м, — на к-рой регистрируются рекорды. Эта Д. представляет собой конечную прямую, направленную по ветру. Д. в остальных гонках определяются положением о соревнований и зависят от размеров водоема и др. местных условий. Обычно Д. гонка представляет собой вытянутую по ветру петлю длиной не менее 1 км; по этому отрезку участники гонок проходят несколько раз.

В велосипедных гонках на треке Д. разделяются на 4 категории: а) Д. спринтерских гонок до 1 км используются в состязаниях всех групп спортсменов; б) Д. индивидуальных гонок на время — от 200 м до 100 км; в) Д. командных гонок преследования — до 3 км для женщин и девушек и до 4 км для мужчин и юношей; г) Д. групповых гонок — от 2 до 50 км для всех групп спортсменов; д) Д. гонка с лидерами-мотоциклистами — от 25 до 100 км только для мужчин. Каждая Д. состоит из нескольких кругов, число к-рых зависит от длины трека (333,33 или 400 м).

Велосипедные гонки по шоссе проводятся на Д.: до 10 км — для девушек; до 20 км — для юношей, до 50 км — для женщин, до 200 км — для мужчин в однодневных гонках. В многодневных гонках Д. этапов может превышать 200 км в день.

Велосипедные кроссы проводятся на Д.: до 15 км — для юношей и до 30 км — для мужчин.

Д. велосипедных гонок и кроссов бывают кольцевыми и могут состоять из одного или нескольких кругов. Иногда используют Д., состоящие из нескольких прямых отрезков на одной и той же трассе с несколькими поворотами.

В водно-моторном спорте соревнования проводятся на различные Д. длиной более 1 км. Наиболее популярны Д.: 1 и 10 км — для скутеров и мотолодок, 1 и 50 км — для катеров, глассеров и судов

неограниченного класса. На указанных Д. регистрируются рекорды СССР. Д. представляет собой прямую линию длиной не менее 1 км или кольцо (многоугольное) длиной не менее 2 км и не более 5 км по периметру, т. обр., Д. 10 км составляют 2 круга, а 50 км — 10 кругов. Многоугольник должен быть выпуклым, с углами не менее 60° и сторонами длиной не менее 50 м. Допускаются Д. в виде конечных прямых длиной от 1250 до 5000 м, проходных в обе стороны четное число раз.

В конькобежном спорте соревнований на беговых коньках проводятся на Д.: 500 и 1000 м — для девочек и мальчиков; от 500 до 1500 м — для девушек среднего возраста; от 500 до 3000 м — для женщин и девушек старшего возраста; от 500 до 5000 м — для юношей старшего возраста и от 500 до 10 000 м — для мужчин. Соревнов. на простых коньках проводятся на Д.: 100 м — для девочек и мальчиков; от 500 до 1500 м — для мужчин и от 100 до 500 м — для всех остальных групп спортсменов. Состязания на отдельных Д. проводятся по 400-метровому кругу стадиона и состоят из одного или нескольких кругов (Д. 100 м — 1 прямая).

В конном спорте Д. разделяются на: а) Д. барьерных скачек — 2 и 3 км; б) Д. скачек с препятствиями (стиппль-чез) — от 3 до 6 км; в) Д. кроссов — от 3 до 8 км; г) Д. скоростных пробегов на резвость — 25, 50 и 100 км; д) Д. полевых испытаний, входящих в троеборье, — 29 450, 32 400 и 34 850 м; е) Д. соревнований по преодолению препятствий определяется числом препятствий, обусловленных положением о соревнованиях. Д. барьерных скачек, а также и стиппль-чеза представляет собой прямую или круг.

Лыжные гонки проводятся на Д.: до 2 км — для девочек; до 3 км — для мальчиков и девушек среднего возраста; до 5 км — для девушек старшего возраста и юношей среднего возраста; до 10 км — для женщин и юношей старшего возраста; до 50 км — для мужчин. Д. гонок состоит из одного, двух или нескольких кругов (петель). В эстафетных гонках с длиной этапов 500 или 1000 м Д. может представлять собой конечную прямую, разделяющую старт и финиш.

В мотоциклетном спорте дистанции разделяются на 5 категорий: а) Д. шоссе-линейных гонок: 50, 100, 200, 500 и 1000 км; б) Д. шоссе-кольцевых гонок могут быть любой длины, но не менее 50 км, и состоят из одного или нескольких кругов; в) Д. кросса — от 30 до 60 км для мужчин и от 20 до 40 км для женщин; г) Д. трековой гонки определяется полным числом кругов трека и бывает от 5 до 50 км; д) Д. рекордных заездов: 1, 5, 10, 50, 100, 200, 500, 1000 и 2000 км.

В парусном спорте размеры Д. не обусловлены правилами соревнований. Д. определяется программой каждого соревнования, но чаще всего применяется олимпийская Д., в которой 8 поворотных знаков расставлены по

кругу диаметром 2 мили (3,218 км) для килеванов и 1,3 мили (2,092 км) для швертботов.

Соревнов. по плаванию для всех спортсменов проводятся на Д.: от 50 до 1500 м — в вольном стиле; на 50, 100 и 200 м — сплавом, баттерфляй и на спине. Каждая Д. состоит из одного или нескольких длин бассейна, число которых зависит от размера бассейна (25 или 50 м).

В самолетном спорте проводятся различные полеты на Д.: 100, 500, 1000 и 2000 км.

В слаломе и скоростном спуске в лыжах длина Д. точно не оговорена правилами соревнований, но должна быть в следующих, обусловленных правилами, пределах.

Д. слалома: до 250 м — для девочек, до 300 м — для мальчиков; до 350 и 450 м — для девушек и юношей среднего возраста; до 500 м — для девушек старшего возраста; до 550 м — для женщин; до 600 м — для юношей старшего возраста и до 700 м — для мужчин.

Д. слалома-гиганта: от 500 до 800 м — для девушек; от 800 до 1200 м — для юношей среднего возраста; от 800 до 1500 м — для девушек старшего возраста; от 1000 до 2000 м — для юношей старшего возраста и мужчин; от 1000 до 2500 м — для мужчин.

Д. скоростного спуска: от 1000 до 1500 м — для девушек старшего возраста; от 1200 до 2000 м — для юношей; от 1200 до 2500 м — для юношей старшего возраста и от 2000 до 4000 м — для мужчин. Точная длина Д. во всех видах горнолыжного спорта определяется правилами соревнований на месте соревнований.

2. Д. — расстояние от местонахождения спортсмена до цели, к-рую он должен преодолеть.

В стрелковом пулевом спорте дистанции располагаются от линии огня на Д.: 25, 50 и 100 м — для стрельбы из малокалиберных винтовок; на 200 и 300 м — для стрельбы из армейских и крупнокалиберных винтовок; на 25 и 50 м — для стрельбы из пистолетов и револьверов.

В стрельбе из лука используются дистанции 20, 30, 50, 60 и 70 м — для женщин и 20, 30, 50 и 90 м — для мужчин.

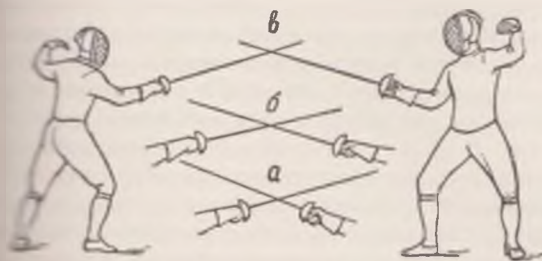
В стрелково-охотничьем спорте дистанция стрельбы — то расстояние, на к-ром находится спортсмен во время стрельбы от линии расположения мишеней до мишеней. Т. к. при стрельбе по движущимся мишеням расстояние между стрелком и целью все время изменяется, то при желании подчеркнуть удаление мишеней стрелки говорят о дистанции данного выстрела. На стрельб. площадках траншейного типа таких Д. указывается несколько (см. *Стрелковая площадка*).

3. Д. — расстояние между спортсменами во время боя.

В боксе Д. между боксерами бывает ближней, средней и дальней. Зависит она от роста, длинны рук и т. д.

и боксера. Дальняя дистанция определяется сближением, с которого боксер может достать противника ударом с шагом вперед. Эта дистанция является основной. Занимая ее, боксер действует преимущественно атакующими ударами. Находясь на этой дистанции, боксер маневрирует, передвигаясь перед противником, для изыскания возможностей атаки и защиты. Средняя дистанция определяется расстоянием до противника, при котором можно, не делая шага, наносить длинные удары (прямые, боковые удары снизу). На этой дистанции можно, не приближаясь к противнику вплотную, инициативно вести борьбу, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней или ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции выгодно только боксеру, которому ловко сочетать свои удары с точной защитой. Фехтованные и обманные движения (финты) на средней дистанции производят только перемещениями и движениями туловища. Ближняя дистанция — положение, в котором они, находясь в собранной боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары (прямые, снизу и сбоку). При этом боксеры могут соприкоснуться к.-л. частями тела. В бою на ближней дистанции боксер в связи с краткостью расстояния до противника должен быть особенно внимательным и осторожным. Защитой на этой дистанции служат подставки, постановки, уклоны и нырки.

■ **Фехтование** и Д. между противниками бывает ближней, средней и дальней. При ближней (а) Д. фехтующий может поразить противника, действующего только рукой; при средней (б) Д. — только делая шаг; при дальней (в) Д. — делая выпад с предварающим шагом вперед или выполняя бросок.



Д. — расстояние (в глубину) между противниками в строю. Обычно равна 1 шагу или вытянутой руке.

■ **ДИСЦИПЛИНА** — подчинение определенному порядку, установленному правилами, уставом, программой. Д. является непременным условием организованности, порядка и эффективности действий. Высочайший образец Д. — партий-

ная Д.: сознательная, железная, единая, нерушимая, неразрывно связанная с соблюдением государственной, трудовой Д., основанная на идейной сплоченности, сознательности широких партийных масс.

В труде Д. — основное условие организации общественного труда, дружной и успешной работы. При капитализме Д. направлена на эксплуатацию трудящихся, носит принудительный, подневольный характер. В социалистическом обществе Д. является сознательной, добровольной, основанной на товарищеском сотрудничестве и социалистической взаимопомощи свободных от эксплуатации работников, на инициативном, творческом отношении к труду.

«Коммунистическая организация общественного труда, к которой первым шагом является социализм, держится и чем дальше, тем больше будет держаться на свободной и сознательной дисциплине самих трудящихся, свергнувших иго как помещиков, так и капиталистов» (В. И. Ленин).

Социалистическая Д. требует от каждого трудящегося сознательного и точного выполнения трудовых обязанностей. Сознательная Д. — основа единства трудящихся.

В воспитании трудовой Д. велика роль партийных профсоюзных, комсомольских организаций, ленинского принципа единоначалия, сочетающегося с активным участием масс в управлении производством, с контролем снизу.

«Надо научиться соединять вместе бурный, бьющий весенним половодьем, выходящий из всех берегов, митинговый демократизм трудящихся масс с железной дисциплиной во время труда, с беспрекословным повиновением — воле одного лица, советского руководителя, во время труда» (В. И. Ленин).

В период постепенного перехода от социализма к коммунизму воспитание сознательной Д. имеет первостепенное значение, способствует повышению производительности труда, развитию технического прогресса.

Организованный процесс физич. воспитания в школе, вузе, занятия спортом в коллективе физич. культуры дисциплинируют людей, воспитывают организованность, развивают инициативу, укрепляют дух единства.

В воспитании Д. большое значение имеет точное соблюдение спортивных правил. Необходимо сознательное и прочное усвоение занимающимися правил соревнований и неуклонное их выполнение. В любом виде спорта соблюдение правил тренировок и соревнований, равно как и строжайшее выполнение всех др. требований Д. и организованности, имеет очень большое значение.

Важно, чтобы каждое спортивное занятие с самого начала и до конца являлось примером Д. и организованности. Недопустимы переносы занятий без причины, неявки на занятия, неопрятность костюма, небрежное

обращение с инвентарем, грубость в обращении с товарищами, нерадивое отношение к делу. Факты нарушения Д. не должны оставаться без обсуждения в коллективе. Задача преподавателя — организовать общественное мнение в нужном направлении, вызвать наиболее сильное воздействие коллектива на нарушителей Д., сделать это воздействие воспитывающим, и не только по отношению к нарушителям, но и по отношению ко всем членам коллектива. Перед каждым занятием необходимо ставить определенную цель, решать конкретную педагогическую задачу. Необходимо знакомить с ней занимающихся перед началом занятий и ставить перед ними определенные требования Д., вытекающие из задач урока, из его содержания. Четкое выполнение команд и распоряжений руководителя, четкость построений и перестроений, старательное выполнение физич. упражнений, сознательное, прочное усвоение материала занятий — все это служит условием воспитания сознательной Д. Интерес к занятию — очень важное условие воспитания Д. Необходимо как можно интереснее строить занятия, считаться с запросами занимающихся, разрешать в то же время необходимые педагогические задачи. Воспитание Д. и организованности связано со всем процессом спортивных занятий, их содержанием и целиком зависит от преподавателя, от его культуры и образованности, умения заинтересовать своих учеников, вызвать сознательное отношение к занятиям, убедить их в пользе этих занятий, показать им рост их способностей, их культуры. Советский спортсмен всюду должен быть образцом высокой, сознательной Д. и организованности, вежливости, чуткости и отзывчивости — как в трудовом и спортивном коллективе, так и в семье. Особенно важное значение имеет воспитание Д. в школе, приучение к сознательному выполнению учащимися правил поведения, воспитание любовного отношения к учебе, к участию в общественно полезном труде, создание сплоченного школьного коллектива, развитие самостоятельности и инициативности. В этом большое значение имеет хорошо поставленное физич. воспитание, коллективные, организованные занятия гимнастикой, туризмом, командные спортивные соревнов., широкое привлечение к этой работе актива учащихся, поощрение за безупречную Д., в необходимых случаях — наказание за нарушение требуемой Д.

Л и т е р а т у р а

Л е н и н В. И. Соч. 4-е изд., т. 27 («Очередные задачи Советской власти»), т. 29 («Великий почин» (О героизме рабочих в тылу. По поводу «коммунистических субботников»)), т. 31 («Детская болезнь «левизны» в коммунизме»).

С т а л и н И. В. Соч., т. I («Класс пролетариев и партия пролетариев» (По поводу первого пункта устава партии), «Ответ «Социал-демократу»).

М а р к с К. Капитал, т. I. М., 1951 (гл. 13, 24).

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ — подчинение своих действий, поступков установленным правилам и требованиям долга. В основе Д. лежит осознание

человеком его обязанностей по отношению к коллективу, в к-рых он живет и действует. Д. с тем Д. требует выработки соответствующих дисциплинированного поведения. Средствами воспитания Д. спортсменов являются: идейно-политическое воспитание спортсменов, формирование у них коммунистического мировоззрения, понимания идейной и политической стороны их спортивной деятельности; воспитание в спортивной организации строгого режима, порядка в спортивной работе, содействующих воспитанию дисциплины, собранности и др. положительных качеств спортсмена; неуклонное соблюдение в спортивном коллективе правил и норм поведения его членов.

ДИФФЕРЕНТ — разница в осадке судна в корме и в носу, угол продольного наклона судна. Различают Д. на корму и Д. на нос. В соревнов. при различных условиях гонок судну для достижения наибольшей скорости может быть придан тот или иной Д.

ДИФФЕРЕНТОВКА — придание судну наибольшего дифферента для обеспечения на гонках в шлании оптимальных мореходных качеств.

ДНЕВКА. 1. Остановка на сутки и больше в туристском путешествии для отдыха, починки снаряжения, проведения экскурсий, проведения общественно полезной работы, разведки пути. Как правило, Д. планируются в зависимости от протяженности маршрута путешествия, характера местности и степени физич. подготовки группы, но не реже чем через 5 дней. Непредвиденные Дневки (напр., из-за непогоды, заболевания) считаются за счет резервных дней, предусматриваемых в графике путешествия.

2. Место, где зверь или птица проводят дневки.
ДНЕВНИК ТУРИСТСКИЙ — ежедневные записи, к-рые служат основным материалом для отчета о путешествии (устного или письменного). Сюда относятся описание пути (местности, ориентиров, естественных препятствий и т. д.), экскурсионных объектов и выполняемой в пути общественно полезной работы, встречах с местным населением и полученных интересных сведениях, о походной жизни туристской группы. В Д. т. ведут также учет движения группы, о длительности и скорости его, о времени привалов и ухода с них и т. п.) и зарисовывают сложные участки пути. Если туристская группа выполняет к-л. наблюдения по заданию научного учреждения, результаты обычно заносит в особый журнал.

ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА (ДСО). Созданы на началах самостоятельных организаций, объединяют граждан, желающих заниматься физич. культурой и спортом. ДСО осуществляют свою деятельность на основе устава, к-рый определяет цели и задачи данного общества, его организационную структуру, содержание и порядок работы.

Каждое из существующих в СССР ДСО имеет свой устав. Общими для всех ДСО целями их деятельности

спортивное мастерство, готовить себя к труду и защите Родины, показывать везде пример дисциплинированности и организованности, участвовать в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, беречь имущество ДСО, регулярно проходить медицинский осмотр, соблюдать личную гигиену и требования врачебного контроля, своевременно платить членские взносы.

Высшим органом каждого ДСО является конференция. Районные, городские, областные, краевые и центральные советы спортивных об-в избираются на соответствующих конференциях ДСО. Для повседневного руководства работой организаций об-ва районные, городские, областные, краевые и центральный советы ДСО избирают президиумы. В целях широкого привлечения физкультурного актива к работе об-ва краевые, областные и центральный советы создают общественные секции по видам спорта, коллегии спортивных судей и советы тренеров.

Финансирование ДСО профсоюзов и их первичных организаций осуществляется за счет бюджетов соответствующих профессиональных союзов, за счет членских взносов членов об-ва, доходов от спортивных соревнований, а в отдельных случаях — за счет прибылей от производства спортивного инвентаря. Финансирование сельских спортивных об-в — за счет взносов юридических членов, к-рыми являются правления колхозов, отчислений по культфонду от прибылей колхозов, за счет членских взносов членов об-ва, а также за счет средств профсоюза работников сельского хозяйства. Средства по бюджету спортивных об-в в значительной своей части расходуются на строительство, ремонт, оборудование и аренду спортивных сооружений, на организацию физкультурно-массовой работы, соревнований, содержание инструкторов и тренеров по спорту и приобретение спортивного инвентаря. Контроль за финансово-хозяйственной деятельностью советов ДСО ведут соответствующие ревизионные комиссии.

Каждое ДСО имеет свои флаг, вымпел, эмблему, спортивную форму и нагрудный значок.

ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА ПРОФСОЮЗОВ — массовые общественные организации, объединяющие физкультурников того или иного профессионального союза или ряда профсоюзов. Членами ДСО профсоюзов могут быть все рабочие и служащие, члены их семей и учащиеся, достигшие 14-летнего возраста.

Профессиональные союзы с первых дней установления Советской власти стали активными проводниками политики Коммунистической партии и Советского правительства в области развития и укрепления массового советского физкультурного движения. Это нашло отражение в решениях съездов профсоюзов, Президиума ВЦСПС и др. руководящих органов профсоюзов. В уставе советских профсоюзов записано, что «профсоюзы развивают среди рабочих и служащих физическую куль-

туру, спорт и туризм» и что одной из задач профсоюзной организации является удовлетворение культурных запросов рабочих и служащих, развертывание на предприятиях и в учреждениях физкультурно-массовой и физкультурной работы.

Начало самостоятельному физкультурному движению в профсоюзах было положено в 1918—1920. Все первичные органы к-рого с помощью профсоюзных и комсомольских организаций стали создавать на предприятиях, заводах и заводах военно-спортивные клубы и учебно-призывные пункты. После гражданской войны профсоюзные и комсомольские организации исполняли опыт военно-спортивных клубов и учебно-допризывных пунктов при создании самостоятельных кружков физич. культуры и развертывании в них массовой работы по физич. культуре и спорту.

В 1923 Всероссийское совещание профсоюзных культурно-просветительной работе в своих решениях отметило, что необходимо обратить внимание на развитие физич. культуры и что работа по физич. культуре должна составлять неразрывную часть общей работы профсоюзов.

В 1924 VI съезд профсоюзов постановил создавать кружки по физич. культуре в клубах и красных уголках наравне с др. кружками. Съезд предложил первичным профсоюзным организациям шире использовать физич. культуру как метод сплочения рабочих профсоюзов, а также как средство оздоровления рабочего тарията, организуя для этого кружки физич. культуры на производстве.

В 1924 при профсоюзных организациях Российской Федерации насчитывалось 2482 кружка физич. культуры и ок. 244 тыс. занимавшихся в них. На 1926 в профсоюзах было уже 4000 кружков (230 тыс. физкультурников).

В 1926—1930 первичные кружки в профсоюзах давались двумя путями: либо при клубах, либо на заводах и заводах. В 1928 проводимая профсоюзными организациями физкультурная и спортивная работа более перемещалась непосредственно на предприятия. В 1928 в кружках физич. культуры насчитывалось в клубных учреждениях 127 тыс. чел., а на фабриках и заводах — более 258 тыс. физкультурников.

В 1929 для укрепления руководства кружками физич. культуры при культотделе ВЦСПС было создано Центральное бюро физкультуры, а при культотделе профсоюзов — Бюро физкультуры.

I Всесоюзная конференция профсоюзов (1929) приняла решение о переходе на новые организационные формы работы по физич. культуре и спорту, т. е. о переходе от клубно-территориальной к производственной форме коллективов физической культуры. Так был осуществлен переход от клубно-территориального к производственному принципу построения самостоятельного физкультурного движения в профсоюзах СССР. Эта новая организационная форма построения работы по фи-

СХЕМА РЕОРГАНИЗАЦИИ ДСО ПРОФСОЮЗОВ (1938—1957)

«Большевик» (полигросветучреждения)	«Большевик»	«Искра»
«Правда» (полиграфическая пром. Центра и Юга)		
«Полиграфист» (полиграфическая пром. Севера)		
«Искусство» (работники искусства)		
«Самолет» (работники гражданского воздушного флота)		
«Учитель» (работники просвещения РСФСР)		
«Знание» (работники просвещения УССР)		
«Учитель Казахстана» (работники просвещения Каз. ССР)	«Медик»	«Буревестник»
«Учитель Грузии» (работники просвещения Груз. ССР)		
«Учитель Узбекистана» (работники просвещения Уз. ССР)		
«Медик» (медико-санитарные учреждения РСФСР)		
«Здоровье» (медико-санитарные учреждения УССР)		
«Медик Грузии» (медико-санитарные учреждения Груз. ССР)	«Труд»	
«Медик Казахстана» (медико-санитарные учреждения Каз. ССР)		
«Медик Узбекистана» (медико-санитарные учреждения Уз. ССР)		
«КИМ» (жилищное хозяйство)		
«Мотор» (городские электростанции)		
«Старт» (шоферы Москвы и Ленинграда)	«Буревестник»	
«Автомотор» (шоферы Юга)		
«Старт Востока» (шоферы Востока)		
«Товарищ» (хозяйственные учреждения)		
«Металлист» (предприятия металлических изделий)		
«Буревестник» (работники госторговли)	«Пищевик»	
«Молния» (работники связи)		
«Наука» (работники высшей школы и научных учреждений)		
«Пищевик» (хлебопекарная пром., рыбная пром. Юга, табачная, пивоваренная пром.)		
«Боец» (мясохолодильная пром.)		
«Консервщик» (консервная пром.)		
«Красный кондитер» (кондитерская пром.)		
«Сахарник» (сахарная пром.)		
«Мукомол Центра» (мукомольная пром. и элеваторы Центра)		
«Мукомол Юга» (мукомольная пром. и элеваторы Юга)		
«Рыбник Севера» (рыбная пром. Севера)	«Металлург»	«Металлург»
«Прибой» (рыбная пром. Дальнего Востока)		
«Металлург Центра» (металлургическая пром. Центра)		
«Сталь» (металлургическая пром. Юга)		
«Металлург Востока» (металлургическая пром. Востока)		
«Руда» (железорудная пром. Юга)	«Горняк»	
«Патриот» (коксохимическая пром.)		
«Цветные металлы» (предприятия по добыче цветных металлов)	«Красная звезда»	«Красная звезда»
«Искра» (предприятия по обработке цветных металлов)		
«Красная звезда» (лесопильная и деревообрабатывающая пром. Центра)		
«Лесопильщик Востока» (лесопильная и деревообрабатывающая пром. Востока)		
«Энтузиаст» (лесопильная и деревообрабатывающая пром. Севера)		
«Лесосплав»		
«Бумажник» (бумажная пром.)		

Продолжение

«Центра» (строительство тяж. пром. Центра)	}	«Строитель»
«Востока» (строительство тяж. пром. Урала и Западной Сибири)		
«Восточный строитель» (строительство тяж. пром. Дальнего Востока)	}	«Строитель»
(коммунальное и жилищное строительство)		
«Юга» (строительство тяж. пром. Юга)	}	«Авангард»
(цементная пром.)		
«Авангард» (тяжелое машиностроение)	}	«Авангард»
«Звонец» (транспортное машиностроение)		
«Строитель» (судостроительная пром.)	}	«Красное знамя»
«Красное знамя» (хлопчатобумажная пром. Москвы и Ленинграда)		
«Звонец» (хлопчатобумажная пром. Ивановской обл.)	}	«Красное знамя»
«Шерстяник» (шерстяная пром.)		
«Красная роза» (шелковая пром.)	}	«Красное знамя»
«Юг» (швейная пром. Юга)		
«Север» (швейная пром. Севера)	}	«Нефтяник»
«Трикотаж» (трикотажная пром.)		
«Победарская» (обувная пром.)	}	«Нефтяник»
«Нефтяник» (нефтяная пром.)		
«Нефтепереработка» (нефтеперерабатывающая пром.)	}	«Химик»
«Азот» (азотно-туковая пром.)		
«Химик» (красочно-фармацевтическая пром.)	}	«Химик»
«Резина» (резино-каучуковая пром.)		
«Энергия» (электростанции)	}	«Энергия»
«Звонец» (электромашиностроение)		
«Электросила» (электрослаботочная пром.)	}	«Шахтер»
«Торф» (торфяная пром.)		
«Донец» (каменноугольная пром. Донбасса)	}	«Шахтер»
«Восток» (каменноугольная пром. Востока)		
«Шахтер» (каменноугольная пром. Подмосковных районов)	}	«Торпедо»
«Торпедостроитель» (быв. «Рот-Фронт») (среднее машиностроение)		
«Родина» (быв. «Родина») (станкоинструментальная пром.)	}	«Торпедо»
«Точное» (быв. «Объектив») (точное машиностроение)		
«Автомобиль» (автомобильная пром.)	}	«Трактор»
«Трактор» (тракторная пром.)		
«Сельхозмашиностроение» (сельскохозяйственное машиностроение)	}	«Урожай»
«Земельники» (работники земельных органов)		
«Совхозы» (работные совхозов и МТС Центра и Юга)	}	«Урожай»
«Средняя Азия» (работные совхозов и МТС Средней Азии и Казахстана)		
«Урал» (работные совхозов и МТС Урала и Сибири)	}	«Локомотив»
«Кавказ» (работные совхозов и МТС Кавказа)		
«Железные дороги Центра» (железные дороги Центра)	}	«Локомотив»
«Железные дороги Востока» (железные дороги Востока и Дальнего Востока)		
«Железные дороги Юга» (железные дороги Юга)	}	«Водник»
«Железные дороги Средней Азии» (железные дороги Средней Азии)		
«Железные дороги» (строительство железных дорог)	}	«Водник»
«Железнодорожные заводы» (железнодорожные заводы)		
«Морской транспорт» (морской транспорт)	}	«Крылья Советов»
«Речной транспорт» (речной транспорт)		
«Крылья Советов»	}	«Зенит»
«Литва» (профсоюзы Литовской ССР)		
«Латвия» (профсоюзы Латвийской ССР)	}	«Жальгирис»
«Эстония» (профсоюзы Эстонской ССР)		
		«Даугава»
		«Калев»

ностью» Д. показал необходимость воспитания ко ума, но и тела человека. Он утверждал, что присуща естественная потребность упражнять органы, работать. Удовлетворение же потребности в физич. деятельности нужно проводить систематически. Д. был твердо убежден, что воспитание, после и физич. воспит.

должно быть общественным и осуществляться не в отдельных личностях, а в интересах общества и народа. Он поддерживал народную игровую физич. воспитательную систему, последняя способствовала развитию творческой активности человека. Одновременно с этим Д. выступил против немецкой гимнастики того времени.



«Жаль», — писал он, — что никто из лидеров национальной германской гимнастики — не имеет живого примера в Греции — не съездит в Киргизские степи или в Башкирию. Там гимнастика процветает; своего рода олимпийские игры с борьбой и лазанием на шести и бегом взапуски повторяются периодически». Д. полагал, что естественные физические, умеренные (дозированные) трудовые процессы, физические игры и забавы являются лучшими средствами воспитания народа.

ГИ — вид конных скачек в Грузии (см. *Грузинские национальные виды спорта, физические упражнения*).

ВЕЗЖАЧИЙ — руководитель псовой охоты и охоты с гончими собаками. Помимо обучения стаи гонимых, руководит ими при проведении охот, на Д. возлагается обязанность: разведка мест для охоты, розыск выводков, расстановка охотников и пр. Д. должен быть хорошим вабельщиком, т. е. уметь подражать волчьему вою, что необходимо при розыске выводков в логовах.

ВЖИМ в б о р ь б е — действие борца, к-рым он давит противника, находящегося в критическом положении, коснуться ковра лопатками.

ВПАНА — пониженная часть земной поверхности вытянутая в длину, ограниченная двумя склонами — постоянный или временный водоток по дну. Геологи и альпинисты учитывают размеры и особенности строения Д. при разработке маршрута и в ходе движения или восхождения. Элементы строения Д.: — ложе реки; пойма — плоское, затопляемое водой дно Д.; террасы — остатки дна древних водоемов; уступы или ступени с горизонтальной поверхностью; коренные берега — склоны различной крутизны ограничивающие Д. Разновидности Д.: всякая

Д. (боковая), дно к-рой расположено значительно выше дна основной Д., а конец круто обрывается, образуя ступень; ущелье — глубокая Д. с более или менее крутыми склонами и узким дном (в Сибири и на Дальнем Востоке наз. падью); основные тропы и дороги в горной местности проходят по ущельям крупных рек; теснина — наиболее узкая часть ущелья с очень крутыми или отвесными склонами, дно в к-рой на всю ширину занято руслом; иногда теснина служит непреодолимым препятствием для движения по маршруту; каньон — узкая Д. с отвесными или ступенчатыми склонами, глубина к-рой во много раз больше ее ширины.

ДОМБАЙСКАЯ ПОЛЯНА — горный район Кавказа в верховьях реки Теберды, притока Кубани. На Д. п. стекают три горные реки: Домбай-Ульген, Аманауз и Алибек. Этот район включает участок *Главного Кавказского хребта* от верховьев реки Аксаут до перевала Клухор. Здесь расположены альпинистские лагеря: Алибек, Домбай, Белалы-кая, Красная Звезда. Основные вершины района: Домбай-Ульген (4040 м), Белалы-кая (3852 м), Джугутурлючат (3922 м), Буульген (3915 м). Оледенение района сравнительно небольшое. Наибольшие ледники — Джаловчатский, Алибекский, Аманаузский. Советские альпинисты положили начало развращиванию здесь альпинизма с 1925 (восхождение группы под руководством Б. Н. Делоне на Суфруджу).

Климат района мягкий, растительность богатая, вершины скальные с крутыми склонами.

ДОМБАЙ-УЛЬГЕН — высшая точка Западного Кавказа (4040 м). Массив Д.-У. имеет три вершины: западную, главную и восточную. Последняя наиболее труднодоступна, восхождения на нее по любому маршруту оцениваются высшей категорией трудности. На вершине Д.-У. имеются маршруты от 3-й до 5Б категории трудности, по ним совершено большое число восхождений.

ДОМИК ОХОТНИЧИЙ — дом, сооружаемый в лесной зоне. В доме охотники могут отдохнуть и приготовить горячую пищу.

ДОНКА (д о н н а я у д о ч к а) — см. *Ужение*.

ДОПИНГ — лекарственные средства, даваемые лошадям для возбуждения перед скачками. Д. разрушающе действует на организм лошади, поэтому допингование в СССР запрещено (см. также *Стимуляторы*).

ДОРВОЗИ — канатоходство (см. *Таджикские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

ДОРВОЗ (д а р в а з) — канатоходец (см. *Узбекские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

ДОРОЖКА АКРОБАТИЧЕСКАЯ — брезентовый чехол длиной 15, шириной 1,5 м с мягкой, упругой набивкой толщиной ок. 5 см, часто простеганный. Служит для выполнения акробатических прыжковых комбинаций.

ДОРОЖКА НЕЙТРАЛЬНАЯ на треке велосипедном — пространство на полотне трека слева от контрольной измерительной линии.

ДОРОЖКА рыболовная — наименование снасти и способа ловли рыбы. Применяется для ловли хищных рыб с движущейся лодки. Снасть состоит из вращающегося мотвила с намотанным на него прочным шнуром (60—70 м). На конце шнура крепится металлический поводок, грузило и приманка — блесна или мертвая рыбка на снасточке. Приманка на шнуре тянется за плывущей лодкой на расстоянии 30—50 м и своей игрой привлекает внимание и вызывает поклевку хищной рыбы. Изменением скорости движения лодки, веса грузила и приманки или длины шнура регулируется глубина проплыва и приманки. Часто вместо мотвила используют одноручный или двуручный спиннинг.

ДОРОЖКА фехтовальная — латунная тканая сетка с мелкими ячейками. Размер — 2 × 16 м. Используется в качестве токопроводника при проведении соревнований с электрофицированным фехтовальным оружием. Для тренировок используются также стандартные резиновые дорожки. Металлическая сетка крепится к полу четырьмя тросовыми растяжками.

ДОРОЖНЫЙ ПРОСВЕТ автомобиля и мотоцикла (клиренс) — наименьшее расстояние от грунта до нижней части машины (исключая колеса). Чем меньше Д. п., тем меньше проходимость автомобиля, мотоцикла. На кроссовых машинах Д. п. делается больше, а на шоссейных, и особенно рекордно-гоночных, как можно меньше.

ДОСААФ — Всесоюзное ордена Красного Знамени добровольное общество содействия армии, авиации и флоту, массовая оборонная организация трудящихся СССР.

Защита Отечества является почетной обязанностью и священным долгом советского гражданина. Этот долг может быть выполнен с честью лишь тогда, когда человек обладает необходимыми военными знаниями и навыками. Дать советским патриотам такие знания и навыки призвано ДОСААФ.

Оборонные об-ва сыграли большую роль в укреплении обороноспособности страны. В 1920 было создано Военно-научное общество (ВНО), организаторами и руководителями его были М. В. Фрунзе, К. Е. Ворошилов и С. М. Буденный. В дальнейшем оно было преобразовано в Общество содействия обороне (ОСО). В начале 20-х гг. возникли: Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Добровольное общество друзей химической обороны и химической промышленности (Доброхим).

В 1927, по инициативе К. Е. Ворошилова, все три об-ва объединились в Союз обществ содействия обороне и авиационно-химической промышленности (Осоавиахим). В годы Великой Отечественной войны

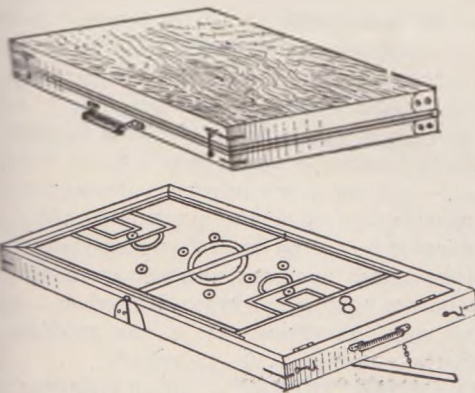
организации Осоавиахима готовили сотни тысяч патриотов к обороне Отечества. 273 воспитанника авиахима были удостоены звания Героя Советского Союза. За славные дела Осоавиахима Президиум Верховного Совета СССР в 1947 наградил об-во орденом Знамени. После войны, в 1948, на базе Осоавиахима были созданы 3 оборонных об-ва: ДОСАВ, ДОСАВ и ДОСФЛОТ. В 1951 было решено объединить оборонные организации в единое Всесоюзное добровольное общество содействия армии, авиации и флоту (ДОСААФ). Эта массовая добровольная организация советских патриотов стала преемником и должателем славных традиций предшествующих добровольных оборонных об-в. Цели и задачи ДОСААФ состоят во всемерном содействии усилению обороны нашей Родины. Высшим органом ДОСААФ является Всесоюзный съезд ДОСААФ, на котором избирается Центральный комитет ДОСААФ и Центральная контрольная комиссия сроком на 4 года. Высшим органом ДОСААФ в республике, крае или области является республиканская, краевая или областная конференция. Основой Всесоюзного добровольного общества содействия армии, авиации и флоту является первичная организация ДОСААФ. Первичные организации создаются на предприятиях, в колхозах, совхозах, школах, учебных заведениях, школах и домоуправлениях при наличии не менее 3 членов об-ва. Высшим органом первичной организации является общее собрание (конференция) членов ДОСААФ. Средства ДОСААФ состоят из взносов членских взносов, отчислений от обществ организаций и учреждений, заинтересованных в деятельности ДОСААФ, доходов от издательской деятельности и пр. Отчисления в размере 70% от всей суммы членских взносов используются в основном на строительство спортивных сооружений для первичных организаций ДОСААФ и приобретение спортивного инвентаря.

В организации ДОСААФ культивируются различные военно-прикладные виды спорта: авиационный, вертолетный, планерный, парашютный, автомобильный, мотоциклетный, стрелковый, водно-моторный, гребной, парусный, радиоспорт, морское спортивное многоборье, моделизм авиационный, морской, автомобильный. По основным прикладным видам спорта в ДОСААФ созданы федерации (авиационная, авиационно-парашютная, стрелковая, подводного спорта и радиоспорта). Центральный аэроклуб СССР является членом Международной авиационной федерации (ФАИ), Центральный клуб авиационного спорта — членом Международной авиационной федерации (ФИМ) и Международной федерации авиационного спорта (ФИА). Сборные команды ДОСААФ неоднократно принимали участие в международных и всесоюзных соревнованиях по прикладным видам спорта и не раз занимали первые и другие призы.

ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ — деревянная или из фанеры; держась за доску, пловец поддерживает себя на поверхности воды. Применяется для изучения и совершенствования движений в различных способах плавания. Используется также в тренировке пловца при плавании с помощью ног. Длина — 60—100 см; ширина — 40—50 см; толщина — 4—6 см. Деревянные Д. для п. покрывают масляной краской (обычно белой).



ДОСКА МАГНИТНАЯ ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ — цельный или цельный плоский щит, применяемый в настольных играх для занятий по тактике. Состоит из нескольких стальных листов, наложенных на фанерный лист, обрамленных по периметру деревянной рамкой. На стальной поверхности стального листа наносятся краской разметочные линии поля. Фишки, используемые игроками, судей и инвентарь (мяч, шайбы) изготовлены в виде плоских шайб из древесины,

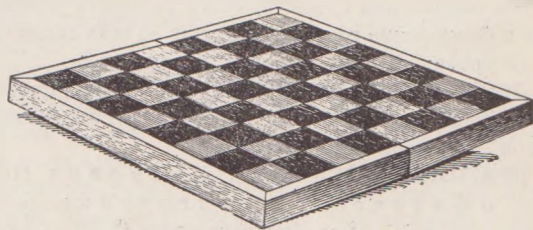


в которых заложены постоянные магниты. При наложении фишек на поверхность стального листа под действием магнитных сил они «прилипают» и прочно фиксируются на вертикально или наклонно поставленной доске. В нижней части Д. м. д. предусмотрена огороженная крышкой площадка для хранения фишек. Д. м. д. выпускаются размером 700×500 мм. На тыльной стороне имеется упор, удерживающий Д. м. д. в наклонном положении. Для навешивания на стену предусмотрены специальные подвески.

ДОСКА ПОДКИДНАЯ — гибкая и прочная деревянная доска длиной 2,8—3,8 м и шириной 30—40 см,

применяемая в акробатике для подбрасывания спортсмена перед прыжком. Шарнирно укрепляется в середине на устойчивой опоре высотой 35—40 см. Концы Д. п. обиты мягкой подушкой и покрыты сверху резиновым слоем. Д. п. изготавливается из высококачественной древесины твердых лиственных пород (ясень, бук, граб). Поверхность тщательно шлифуется и лакируется.

ДОСКА ШАХМАТНАЯ И ШАШЕЧНАЯ — деревянный или картонный квадратный щит произвольного размера, лицевая сторона которого разделена прямыми линиями на 64 равных по размерам квадрата по 8 в ряд. Квадраты попеременно окрашены в темные и светлые цвета. Для столеточных шашек доска разбивается соответственно на 100 квадратов. При игре Д. ш. и ш. кладется ближним угловым темным полем налево от играющего. Д. ш. и ш. часто выполняются в виде



коробки, внутри которой укладываются шахматные или шашечные фигуры. Д. ш. и ш. имеет различные размеры в зависимости от назначения. Турнирные Д. ш. и ш. должны быть размером 500×500 мм с размером клеток 60×60 мм. Выпускаются дорожные шахматы вместе с Д. ш. и ш. Последние имеют небольшой размер и отверстие в середине каждой клетки для установки фигур. Размер дорожных Д. ш. и ш. — 170×170 мм.

ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ — показатели спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженные в конкретных результатах (см. *Результат спортивный*). В СССР и некоторых др. странах, имеющих спортивную классификацию, спортсмены в зависимости от уровня показанных ими Д. с. квалифицируются по спортивным разрядам. Высшие Д. с., если они выражены в точных объективных мерах, наз. спортивными рекордами. В тех видах спорта, где рекорды не регистрируются, абсолютно высшим Д. с. является победа в первенстве высшего масштаба (первенстве мира или соответствующих ему состязаниях). Спортсмену в этом случае присваивается звание чемпиона.

Высокие Д. с. — результат большой напряженной подготовки. В связи с борьбой за Д. с. разрабатываются и совершенствуются средства, методы и формы тренировок, что оказывает положительное влияние на развитие всей практики и теории физич. воспитания. Уровень Д. с., особенно рекордов, является в известной мере показателем развития физич. культуры в стра-

не. Спортсмены, прославляющие свой народ выдающимися Д. с., удостоиваются высокого общественного признания.

За исторически небольшой срок советские спортсмены сумели преодолеть крайнюю спортивную отсталость дореволюционной России и выйти на 1-е место в мире по основным видам спорта. Если в 1914 Россия не обладала ни одним мировым рекордом, то в 1958 СССР принадлежали 74 рекорда мира. На протяжении одного только десятилетия (1949—1958) советские спортсмены обновляли мировые рекорды 666 раз.

Подчеркивая большое значение Д. с., ЦК КПСС и Совет Министров СССР указали в своем постановлении (1959), что одной из главных задач в области физкультурной работы является «воспитание новых тысяч высококвалифицированных спортсменов, способных добиться обновления существующих рекордов и повышения в ближайшие годы результатов во всех видах спорта до уровня лучших мировых достижений».

ДОСТОИНСТВО ВЫСТРЕЛА — оценка пробойны на мишени в очках в зависимости от расположения ее в той или иной зоне мишени.

ДРАГОМИРОВ Михаил Иванович (1820—1905) о физической подготовке Д. — генерал русской армии, последователь А. В. Суворова, автор ряда работ по тактике и обучению войск. В своих трудах Д. уделял большое внимание вопросам физич. подготовки солдат. Им была разработана система физич. подготовки для всех родов войск. Особое значение он придавал умению солдат действовать штыком, разработал систему штыкового боя, для подготовки к к-рому ввел чучела вместо применявшихся ранее ударов по воздуху, разработал систему штурмовой полосы и методику обучения на ней солдат. Д. требовал осмысленного преподавания физич. упражнений, развития взаимопомощи и целенаправленности в действиях солдат.

«ДРАКОН» — килевая яхта-монотип международного класса, экипаж 3 чел. Конструктор — норвежец Анкер (1932). Длина — 8,9 м, ширина — 1,95 м, осадка — 1,21 м, вес фальшкиля — 1000 кг, площадь парусности — ок. 22 м², высота парусности — 10 м. Имеет небольшую каюту (козырек). Олимпийский класс с 1948. Наиболее распространен в Англии, Швеции, Дании, Франции. В СССР насчитывается более 300 шт. Отличительный знак — латинская буква D.

ДРЕНАЖНАЯ СЕТЬ — система канав, заполненных щебенкой и расположенных под футбольными и др. спортивными полями и площадками. Служит для отвода поверхностных вод с этих полей и площадок. На спортивном поле сборная кольцевая дрена располагается под внутренней бровкой беговой дорожки, а осушительные дрена — под полем и секторами легкой атлетики. Начальная глубина дрен — 45—50 см. Д. с. на полях и спортплощадках делается только тогда, когда лежащий под

покровом грунт не впитывает поверхностные воды. Дренажное устройство выполняется в течение 40—50 мин.

ДУАТЭ в фехтовании — нажимы на рукоятку фехтовального оружия для упреждения противника. Д. способствует тонкости владения оружием.

ДУБЛЕТ в стрелково-охотничьем спорте — 2 мишени, выпущенные одновременно. Д. практикуется при стрельбе по парным мишеням. Д. наз. также 2 выстрела, производимые в очень короткий отрезок времени, а также два охотничьих выстрела, пораженных двумя выстрелами в очень короткий отрезок времени. Встречающаяся иногда транскрипция этого слова «дуплет» — неправильна.

ДУБЛИРУЮЩИЙ СОСТАВ — второй, резервный состав игроков, объединенных в команду.

«ДУБЛЬ-ВЕ» — название одной из систем в футболе, при которой расстановка игроков напоминает букву латинского алфавита W.

ДУЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — давление упругих пороховых газов в дульной части канала ствола оружия при выстреле. Д. д. оказывает большое влияние на дальность дробового выстрела. Чем больше Д. д., тем сильнее дробь неравномерно разбрасывается дробовой стороны и возрастает сила отдачи. Д. д. зависит от типа пороха и качества снаряжения патрона, напр., слабый капсюль дает затяжной выстрел, что вызывает некоторое повышение Д. д.; отсутствие пороха в определенных пределах (6—8 кг), слабая ружья дульца бумажной гильзы, очень мягкие жесткие пыжи и плохое их сочетание с гильзой по диаметру (очень свободно входящая гильза по высоте основные пыжи (они должны быть не менее 1 либра) — все это дает смещение максимальной дальности от патронника к дульному срезу. Д. д. увеличивает Д. д. При стрельбе пулей увеличивает Д. д. в определенных пределах увеличивает начальную скорость полета пули, а при стрельбе дробью — уменьшает только вред. Допустимое Д. д. для дробового выстрела находится в пределах 40—45 кг/см².

ДУЛЬНЫЙ ТОРМОЗ — приспособление в дульной части ствола пистолета или винтовки для уменьшения отдачи. Часть пороховых газов, выходящих из дульного среза, попадает на стенки Д. т. и изменяет характер выстрела оружия.

ДУНАЙСКИЙ КУБОК — одно из международных соревнований футболистов. Его розыгрыш начался в 1925 г. между 16 клубных команд Венгрии, Югославии, Румынии, Чехословакии (по 4 сильнейших клуба), Румынии и Венгрии (по 2 клуба). Турнир проводится по олимпийской системе, каждая команда должна встретиться со своим соперником 2 раза: 1 раз — на своем, др. раз — на чужом поле. Первым обладателем Д. к. была венгерская команда «Црвена звезда».

ДУХОВОЕ РУЖЬЕ — см. Пневматическое ружье.

ДУШЕВАЯ КОМНАТА — помещение, в котором

ся душевые кабинки размером 0,8×1,0 м. Д. к. является обычно при раздевальнях любого спорсооружения, а в бассейнах для плавания — помещением ванны бассейна. Через Д. к. обляройти все занимающиеся. Д. к. отделяетсякой плиткой или др. гидроупорными материа-

ДУЭЛЬНАЯ СТРЕЛЬБА — командное упражнение стрельбой из винтовок. Сущность Д. с. описывается в следующем: две команды по 5 стрелков выстраиваются (старт лежа) в 25 м от огневого рубежа. Каждая команда выставляет 2 группы мишеней, по

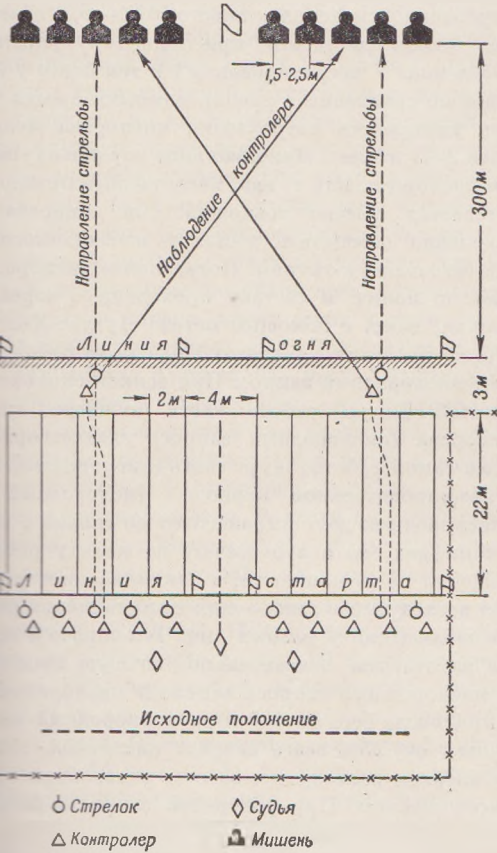


Схема дуэльной стрельбы

каждой группе. По сигналу судьи спортсмены выходят за огневой рубеж, заряжают оружие и стреляют по своим мишеням. Побеждает команда, которая первой поразит свои 5 мишеней. При попадании пули в мишень последняя немедленно убирается. Каждая команда поочередно изображает стрелка команды противника. Если мишень поражена, то стрелок, к-рого изображает мишень, считается убитым и лишается права продолжать стрельбу. За соблюдением этого правила

следят специальные судьи-контролеры. Стрелок имеет право стрелять в любую мишень своей команды. Обычно стрелок старается сначала поразить свою мишень, а потом продолжает вести огонь по другим, помогая товарищам по команде. Если в течение 30 сек. ни одна команда не поразит свои 5 мишеней, то обеим командам засчитывается поражение. Разовая встреча двух команд называется забегом. Д. с. — увлекательное национальное русское упражнение. Включается в программы всех крупных соревнований по стрельбе. Команды обычно встречаются в забегах по круговой системе, т. е. каждая команда встречается с каждой. Победитель упражнения определяется по количеству побед, а в случае равенства побед — по наименьшему времени, затраченному на забег, в к-рых одержаны победы. Д. с. проводится в мужской группе из армейских винтовок на расстоянии 300 м по грудной мишени; в юношеской группе — из малокалиберных винтовок на расстоянии 100 м по головной мишени.

ДЫМНЫЙ ПОРОХ — см. Порох.

ДЫХАНИЕ — обмен газов между организмом и внешней средой. Жизнь возможна только при постоянном поступлении в организм кислорода и выделении углекислого газа, образующегося в процессе обмена веществ. Процесс Д. состоит из трех основных звеньев: 1) внешнего, или легочного, Д., 2) переноса газов кровью и 3) внутреннего, или тканевого, Д.

Внешнее Д. осуществляется благодаря дыхательным движениям грудной клетки. Расширение грудной клетки сопровождается увеличением объема легких, в них поступает воздух из атмосферы — происходит вдох. При спадении грудной клетки, уменьшении ее объема, часть воздуха из легких удаляется наружу — происходит выдох. Все мышцы, принимающие участие в дыхательных движениях грудной клетки, делят на мышцы вдоха и выдоха. Основными мышцами вдоха являются диафрагма, межреберные мышцы, поднимающие ребра, задние зубчатые мышцы, квадратная мышца поясницы и подвздошнореберная. К вспомогательным мышцам вдоха относятся большая и малая грудные, передняя зубчатая, лестничные и др. При фиксированных верхних конечностях и позвоночном столбе они поднимают ребра. Основными мышцами выдоха являются все мышцы брюшного пресса, межреберные, подреберные и поперечная мышца груди. Мышцы живота, сокращаясь, сжимают брюшную полость и поднимают расслабленную диафрагму вверх, тогда как остальные мышцы способствуют опусканию ребер. В зависимости от преобладания при дыхательных движениях движений ребер или диафрагмы различают грудной и брюшной типы Д. Обычно оба они используются одновременно, но можно произвольно пользоваться преимущественно или грудным Д. или брюшным.

Благодаря вдоху и выдоху обновляется состав воздуха, находящегося в легочных альвеолах (мель-

чайших пузырьках, из к-рых состоит ткань легкого). Альвеолярный воздух непосредственно участвует в обмене газов между легкими и кровью.

Общий объем воздуха, находящегося в легких, складывается из дыхательного воздуха (0,3—0,8 л), поступающего при спокойном вдохе, из дополнительного воздуха (1,0—2,0 л), вдыхаемого сверх этого колич. при вдохе максимальной глубины, из резервного воздуха (1—2 л), к-рый можно выдохнуть, если после спокойного сделать еще максимально глубокий выдох, и, наконец, из остаточного воздуха, остающегося в легких после самого глубокого выдоха (0,8—1,7 л). Дыхательный, дополнительный и резервный воздух в сумме составляют жизненную емкость легких (см. *Спирометрия*), являющуюся важным показателем функционального состояния дыхательного аппарата.

Важным показателем деятельности дыхательного аппарата является вентиляция легких, определяемая минутным объемом дыхания, т. е. колич. воздуха, проходящим через легкие в течение 1 мин. Часть вдыхаемого воздуха (ок. 150 см³) остается в т. наз. мертвом пространстве (в дыхательных путях — полости рта, носа, трахее и бронхах) и не принимает участия в газообмене. Под влиянием тренировки дыхательные движения становятся реже и глубже. Это делает более эффективной легочную вентиляцию.

Регуляция Д. осуществляется благодаря деятельности дыхательного центра в головном мозгу, изменяющего Д. в зависимости от разнообразных рефлекторных влияний, а также в соответствии с изменениями содержания в крови углекислого газа и кислорода. При учащении и углублении Д. (т. наз. гипервентиляции) из крови удаляется большое колич. углекислого газа и наступает состояние гипоксии. Если в крови недостаточно углекислого газа, то Д. замедляется и может наступить даже временная задержка дыхательных движений — апноэ. Апноэ может быть достигнуто также произвольно.

Характер и объем дыхательных движений изменяются в соответствии с самыми разнообразными раздражениями, действующими на человека. Среди таких раздражений важное место занимают словесные сигналы и их следы в центральной нервной системе. Реакции на словесные сигналы являются физиологической основой т. наз. произвольной регуляции Д. Совершенствование этих реакций в процессе специальных дыхательных упражнений и вообще в процессе физич. воспитания имеет большое значение для укрепления здоровья человека.

Во время любой деятельности организма важно сохранять равномерное Д. При нарушениях ритма и глубины дыхательных движений — одышке (диспноэ) — нарушается также и газообмен в легких. Легочная вентиляция становится менее эффективной и мо-

гут наступить даже признаки *кислородного голодания*. У тренированного человека совершенствуется функция Д., и поэтому при одной и той же работе функция может быть меньше.

В покое частота Д. обычно равна 10—18 раз в мин., а объем легочной вентиляции — 5—8 л в 1 мин. При физич. упражнениях и вообще при интенсивной мышечной работе частота Д. и легочная вентиляция сильно возрастают. У хорошо тренированных глубина Д. может увеличиться до 2,0—2,5 л, дыхательных движений — до 20—30 раз в мин., а легочная вентиляция — до 100—150 л/мин. Увеличивается также и газообмен в легких. Максимальное потребление кислорода, вместо 0,25—0,3 л/мин в покое, может достигать при физич. упражнениях 4—5 л/мин. У нетренированных и тем более у молодых людей по сравнению с тренированными пределного увеличения потребления кислорода (до 2—3 л/мин). Максимальное увеличение потребления кислорода, или т. наз. кислородный потолок, определяется обычно возможностями аппарата дыхания обеспечить доставку необходимого количества кислорода из легких к тканям. Потребление кислорода зависит от колич. и состава проходящего через легкие воздуха, напр. с помощью метода Дуглас-Хоупера.

Для суждения о затратах энергии на работу определяют кислородный запрос. При всякой сколько-нибудь тяжелой физич. работе часть нужного количества кислорода (кислородный запрос) удовлетворяется во время самой работы, а др. часть (кислородный долг) покрывается в восстановительном периоде. Кислородный долг и кислородный долг выражаются не только в литрах, но и в пересчете на минуту работы. Суждения об ее мощности, а также на килограмм веса исследуемого лица — для сопоставления результатов наблюдений у разных лиц. Чем короче и интенсивнее работа, тем относительно большую долю общего кислородного запроса занимает кислородный долг. Напр., после бега на 100 м на кислородный долг приходится ок. 95% всего запроса кислорода, т. е. энергия расходуется за счет анаэробных процессов обмена веществ. При рекордной скорости бега кислородный долг может достигать в этих случаях 10—15 л. После же бега на длинные дистанции марафонского бега, кислородный долг не превышает 5—10 л. Наибольшие величины кислородного долга (до 15—20 л) наблюдаются после бега на ср. дистанции. Потребление кислорода в легких и в тканях происходит из крови из-за разности парциальных давлений газов (в результате разности парциальных давлений между напряжением газов в легочной крови). Большая часть кислорода и углекислого газа находится в крови в химически связанном состоянии. При переносе газов кровью основная роль принадлежит эритроцитам и находящемуся в них гемоглобину.

большого круга кровообращения происходит обмен газов между кровью и тканями также вследствие разности парциальных давлений.

Именно поэтому усиливается и развивается у спортсменов при длительных упражнениях циклического характера — беге, спортивной ходьбе, беге на лыжах, плавании и т. д. (см. также *Дыхательные упражнения*).

ДЫХАНИЕ В ПЛАВАНИИ. При плавании на поверхности воды тело человека находится в горизонтальном положении. Лицо обычно погружено в воду. Это затрудняет выполнение Пловцу вынужден координировать дыхание с движениями, выполняя вдох и выдох в наиболее удобные моменты. Так, напр., вдох в кроле и в дельфинском плавании производится в конце гребка и в первой половине гребка рук над водой вперед, в брассе — при разведении рук. Ритм движений обуславливает ритм дыхания. В плавании на спине дыхание облегчается тем, что пловца все время находится над водой. Пловца выполняет вдох через рот; выдох производится через нос или через нос, причем вдох совершается быстрее, чем выдох. Непродолжительная задержка на поверхности воды создает более благоприятные условия для плавания. Так, наполненные воздухом легкие увеличивают плавучесть; тело пловца лежит выше у поверхности, сопротивление воды уменьшается. Вода давит на грудную клетку пловца с силой 12—15 кг. Дыхательным мышцам приходится преодолевать это давление при расширении грудной клетки для вдоха, что способствует увеличению силы дыхательных мышц и увеличению емкости легких. У пловцов наблюдается высокая эластичность грудной клетки. Разница в ее окружности между вдохом и выдохом достигает 15—16 см. По емкости легких пловцы занимают одно из первых мест среди спортсменов. Емкость легких у пловцов-мужчин в среднем достигает до 5000 см³. Нельзя овладеть техникой плавания не научившись правильно дышать. Существует ряд упражнений, облегчающих усвоение техники плавания. Они входят в группу упражнений по плаванию в воде. Совершенствование дыхания пловца достигается в процессе его спортивной тренировки и концентрации внимания на этом важном элементе плавания, а также путем применения специальных дыхательных упражнений.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — вид специальных гимнастических упражнений, направленных на тренировку органов дыхания. Они различают статические и динамические. Статические из них проводятся стоя, сидя или лежа без движения конечностей и туловища, динамические — в процессе занятий др. физическими упражнениями. При Д. у., в зависимости от поставленной задачи, следует вырабатывать ровное и ритмичное дыхание, добиваться уменьшения частоты дыхательных движений, удлинения, усиления выдоха

или уменьшения амплитуды дыхательных движений. В качестве специального упражнения иногда включают также кратковременные ритмичные паузы на выдохе или выдохе. «Динамические» Д. у. в зависимости от их особенностей могут облегчить или затруднить мышечную деятельность. При соответствующих исходных положениях или движениях занимающегося можно также усилить или ослабить вентиляцию различных отделов легких.

В результате Д. у. улучшается деятельность дыхательных мышц и, благодаря выработке условных дыхательных рефлексов, совершенствуется управление дыханием. Ровные и ритмичные, несколько углубленные дыхательные движения облегчают работу сердца. Упражнения в диафрагмальном дыхании улучшают состояние брюшного пресса. Многократное стереотипное повторение Д. у., особенно тех, которые связаны с ритмичными задержками дыхания на выдохе или выдохе, может оказать общий тормозной эффект на центральную нервную систему, способствуя устранению утомления.

На уроках физич. воспитания, в спортивной тренировке Д. у. применяются в качестве вспомогательных упражнений для обучения правильному дыханию, а также для отдыха после др. упражнений.

В лечебной физической культуре Д. у. используются при многих заболеваниях. Они имеют большое значение в лечении ряда болезней органов дыхания, т. к. позволяют до некоторой степени компенсировать имеющиеся нарушения за счет произвольной регуляции дыхательных движений. При заболеваниях органов кровообращения ритмические дыхательные движения могут несколько упорядочить работу сердца. Успокаивающий эффект Д. у. используется при нарушении нервной регуляции различных функций организма, при переутомлении и т. п. Для этого Д. у. используются не только в комплексе занятий лечебной или гигиенической гимнастикой, но и как самостоятельные упражнения больных.

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ — см. *Обмен веществ*.

ДЫХ-СУ — река, впадающая в Черек Балкарский, одноименные ледник и ущелье. Интересный для альпинистов район Центрального Кавказа. Из ущелья Д.-С. могут быть совершены восхождения различной трудности на вершины Айлама, Цурунгал, Крумкол, Коштан-Тау и др. Перевал Дыхни-ауш ведет из Д.-С. в Безенгийское ущелье.

ДЮЗ-ДЮМ — туркменская настольная игра. Доска для игры представляет собой 3 квадрата, вписанные один в др. и соединенные четырьмя прямыми линиями. У каждого игрока — по 8 шашек. Цель игрока — поставить 3 свои шашки в одну линию, что дает ему право снять любую шашку противника с доски. Если на доске Д.-д. квадраты соединены еще диагональной линией

и у каждого игрока по 12 шашек, то игра наз. он-икедюзом. В старину, вместо доски, поле для игры рисовалось острой палочкой на земле.

ДЮПЕРРОН Георгий Александрович (1877—1934) — известный публицист и один из организаторов спорта в дореволюционной России. Работать в этой области начал с 1895. С 1900 по 1905 Д. издавал и редактировал журнал «Спорт». Работая с 1906 по 1930 в публичной библиотеке им. Салтыкова-Щедрина, составил первый библиографический справочник по физич. культуре и спорту на русском языке. Д. принимал участие в работе Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ), футбольных лигах и др. спортивных организациях Петербурга и России, в том

числе в работе Российского Олимпийского комитета. Д. является автором более 200 работ по физич. культуре и спорту. Наиболее известной из них является «Теория физической культуры» (1925). Д. было переведено на русский язык много иностранной литературы по физич. воспитанию. В своих трудах Д. критикует русскую народную практику физич. воспитания, высмеивал заботу Лесгафта о воспитании физич. культуры детей (трудящихся). Он пропагандировал идею системы физич. воспитания, поддерживал идею аполитичности спорта.

После Октябрьской революции он, как журналист спорта, использовался в органах Всесоюзного института им. Герцена.

Е

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЛИГА ПЛАВАНИЯ — см. ЛЕН.
ЕВРОПЕЙСКИЙ СОЮЗ ФУТБОЛЬНЫХ АССОЦИАЦИЙ — см. УЕФА.

ЕВЕРТ — специалист в области охотничьего хозяйства. На Е. — работников охотничьих организаций — проводится подготовка и проведение различных видов охоты: охрана дичи, проведение мероприятий по ее сохранению, истреблению вредных хищников и обучение охотников (специалистов по розыску и проведению охоты на этих зверей) и Е. по натаске, нагонке, выслеживанию и притравке охотничьих собак.

ЕВЕРТОВ Алексей Павлович (1889—1954) — крупный советский гематолог, профессор. В 1917 окончил Военно-медицинскую академию. В течение 10 лет заведовал гематологическими лабораториями в Центральном институте физической культуры, в Институте физкультурного научно-исследовательском институте физической культуры и др. Е. принимал большое участие в научном развитии врачебного контроля в физическом воспитании. Ему принадлежит свыше 50 научных работ по гематологии и экспериментальной гематологии. Особое место среди них занимают работы, положившие начало самостоятельным исследованиям влияния физическим нагрузкам на кроветворение. Описанные им миоглобины и формулы белой крови при физическом напряжении имели первостепенное значение для дальнейших исследований в области гематологии. Предложены Е. тесты для оценки утомления, приспособленности и тренированности организма по данным исследования гемоглобина имеют огромное практическое значение.

ЕВРОПЕЙСКАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ — система присвоения разрядов и званий в зависимости от показанных спортсменами результатов. Классификация создана в 1935 на базе существовавших самостоятельных классификаций по некоторым видам спорта. Ее целью является содействовать развитию массового спорта, укреплению здоровья и повышению достижений советских спортсменов. Велико педагогическое значение спортивной классификации: она ставит перед спортсменами, тренерами и тренерами конкретные цели, определяет перспективы их действий на ряд лет, намечает

путь спортсменов от новичка до мастера спорта, стимулирует систематические занятия спортом, способствует активной деятельности спортсменов и тренеров.

В СССР по 53 видам спорта введена следующая классификация спортсменов: спортсмен юношеского разряда (II юношеского и I юношеского разрядов), спортсмен III разряда, спортсмен II разряда, спортсмен I разряда, мастер спорта СССР. Дополнительно по шашкам — спортсмен IV разряда, по шахматам — спортсмен IV и V разрядов, по шахматам и шашкам — кандидат в мастера спорта и гроссмейстер СССР.

Звание мастера спорта является почетным, пожизненным и присваивается спортсменам — гражданам СССР, показавшим спортивные результаты не ниже установленных Е. в. с. к. для данного звания по к.-л. виду спорта или добившимся крупных успехов в международном соревновании, ведущим общественную работу в качестве инструкторов или тренеров и передающим свой опыт и знания молодежи. Звание мастера спорта присваивается с 18 лет. По плаванию, прыжкам в воду и фигурному катанию на коньках может быть присвоено с 16 лет.

I спортивный разряд присваивается спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования, ведущим общественную работу в коллективах физической культуры. II и III спортивные разряды присваиваются спортсменам, выполнившим установленные для данных разрядов нормы и требования и сдавшим полностью нормы I или II ступеней (в зависимости от возраста) комплекса ГТО (по плаванию III, II и I спортивные разряды могут быть присвоены юношам с 12 лет).

Юношеские спортивные разряды (II и I) присваиваются спортсменам 15—18 лет, выполнившим установленные разрядные нормы и требования и сдавшим полностью нормы комплекса БГТО или комплекса ГТО, в соответствии со своим возрастом. По плаванию, фигурному катанию на коньках, прыжкам в воду, спортивной и художественной гимнастике, акробатике и авиамодельному спорту допускается присвоение юношеских спортивных разрядов спортсменам 12—14 лет. От юных спортсменов 12—14 лет сдачи норм БГТО не требуется.

При достижении 15-летнего возраста они должны сдать нормы комплекса БГТО.

Спортивные разряды устанавливаются по тем видам спорта, для которых действуют всесоюзные правила соревнований., утвержденные Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР.

Установлена классификация спортсменов (не выше I разряда) по национальным видам спорта, для которых имеются правила соревнований., утвержденные соответствующими республиканскими советами Союза спортивных обществ и организаций. Разрядные нормы и требования по национальным видам спорта разрабатываются соответствующим советом Союза спортивных обществ и организаций союзной республики и действуют только в пределах данной союзной республики.

Положение о спортивной классификации, разрядные нормы и требования по всем видам спорта, культивируемым в СССР, утверждает Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР на каждые 4 года. Спортивные разряды присваиваются только на основании результатов, показанных в официальных соревнованиях. Предусматривается обязательное минимальное колич. соревнований., в которых в течение года должны участвовать спортсмены. По спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, водное поло, хоккей с шайбой, хоккей с мячом), боксу и спортивной борьбе (классической, вольной и самбо) наряду с разрядными требованиями спортсмены должны выполнить технич. нормы.

Для мастеров спорта и спортсменов I разряда установлены зачетные требования по теоретической подготовке в соответствии с программой, утвержденной Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР.

Спортсмены I юношеского разряда (по тем видам спорта, где этот разряд установлен) после перехода в категорию взрослых переводятся из I юношеского разряда в III разряд взрослых, и им предоставляется право участия в соревнованиях со взрослыми.

Спортсмены, не подтвердившие в течение 2 календарных лет нормы и требования своей разрядной классификации, переводятся в следующий, низший, разряд. Мастера спорта сохраняют свое звание независимо от показанных результатов, но выступают в соревнованиях в разрядных группах, соответствующих фактическому уровню их спортивной подготовки ко времени участия в соревнованиях. Спортсмены II юношеского разряда и III разряда взрослых, не подтвердившие в течение 2 календарных лет своего разряда, выбывают из разрядной классификации.

Порядок присвоения спортсменам спортивных разрядов определяется специальным положением, утвержденным Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР.

Спортсменам, к-рым присваивается звание мастера

спорта, I, II, III или юношеские спортивные разряды выдаются нагрудные значки и классификационные зачетные книжки единого образца, утвержденные Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР.

Новые разрядные нормы и требования установлены в Е. в. с. к. в 1937, 1941, 1943, 1947, 1949, 1957. В 1960 утверждена очередная новая классификация на 1961—1964. Она нацелена на дальнейшее повышение мастерства и на должную подготовку к III Спартакиаде народов СССР 1963 и XVIII Олимпийским играм 1964. Она призвана сыграть важную роль в выполнении обязательств, принятых на учредительных конференциях спортивных обществ и организаций СССР в 1959, чтобы к 1965 общее колич. физкультурников достигло 50 млн. чел., значительно повысилось число широкой массы спортсменов; было подготовлено в течение семилетия не менее 17 млн. спортсменов-разрядников, в том числе 400 тыс. спортсменов I разряда и 30 тыс. мастеров спорта.

В спортивную классификацию 1961—1964 включены новые виды спорта: бадминтон, морское многоборье, подводный спорт, стрельба из лука. Вершиенована юношеская спортивная классификация. Повышен возраст, с которого юным спортсменам могут присваиваться юношеские разряды. Это способствует улучшению всесторонней технич. подготовки подростков и юношей. Вместе с улучшением учебно-спортивной работы в коллективах физич. культуры, наличием подготовленных физкультурных кадров, а также участием в деятельности общественного актива в физкультурных организациях значительно расширены права спортивных организаций, особенно коллективов физической культуры, в присвоении спортсменам разрядов.

Введены новые зачетные книжки для спортсменов-разрядников и новые разрядные значки (зачетные книжки мастера спорта).

Развитие Е. в. с. к. за 25-летний срок ее существования шло в следующих основных направлениях: включение в классификацию новых видов спорта, повышение разрядных норм и требований, повышение удельного веса юношеских разрядов в классификации; совершенствование спортивной подготовки спортсменов разрядов; повышение технич. и технич. подготовки спортсменов к физич. и технич. подготовке спортсменов, повышение большей идентичности уровня требований к спортсменам в одноименных разрядах разных видов спорта; расширение прав физкультурных организаций в присвоении спортсменам разрядов.

Повышение разрядных норм и требований имеет важнейшее значение в развитии спортивной классификации. Если раньше спортивная классификация жала существовавший уровень спортивной подготовки

с 1949 она отражает перспективу их развития. Педагогическое повышение разрядных норм и требования вызывает необходимость непрерывного совершенствования методики тренировки и спортивной техники, постоянных поисков более совершенных форм и методов подготовки квалифицированных спортсменов. Вместе с этим, несмотря на повышение разрядных норм и требований, число спортсменов-разрядников с каждым годом увеличивалось, росли и рекордные достижения советских спортсменов. Каждое изменение разрядных норм и требований спортивной классификации представляет собой новый этап в деятельности физкультурных организаций нашей страны, переход коллектива физич. культуры и педагогических кадров на более совершенные, формы и методы организационно-спортивной работы, способствующие росту мастерства спорта и спортивного мастерства советских спортсменов.

«ЕНБЕК» — добровольное спортивное объединение спортивных союзов Казахской ССР. Создано в 1959 году. Оно объединило деятельность всех ранее существовавших на территории Казахской ССР отраслевых спортивных союзов. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные союзы*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 869 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, группах, командах об-ва активно занимались физкультурой и спортом 180,3 тыс. чел. Только в 1959 в ДСО «Е.» были подготовлены 21 мастер спорта, 286 спортсменов I разряда, 2151 спортсмен II разряда, 7860 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО насчитывалось 72 мастера спорта, 927 спортсменов I разряда, 6260 — II разряда, 15 549 — III разряда, 10 тыс. значков ГТО I и II ступеней.

ЕСТЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА — национальный метод физич. подготовки спортсменов. Основные элементы ее сложились в ходе развития гимнастических батальонов, созданных в ходе буржуазной революции и наполеоновских войн. В ходе революции Наполеона (1814) реставрированная армия Бурбонов распустила все общественные организации, созданные буржуазией, в том числе и гимнастические батальоны. После вывода наполеоновских войск (1818) правительство Бурбонов предприняло ряд мероприятий, направленных на укрепление вооруженных сил Франции. В частности, ввело обязательную физическую подготовку в армию и создало Нормальную гимнастическую и военную школу (1819), готовившую офицеров физич. подготовкой армии, пожарных и частных гражданских учебных заведений. В 1820 педагога физич. воспитания требовали знания анатомии, физиологии, психологии, гигиены, пения и умение пользоваться гимнастикой с разрядами. Педагог должен был развивать «физические, моральные и нравствен-

ные качества» и подбирать средства физич. воспитания, исходя из особенностей коллектива занимающихся. По частным задачам и средствам физич. воспитания Е.-п. г. делилась на гражданскую, военную, лечебную и сценическую (артистическую). Все наиболее ценные физич. упражнения Е.-п. г. были разбиты на 15 групп. Из каждой группы педагог выбирал те упражнения, которые наиболее соответствовали особенностям данного коллектива занимающихся. Для изучения индивидуальных особенностей занимающихся был введен физиологический листок. Спортивные же достижения занимающихся отмечались в специальном журнале. Повышению заинтересованности занимающихся способствовал соревновательный метод освоения физич. упражнений. Каждая группа гимнастов являлась самоуправляющейся общиной. На собраниях обсуждались поведение и достижения каждого занимающегося. Нерадивые и недисциплинированные осуждались, а совершившие серьезные проступки изгонялись. Широко практиковалось коллективное пение, обеспечивающее единообразный ритм выполнения массовых упражнений, развивающее дыхание. Содержание песен должно было пробуждать стремление к подвигам на благо государства. В Е.-п. г. использовались положительные элементы педагогических мыслей *Локка, Руссо, Суворова, Песталоцци, Гутс-Мутса* и педагогических идей французской буржуазной революции. Е.-п. г. способствовала развитию физич. качеств, самостоятельности и творческой активности педагогов и занимающихся. Работой нормальной гимнастической школы и разработкой Е.-п. г. руководил полковник *Аморос*.

Участие гимнастов в революции 1830 подорвало доверие к ним правительства. Последнее прекратило ассигнования на содержание Нормальной гимнастической гражданской и военной школы (1831), ограничило физич. подготовку в армии и распустило гражданские группы гимнастов. Впоследствии гражданскую часть Е.-п. г. возродил приверженец фюреризма *Триа*, а ее военную часть модернизировал Эбер в *естественный метод физического воспитания*.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ — элементы природной обстановки, осложняющие движение в туристском путешествии. К Е. п. в путешествиях относятся: в п е ш е х о д н о м — сильнопересеченная местность, пески, заросли кустарника, бурелом, заболоченная местность, лесная чаща, реки, требующие устройства *переправ*; в г о р н о п е ш е х о д н о м — *ледники, снежники, склоны горные, «живые» осыпи*, или морены, крупнокаменистые завалы и скальные участки, перевалы выше снеговой линии; в в о д н о м — *пороги, перекаты, завалы, волоки*, густые заросли водных растений, течение больше 3 км/час при движении против него и больше 6 км/час при движении по течению, в л ы ж н о м — сильнопересеченная местность, лесные масевы при движении вне дорог и троп, *торосы*,

наледи; в велосипедном — сильнопересеченная местность, пески, болота.

Преодоление большинства Е. п. требует особых навыков владения приемами туристской техники и тактики и в некоторых случаях применения специального снаряжения. Участки с Е. п. включены в показатели оценки сложности путешествий с целью привить туристам навыки передвижения в трудных природных условиях. Такие участки обязательны в путешествиях повышенной трудности.

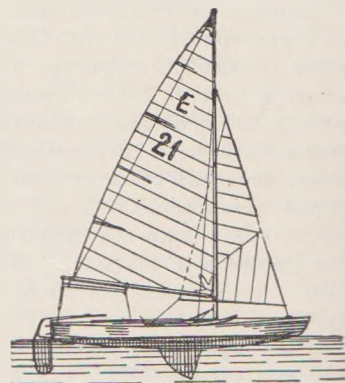
Л и т е р а т у р а

- Спутник туриста. М., 1940, 1941 и 1959.
Справочник путешественника и краеведа, т. I. М., 1949.
Абалянов В. Основы альпинизма. М., 1958.
Добкович В. Лыжный туризм. М., 1958.
Малеинов А. и Тушинский Г. Путешествия в горах. М., 1956.
Ромашков Е. Водный туризм. М., 1957.
Филатов В. Туризм на байдарках. М., 1959.
Болдырев С., Жмуров В., Косарев Е. Сложные туристские походы. М., 1959.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЭБЕРА. Накануне и особенно в годы первой мировой войны усиливалась военизация буржуазных систем физич. воспитания. Французский офицер Эбер предложил т. наз. естественный метод физич. воспитания, состоящий из упражнений военно-прикладного характера. По сути дела, его метод являлся модернизацией военной части *естественно-прикладной гимнастики* Амороса. Эбер заявлял, что гимнастикой он хочет устранить дефекты физич. развития современного культурного человека, вызванные нездоровым образом жизни и недостатком движений. Он создал систему физич. воспитания для мужчин, подготавливающую их к военной службе. Основным содержанием системы были упражнения в овладении военно-прикладными навыками. Эти упражнения Эбер называл естественными и наиболее полезными для физич. развития. Он выделял 8 групп таких упражнений: 1) ходьба, 2) бег, 3) прыжки, 4) лазания, 5) поднимание тяжестей, 6) метания, 7) плавание и 8) защита и нападение. Каждая группа включала много различных упражнений. Особенность системы Эбера — требование

от ученика достижения определенных технич. результатов по наиболее распространенным видам легкой атлетики, по плаванию, а также в поднимании тяжестей и лазанию по канату. Он установил семибалльную шкалу оценки результатов по этим видам. Кроме 8 групп основных упражнений, Эбер применял упражнения подготовительные и дополнительные. К ним относились обычные элементарные гимнастические упражнения, несколько напоминающие шведские, в первом — игры и ручной труд. Эбер был противником занятий к.-л. одним видом физич. упражнений и спортивных соревнований, но широко применял соревновательный метод при освоении физических упражнений.

«ЕРШ» — швертбот-монотип советского парусного класса (см. *Классификация парусных судов* — экипаж — 2 чел. Конструктор — Н. В. Гринберг (1946). Длина — 5 м, ширина — 1,525 м, площадь парусности — 12 м², высота парусности — 6 м, вес готового к гонке судна — не менее 210 кг. Отличительный знак — буква «Е» на парусе).



корпуса — угловатые (шарпи). С 1951 — парусный класс. В спортивном флоте СССР насчитывается около 400 шт. Отличительный знак — буква «Е» (на парусе) — силуэт ерша).

Ж

ЖАЛЫГИРИС — добровольное спортивное об-во профессиональных союзов Литовской ССР. Создано в 1944. О задачах, структуре и содержании работы см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 267 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 51,1 тыс. чел. Только за 1959 в ДСО «Ж.» было подготовлено 37 мастеров спорта, 100 спортсменов I разряда, 2371 — II разряда, 4963 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «Ж.» состояло 100 мастеров спорта, 1623 спортсмена I разряда, 10574 — II разряда, 10574 — III разряда.

ЖАНДАРМ — крутой скальный выступ, значительный (условно более 3 м) возвышающийся над линией

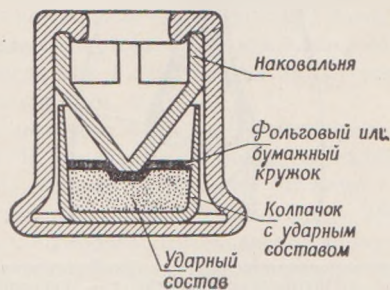


и затрудняющий путь по гребню (отсюда и название жандарм). Ряд стоящих друг за другом Ж. наз.

ЖУТ — резиновая или матерчатая лента, накладываемая на конечность (обхватывает ее) для временной остановки кровотечения при повреждении крупных сосудов. При отсутствии специального Ж. можно ис-

пользовать носовой платок, шарф и т. п. и сделать простую закрутку (палочкой). Ж. накладывают на конечность выше раны (на верхней конечности — на плече, на нижней — на бедре), под Ж. кладут небольшой слой мягкой материи. Перед наложением Ж. конечность приподнимают. Ж. затягивают с такой силой, чтобы только остановить кровотечение. Ж. накладывают максимально на 2 час., обязательно указывая время наложения. До отправки пострадавшего в медпункт Ж. следует каждый час, а зимой каждые полчаса временно расслаблять (см. также *Первая медицинская помощь*.)

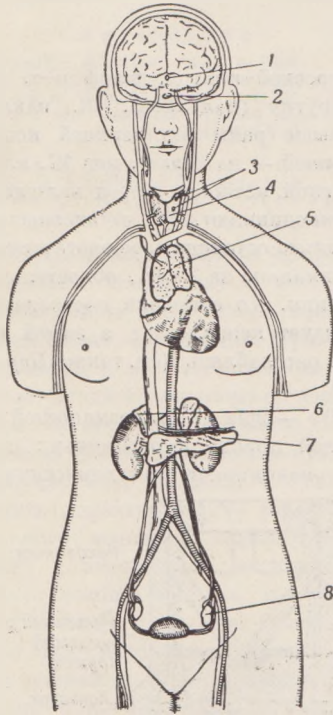
«ЖЕВЕЛО» — одна из разновидностей капсюлей — воспламенителей пороха в охотничьих патронах. По своему виду напоминает металлическую гильзочку



Капсюль «Жевело»

малокалиберного патрона. Имеет цилиндрический корпус, с одной стороны образующий шляпку (головку) с закраинкой, а с др. — дульце с завальцовкой. Внутри капсюля вставлен колпачок с ударным воспламеняющим составом, прикрываемый вставной наковальней. Наковальня удерживается на месте (а с ней и колпачок с ударным составом) завальцовкой дульца корпуса капсюля. Капсюль «Ж.» предназначен для воспламенения гл. обр. бездымного пороха в ружьях центрального боя (у к-рых удар бойка по капсюлю совпадает с осью канала ствола). Этот капсюль сильнее обычного открытого капсюля, т. к. в нем больше ударного (воспламеняющего) состава. В настоящее время промышленность изготавливает капсюли «Ж.» с неоржавляющим ударным составом. Такой состав наз. еще синоксидным.

ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ, или эндокринные железы,— органы, не имеющие выводящих протоков и выделяющие непосредственно в кровь или лимфу активные вещества — гормоны. Действуя на органы и ткани в очень малых колич., гормоны играют важную роль в регуляции функций организма и приспособлении его к изменениям условий внутренней и внешней среды. Железы эндокринной системы (рис.)



Расположение желез внутренней секреции: 1 — шишковидная (эпифиз); 2 — придаток мозга (гипофиз); 3 — щитовидные; 4 — околощитовидные; 5 — зобная; 6 — надпочечные; 7 — поджелудочная; 8 — половые

имеют различное строение, их гормоны могут влиять на рост и развитие организма, обмен веществ и ряд специальных функций органов. Деятельность Ж. в. с. имеет большое значение, особенно в период формирования организма. Отклонения в функции желез в сторону ослабления или усиления вызывают в организме глубокие изменения.

К Ж. в. с. относятся: придаток мозга, щитовидная железа, околощитовидные железы, поджелудочная железа, надпочечники, половые железы.

Придаток мозга (гипофиз) расположен на основании головного мозга, его вес около 0,5 г. Гипофиз выделяет много гормонов и влияет на деятель-

ность др. Ж. в. с., поэтому его наз. «мотором эндокринной функции». Гормоны придатка мозга по характеру их действия можно разделить на три группы. Основные: а) на рост и развитие; б) на обмен веществ и водно-солевое обращение; в) на функции др. Ж. в. с. Повышенная деятельность гипофиза у детей вызывает чрезмерный рост тела в длину (гигантизм), у взрослых — увеличение в ширину и увеличение костей рук, стоп, лица (акромегалия). Ослабление функции придатка мозга в свою очередь ведет к остановке роста (карликовость). При усиленной деятельности придатка бывают также различные формы изменения обмена веществ (ожирение, истощение, похудание, несахарное мочеизнурение).

Щитовидная железа весит около 20 г, она расположена на шее впереди и несколько ниже гортани, образует гормон тироксин. Гормон тироксин участвует в регуляции роста и развития организма, в окислительных реакциях и влияет на уровень возбудимости нервной системы. При недостаточном выделении тироксина в детском возрасте задерживается физич. и умств. развитие ребенка (кретинизм), у взрослых — гипотиреоз и отмечается отечность тканей (микседема). При усиленном образовании тироксина увеличивается обмен веществ, повышается возбудимость нервной системы, появляется пучеглазие (базедово-токсический зоб), физич. работоспособность сильно снижается.

Околощитовидные (паращитовидные) железы, расположенные вместе с щитовидными железами, выделяют гормон, регулирующий обмен кальция в организме. При недостатке парашитовидных желез могут возникать судороги (тетания), при избытке усиливается выведение кальция из организма, кости скелета теряют свою прочность (остеомаляция).

Поджелудочная железа одновременно участвует с образованием пищеварительных ферментов и секреторной своей частью выделяет в кровь гормон инсулин. Он регулирует углеводный обмен, участвует в синтезе гликогена в печени. При недостатке инсулина углеводы не усваиваются и выделяются с мочой (диабет). Физич. работоспособность при этом резко снижается.

Надпочечники расположены на верхних полюсах почек. Их вес — по 10—15 г; они состоят из мозгового и коркового вещества и выделяют гормоны. В мозговом веществе желез образуются адреналин, способный даже в малых количествах (1 : 1 000 000) влиять подобно симпатическим веществам и оказывать многообразное, преимущественно возбуждающее действие на органы и ткани. В корковом веществе быстро разрушается («гормон коры надпочечников»). Он усиливает работу сердца, суживает кровеносных сосудов, может восстанавливать работоспособность утомленных мышц, способствует повышению содержания сахара в крови (гипергликемия). Повышенное выделение адреналина наблюдается

в случаях (гневе, страхе, боли), мышечной деятельности и т. д. Кортиковое вещество надпочечников образует ряд гормонов (свыше 25), получивших общее название глюкокортикоидов. Они регулируют обмен солей и углеводов в организме и этим в значительной степени определяют уровень его физич. работоспособности. Введение экстракта из корковой части надпочечников способствует устранению утомления от работы. Подобную восстановительную роль приписывают особому гормону — кортиказину («гормону отдыха»), энергично способствующему синтезу гликогена в мышцах. Особое значение гормоны корковой части надпочечников приобретают в тех случаях, когда на организм воздействуют неблагоприятные факторы (недостаток кислорода, охлаждение, перегревание, боль, утомление, раздражение). В ответ на это возникают приспособительные реакции («общий адаптационный синдром», по Канделю), эффективность которых зависит от содержания в организме гормонов корковой части надпочечников. При систематической тренировке образование ряда глюкокортикоидов повышается, что и обуславливает высокую сопротивляемость организма неблагоприятным факторам.

Половые железы (яички у мужчин, яичники у женщин) одновременно с образованием половых клеток, служащих для продолжения рода, внутригормонной своей частью выделяют в кровь ряд половых гормонов, неодинаковых у мужчин и женщин. Эти гормоны определяют еще в зародышевом периоде характер развития плода, свойственный тому или иному полу. После рождения ребенка половые гормоны влияют на дальнейшее развитие признаков пола.

Деятельность каждой Ж. в. с. регулируется нервной системой и гормонами др. Ж. в. с. Это обуславливает теснейшую функциональную связь желез, правильное развитие организма и высокую его физич. работоспособность. Мышечная работа человека тесно связана с деятельностью Ж. в. с. С ослаблением функций половых желез (старение), надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез понижается работоспособность организма. Легкая утомляемость и мышечная вялость наблюдаются также, если нарушена деятельность гипофиза, роль которого особенно велика в развитии приспособительных реакций при тяжелой физич. нагрузке в неблагоприятных условиях. Ж. в. с., в свою очередь, влияют на течение процессов во всех отделах нервной системы, в том числе и в коре больших полушарий.

ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ. Особенности строения и функции в особенности функций главнейших органов и систем определяют существенные отличия в характере деятельности и уровне работоспособности Ж. о. Это учитывается при воспитании — в подборе средств, дозировании нагрузок и т. д. для женщины; предусматривается также важное назначение женщины быть матерью.

У женщины по сравнению с мужчиной меньшая длина тела, верхних и нижних конечностей, более тяжелый таз (за счет больших поперечных размеров, глубины и ширины его), относительно большая длина позвоночника, меньшее развитие плечевого пояса. При физич. упражнениях все это создает для женщины выгодные условия равновесия при опоре на нижние конечности, но ограничивает быстроту ее передвижения, высоту прыжков, затрудняет выполнение упражнений с опорой на руки. Более слабое развитие у женщин мышечной системы (вес скелетной мускулатуры у них составляет 25—30% веса тела, а у мужчин доходит до 45%; жировая ткань у женщин достигает 28%, у мужчин — 19% веса тела) обуславливает меньшие силовые показатели у них; в связи с относительно слабым развитием мышц плечевого пояса и верхних конечностей затрудняется выполнение женщинами упражнений, связанных с удержанием тела на руках.

У женщин меньше размеры сердца и соответственно меньше величина ударного объема крови; более частый ритм дыхания и сердечных сокращений. Жизненная емкость легких в среднем равна 2500 см³. При физич. упражнениях у них отмечается более частый, чем у мужчин, пульс, менее высокий подъем максимального кровяного давления и более продолжительный период восстановления их величин (к исходным данным). Предельное поглощение кислорода при значительных по интенсивности мышечных нагрузках даже у хорошо тренированных спортсменок не превышает обычно 3 л в 1 мин., тогда как у спортсменов эта величина достигает 4—5 л в 1 мин.

Период полового созревания женщины — возраст 15—16 лет. К моменту наступления половой зрелости в организме девочки происходят сложные биологические процессы (овуляция и менструация), обусловленные внутрисекреторной деятельностью придатка мозга и половых желез. Цикл менструальных изменений в организме женщины проявляется в ряде функциональных сдвигов в деятельности главнейших систем организма и в общем самочувствии. В этом периоде у женщин иногда несколько ухудшается реакция на физич. нагрузки. Однако у здоровой женщины работоспособность в период менструаций обычно существенно не изменяется, в связи с чем она может не прерывать занятий физич. упражнениями и спортом. Необходимо в менструальный период уменьшить общую нагрузку и выключить упражнения, связанные с большими или чрезмерно длительными мышечными усилиями. О характере занятий физич. упражнениями и спортивной тренировки в период менструаций, в связи с индивидуальными особенностями его протекания, целесообразно посоветоваться с врачом (см. *Гинекологический контроль*).

Уже с 14—15-летнего возраста для девочек и мальчиков в выборе физич. упражнений и их дозировке

надо делать нек-рую разницу. В дальнейшем занятия физич. упражнениями юношей и девушек, мужчин и женщин проводятся, как правило, отдельно. Нек-рые физич. упражнения и определенные виды спорта вообще не культивируются среди женщин: борьба, бокс, футбол, водное поло, прыжки с пестом и на лыжах и др.; силовые упражнения (поднятие тяжестей) применяются лишь как вспомогательные в нек-рых видах спорта. В связи с особенностями физич. развития женщин для них в ряде видов спорта введены специальные упражнения (напр., в спортивной гимнастике — на разновысоких брусьях, что облегчает упражнения в висе и упоре). Чем короче продолжительность максимальных мышечных усилий при физич. упражнениях, тем лучше они удаются женщине. Длительные упражнения на выносливость, предъявляющие значительные требования к нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам и сопровождающиеся значительным расходом энергии, используются в физич. воспитании женщины со значительными ограничениями.

Физич. воспитание женщин, начиная с детского возраста, наряду с рациональным общим гигиеническим режимом предусматривает систематическое применение упражнений для укрепления таза и мышц брюшных стенок, спины, тазового дна, что способствует нормальному состоянию половой сферы и правильному течению беременности и родов. С этой целью занятия физич. упражнениями должны продолжаться и в период беременности женщины.

Л и т е р а т у р а

- Гориневская В. В. Физическая культура женщины. М., 1941.
 Мотылянская Р. Е., Лурье А. Ю., Романова З. Г. Физическое воспитание женщины. М., 1952.
 Ягунов С. А. и Старцева Л. Н. Спортивная тренировка женщин. М., 1959.

«ЖЕНЬМИНЬТИЮЧУБАНЬШЕ» — спортивное издательство Китайской Народной Республики.

ЖЕРЕБЬЕВКА — определение порядка выступления участников или команд в спортивном соревновании; проводится в соответствии с правилами и положением о соревновании. При Ж. определяется: либо порядковый номер участника или команды (см. *Номер участника соревнований*), под к-рым он будет выступать в состязаниях (напр., в лыжных гонках); либо место участника или команды (номер) в таблице соревнований., от к-рого зависит порядок встреч участников (команд) друг с другом (см. *Способы проведения соревнований*); либо место выступления в состязаниях (напр., стрелковое место, номер дорожки для бега, плавания и т. д.) и т. п. В спортивных играх перед началом встречи судья, проводящий игру, путем жребия решает, кто из участников (команд) будет выбирать сторону спортивной площадки или право начать игру. В матчах по шахматам и шашкам перед началом игры с помощью жребия определяют, кому играть белыми первую партию (или

кому играть белыми на первой доске в командном матче). Ж. проводится перед началом состязания с судьей соревнований в присутствии представителей команд (представителей команд, самих участников). Представители команд (участники) тянут жребий — листочки (вложенные в конверты) с номерами, определяющими порядок выступления в состязаниях.

ЖЕРТВА в шахматах, шашках — *Шахматы, Шашки.*

ЖИВЦЫ — см. *Насадка.*

ЖИВЫЕ ШАХМАТЫ — игра в шахматы, в которой роль фигур выполняют одетые соответствующим образом люди. Ж. ш. устраиваются как агитационное мероприятие для большого числа зрителей, обычно на открытом воздухе, иногда с участием в роли фигур артистов, исполняющих свои номера после «снятия с доски» во время обдумывания ходов.

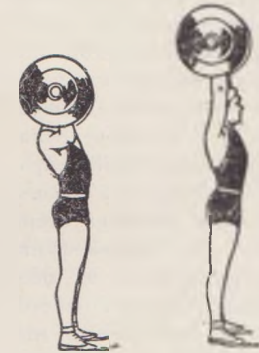
ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ — см. *Жизненная, Spiromетрия.*

ЖИМ в тяжелой атлетике — поднятие тяжести двумя или одной рукой вверх от груди или плеч без помощи ног и туловища. Ж. — преимущественно силовое упражнение, в нем гл. роль играют сила мышц плечевого пояса и рук. Ж. выполняется без толчков ногами и отклонов туловища из различных исходных положений.

Ж. двумя руками — классическое атлетическое упражнение, выполнение к-рого определено правилами соревнований.

Выполняется в два приема. Первым — штанга поднимается на помост без подседа или с подседом. Вторым — усилием обеих рук атлет поднимает штангу от груди до полного выпрямления туловища. Перед подъемом штанги грудь должно быть опущено в исходное положение, при к-ром туловище и ноги выпрямлены, ступни

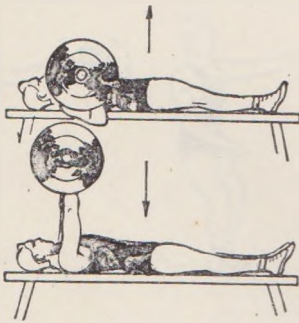
ставлены на одной линии параллельно грузу, который лежит на груди не ниже сосков. В исходном положении атлет должен простоять ок. 2 сек., после чего старший судья дает сигнал (хлопок в ладоши), разрешающий выполнение второго приема — подъем штанги от груди. При этом движении не разрешается: 1) менять положение туловища, 2) сгибать ноги в коленных суставах, 3) отделять носки и пятки от помоста, 4) навливать и опускать штангу в процессе выпрямления рук, 5) неравномерно выпрямлять руки. После окончания движения руки со штангой атлет должен простоять на помосте 2 сек., после чего по сигналу судьи («опустить») опустить штангу на помост. Белыми



кордов мира в Ж. двумя руками принадлежит советским тяжелоатлетам.

Ж. из-за головы — поднимание штанги из-за головы на прямые руки. Выполняется двумя руками в два приема. Первым движением штангу любым способом кладут за голову на плечи, вторым — силой одних рук поднимают вверх. Ж. из-за головы — специальное вспомогательное упражнение, развивающее мышцы плечевого пояса и рук, в особенности трапецевидные, дельтовидные и разгибатели локтевого сустава. Кроме того, это упражнение улучшает подвижность в плечевых суставах.

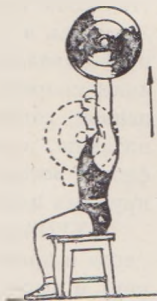
Ж. лежа — поднимание штанги (гирь, тяжелых гантелей) двумя руками на вытянутые руки лежа на гимнастической скамейке или наклонной доске. Ж. лежа развивает грудные мышцы и разгибатели рук, способствует повышению результатов в жиме и толчке гирями руками. Ж. лежа широко применяется тяжелоатлетами, пловцами, гимнастами, легкоатлетами. Для



повышения нагрузки на грудные мышцы и мышцы рук необходимо увеличивать угол наклона доски или гимнастической скамьи.

Ж. сидя — поднимание штанги (гирь, тяжелых гантелей) с груди и из-за головы сидя на стуле, табуретке, скамейке. Применяется преимущественно теми тяжелоатлетами, которые, выжимая штангу, помогают ногами или отклоняют туловище назад (что запрещено правилами). Ж. сидя помогает атлетам выработать правильную технику жима штанги и, кроме того, укрепляет мышцы рук и туловища.

Ж. штанги со стоек выполняется двумя руками. Штанга должна быть установлена на различной высоте: ниже груди, на уровне плеч, глаз, выше головы. Является полезным упражнением для повышения результатов в Ж. двумя руками.



Упражнения в Ж. одной рукой выполняются обычно с гирями или тяжелыми гантелями.

ЖИРГУ ЛЕНКТИНЕС — гонки рысаков в Литве (см. *Литовские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

ЖИРОВКА — место кормежки дичи, преимущественно зайцев (русака — на полях, беляка — в лесу, в кустарниках, у вершинок срубленных деревьев).

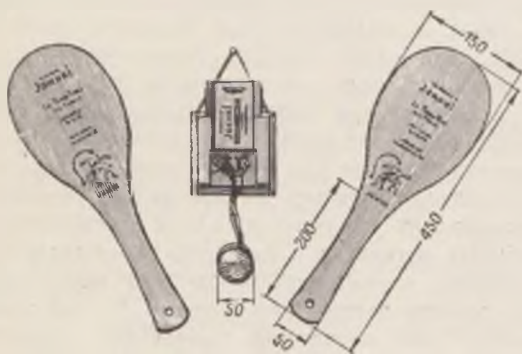
ЖИРОВОЙ ОБМЕН — см. *Обмен веществ*.

ЖИРЫ — сложные эфиры глицерина и различных жирных кислот. Относятся к основным питательным веществам. При окислении в организме Ж. дают наибольшее, по сравнению с др. питательными веществами, колич. энергии: 1 г — 9,3 б. кал. Ж. являются также источником нек-рых витаминов (А, Е, Д и К) и необходимых организму непредельных жирных кислот. Усваиваются Ж. организмом тем лучше, чем ниже их точка плавления (напр., сливочное масло — на 97,5%, свиное сало — на 92%, баранье сало — на 80%, растительные масла — в среднем на 90%). Резервные Ж. организма при мышечной деятельности мобилизуются очень медленно и в отличие от углеводов окисляются только при хорошем снабжении организма кислородом. Поскольку же при физич. упражнениях максимальной и субмаксимальной интенсивности потребность организма в кислороде удовлетворяется не полностью, а снабжение работающих мышц источниками энергии должно быть быстрым, Ж. как источник энергии при выполнении спортивных упражнений используются более ограниченно, чем углеводы. Они служат источником энергии только при длительных физич. упражнениях средней и умеренной мощности, а при упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности почти не используются. Однако при очень длительных упражнениях, связанных со значительным утомлением, возможно нарушение расщепления и дальнейшего использования Ж. в печени, а также отложение их в печеночных клетках, что приводит к понижению функции печени. Это предупреждается употреблением в пищу т. наз. липотропных веществ (метионина и холина), а также содержащихся в растительных маслах непредельных жирных кислот (линолевой и линоленовой). Метионином и холином богаты продукты: из мясных — печень и баранина, из молочных — творог и сыры, из растительных — овсянка. При длительных физич. нагрузках эти продукты нужно включать в пищу в достаточном колич.

В питании спортсмена Ж. должны обеспечивать 25—26% суточной калорийности. Среднее содержание их должно составлять от 1,5 до 2,3 г на 1 кг веса тела в сутки, причем на каждый грамм потребляемых белков должно приходиться 0,7—0,8 г Ж. Только при занятиях лыжным, конькобежным спортом, плаванием и водным поло весовое соотношение белков и Ж. в пище может быть 1 : 1 в связи с боль-

шими тепловыми потерями организма. Животные Ж. в питании спортсмена должны составлять 80—85% всех Ж. пищи, а растительные масла — 15—20%; в пище участников марафонского бега, лыжных гонок на 30—50 км, велогонок по шоссе и др. колич. растительных масел следует увеличивать до 25%. При этом в пищу могут употребляться майонезы, рыбные консервы в масле (шпроты, сардины, треска, тресковая и налима печень), овощные консервы (кабачковые, баклажанные) и масла (см. также *Питание спортсмена, Продукты питания, Обмен веществ*).

ЖОКАРИ — игра с ракеткой и мячом. Мяч для Ж. — резиновый, весом 33 г и диаметром 50 мм, должен обладать хорошей прыгучестью. Мяч привязывается резиновой нитью толщиной 1 мм к деревянному ящику весом 500 г и размером 115 × 115 × 70 мм. Ящик служит



одновременно для хранения мяча и запасной резиновой нити. Играют ракетками типа лапты весом от 285 до 310 г. Игра получила широкое распространение во многих странах, особенно во Франции, Испании, Португалии и странах Латинской Америки. Дешевый, простой инвентарь, возможность играть круглый год на любом открытом месте или в помещении делают игру удобной, доступной и полезной всем: детям, подросткам и взрослым обоюбого пола. В игре могут принимать участие два, три или четыре игрока (один против одного, двое против одного, двое против двоих). Партия играется до заранее намеченного числа очков: 10, 20, 30 и т. д. По жребию один из игроков начинает игру. Держа в одной руке мяч, в др. ракетку, он кричит «Жо!», сообщая этим, что игра начинается. Его противник отвечает «Кари!» — это значит, что он готов к игре. После этого начинающий бьет мячом по земле и делает первый удар по отскочившему мячу, направляя его в противоположную зону. Благодаря резиновой нити мяч, ударившись о поверхность площадки в этой зоне, возвращается по воздуху в первую зону, где его отбивает второй игрок или с лету или после первого отскока от земли. Удары следуют один за др., пока кто-нибудь из игроков не совершит ошибки (ударит по мячу, к-рый

возвращается к противнику, или допустит два мяча от земли). В этом случае противник игрока пившего ошибку, получает очко и подает следующий мяч. Игроки могут отбивать на лету мяч до тех пор, пока он не пересечет линию, разделяющую зоны, однако в этом нельзя переступить или наступать на линию.

ЖОНГЛЕРКА — чугунный литой или полый мяч с тонкой широкой ручкой, используется как тренажер для упражнений в метании, жонглирования и в других упражнениях для развития силы мышц.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ в гимнастике — упражнение в определенном ритме подбрасывать и ловить мячи. Ж. — один из разделов метаний в гимнастике. Упражнения в Ж. успешно развивают глазомер, тактичное чувство и тончайшую координацию движений. Для Ж. чаще всего применяются плоские обручи, мячи, булавы и т. п. Ж. нередко сочетают с балансированием — умением удерживать равновесие на различных частях тела.

В тяжелой атлетике — подбрасывание с вращением и ловлей одной и двух гирь-жонглиров различного веса (16—32 кг). Выполняется



двумя руками индивидуально, а также с вращением. Является хорошим упражнением для развития координации и силовой выносливости.

ЖУАНВИЛЬСКАЯ ШКОЛА — военная физическая воспитания, открытая в 1852 во Франции. Фактически Ж. ш. ведет начало от Нормальной военной академической гражданской и военной школы. Основана в 1819 и работавшей с перерывами. В ней преподавались различные системы гимнастических упражнений и виды спорта. Ж. ш. долгое время являлась центром подготовки, готовящим специальные кадры по физической подготовке, основным методическим центром физической воспитания во Франции. Деятельность Ж. ш. связана с именами крупных педагогов в этой области связанных с Ж. ш.

ЖУРНАЛ ВАХТЕННЫЙ — книга учета ухода и прихода яхт из гавани яхт-клуба (содержит сведения о движении яхт) и распоряжений начальника яхт-клуба относительно выхода и стоянки яхт.

ЖУРНАЛ СУДОВОЙ — книга на яхте, в которой записываются сведения о плавании, в которой записываются сведения о плавании, в которой записываются сведения о плавании.

и результаты навигационных расчетов и данных измерений, связанных с определением места яхты и определенного пути. Для дальних спортивных плаваний Секцией парусного спорта СССР установлена особая форма Ж. с. По окончании плавания Ж. с. сдается вместе с отчетом о плавании в комиссию по дальним плаваниям.

ЖУРНАЛЫ СПОРТИВНЫЕ В СССР — периодические издания, широко освещающие развитие физкультуры и спорта в стране, обобщающие опыт лучших спортсменов, тренеров, специалистов, а также коллективов физич. культуры.

Первым советским Ж. с. был «Русский спорт» — еженедельный иллюстрированный журнал, выходивший с 1917 по 1919. В нем освещались вопросы всеобщего военного обучения и допризывной подготовки на физич. развития и спорта. В 20—30 гг. Ж. с. в СССР выпускались Высшим советом физической культуры при СНК СССР («Известия физической куль-

туры», «Красный спорт», «Теория и практика физкультуры» и др.), ДСО и ведомствами («Динамо», «Спартак», «Красный воин», «Осоавиахимовец» и др.). Позднее стали издаваться Ж. с. в союзных республиках.

В 1960 в СССР издавались 12 спортивных научно-популярных, литературно-художественных и научно-методических журналов общим тиражом более 450 000 экз. Журналы «Физкультура и спорт», «Теория и практика физической культуры», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Шахматы в СССР», «Шахматный бюллетень», а также «Спорт за рубежом», «Футбол» — органы Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР (ССО и О). Журналы «Спортивная жизнь России» (РСФСР), «Физкультура и спорт» (Украинская ССР) и «Кегакулатуур» (Эстонская ССР) — органы республиканских ССО и О, а журнал «Физическая культура в школе» — орган Министерства просвещения РСФСР.

ЗАБЕГ в легкой атлетике — очередность стартования в беге или группа бегунов, стартующих одновременно. Поскольку обычно все участники соревнований по легкоатлетическому бегу не могут стартовать одновременно, они разбиваются на группы — 3., стартующие поочередно. Число участников 3. не должно превышать максимума, установленного правилами соревнований. Так, при беге по отдельным дорожкам число участников 3. должно быть равно числу дорожек. При беге по одной (общей) дорожке число стартующих зависит от дистанции: в беге на 800—1000 м в 3. допускается максимум 10 чел.; на 1500—2000 м — 15; на 5000—10 000 м — 25. В беге на сверхдлинные дистанции все участники обычно стартуют одновременно.

ЗАБЕГАНИЕ в борьбе — действие борца, выполняемое им путем захождения ногами вокруг своей головы или туловища, опирающихся о ковер или о противника. 3. применяется при выполнении приемов нападения в партере, а также с целью защиты от удара при уходе с моста. Движение 3. осуществляется быстрыми переставлениями ног по дуге с последующим поворотом грудью вниз.

ЗАБОИ — право городошной команды первой начать игру, произвести первый бросок биты (см. *Городки*).

ЗАБОЛОЧЕННАЯ МЕСТНОСТЬ (болото) — одно из *естественных препятствий*, встречающихся в путешествиях, на охоте; избыточно увлажненная территория со слоем неразложившихся остатков растений (торфа). Образуется при зарастании водоемов или в результате избыточного увлажнения прежде сухих мест.

Различают болота *низинные* (грунтового питания) и *верховые* (атмосферного питания). На первых обычно разрастаются осока, камыш, тростник и др. высокие травы; на верховых, к-рые образуются чаще всего на водоразделах и бедны минеральной пищей, селятся сфагновые мхи, багульник, морошка, клюква, голубика и т. п. низкорослые растения.

По строению болота делятся на *сплошные*, однородной массой лежащие на плотном грунте, и *топьяные*, в к-рых между поверхностным слоем и грунтом находится жидкая или полужидкая масса.

К последним, преодоление к-рых связано с большими трудностями и опасностями, относятся: а) топья, состоящая из полужидкой, похожей на грязь, содержащей пл и остатки органических веществ; б) *зыбунное болото* — топья, покрытая тонким, т. е. колеблющейся под ногами коркой из остатков и корневищ травянистых растений; *зыбун* — топья, одинаков по толщине и имеет открытые окна — трясину, обычно плохо различимые; в) *трясина* — топья, покрытая несвязанным слоем плавающих растений (ряски, зеленого мха и т. д.), к-рый держится на водной прослойке; г) *сплавинное болото* с растительным покровом таким же, как у зыбуна, но плавающим на воде и наз. *сплавинное болото* вина неоднородна по толщине и имеет слабые окна, плохо заметные для глаза.

В топографии и туристской практике болота разделяют по степени проходимости на: *простые*, имеющие плотный растительный или торфяной покров; *труднопроходимые* с слабым растительным покровом или множеством окон, где движение возможно лишь по кочкам и грядкам; *непроходимые* с торфяным покровом, не выдерживающим тяжести человека. Преодоление 3. м. основано на максимальном использовании элементов микрорельефа, способных выдержать для ноги (кочки, гряды, камни, подушки мха, лишайники и т. п.), и на применении искусственных приемов; последние построены на принципе распределения веса на большей поверхности при помощи жердей, ступающих болотных лыж. Глав. при переходе болот является умение выбирать по ряду признаков характерные элементы микрорельефа, цвета растительности и т. д. и по ним определять опасные места вроде окон, топей, зыбун и пр.

ЗАБРОСКА в альпинизме — прием доставки продуктов и снаряжения в труднодоступные ранее намеченные, пункты маршрута. 3. применяется с целью уменьшения нагрузки на альпинистов при самом восхождении (особенно во время коротких восхождений и длительных траверсов).

ЗАВАЛ. 1. Беспорядочное нагромождение ветвей деревьев, одно из *естественных препятствий* на альпинистском маршруте.

путешествиях. Может образовываться на суше (из поваленных ветром или лесным пожаром) на реке (из подмытых и упавших в воду деревьев, застрявших у к.-л. препятствия). На быстрых реках представляет серьезную опасность: под него с большой силой затягивает все плывущее; обычно на таких З. преодолевают обнося лодки по берегу. На реках со спокойным течением З., в зависимости от его скорости, преодолевают либо при помощи обноса, либо вытаскивая путь по воде, для чего приходится прибегать к помощи пилы и топора. Для плотов непроходим любой З. не поддающийся разборке. З. из бревен молевого наз. заломом.

З. Крутая сторона подводной мели, опускающаяся к отмелу.

ЗАВЕДЕНИЕ в борьбе — темповый способ борьбы из равновесия. Заключается в использовании своего сопротивления противника в ответ на рывок. Используют два рывка, направленных в противоположные стороны. Второй рывок выполняют в момент, когда противник выставляет ногу в направлении своего рывка и переносит тяжесть тела в противоположном направлении.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ в фехтовании — см. *Завязывание на оружие.*

ЗАГАР — пигментация (потемнение) кожи под воздействием ультрафиолетовых и коротких световых волн в результате повышенного отложения в клетках эпидермиса (верхний слой кожи) особого пигмента — меланина. З. является приспособительной реакцией организма, т. к. он в известной мере защищает более глубокие слои кожи от резкого действия солнечных лучей. Однако загорать нужно постепенно; стремление загорать в короткое время сильного З. обычно приводит к ожогам кожи и общим расстройствам организма. Многие люди загорают плохо; им следует быть особенно осторожными в дозировке солнечных ванн.

ЗАГОН в охоте — пространство между линией забора и цепью загонщиков на охотничьей облаве.

ЗАГРЕБНОЙ ГРЕБЕЦ — см. *Гребля спортивная.*

ЗАДЕРЖКА (в стрелковом спорте) — неисправность механизма оружия, осечка или др. при выстреле вследствие к-рой не произошло выстрела. На соревнованиях З. принимаются во внимание только в скоростных стрельбах и при условии, что они произошли не по вине стрелка. З. не по вине стрелка считаются такие случаи: пуля осталась в стволе оружия; патрон не вышел из патронника; гильза при открывании затвора осталась в патроннике; произошел перекося патрона; гильза затвором; поломалась деталь или механизм; произошло заклинивание механизма оружия; не подан патрон после полуавтоматической перезарядки; выстрел произошел (при условии, что магазин был дослан до патронника), курок оказался спущенным, а выстрела не произошло. З. по вине стрелка не принимаются во

внимание и не дают права на перестрелку серии выстрелов. К З. по вине стрелка относятся такие случаи, когда: не заряжено оружие; не взведен курок; магазин не дослан под защелку, вследствие чего очередной патрон не был подан в патронник, и т. п., а также все случаи, когда стрелок пытался устранить З. или трогал оружие при З. до передачи его судьбе.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ используется в качестве функциональной пробы при исследовании дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Эта проба вызывает кратковременные, но значительные сдвиги в организме человека, связанные с нарушением легочного газообмена, — гипоксемию (см. *Гипоксия*) и гиперкапнию, а также изменение частоты пульса и величины кровяного давления и др. физиологических показателей. В зависимости от дыхательной фазы различают З. д. на вдохе и на выдохе, по продолжительности различают дозированную и возможно максимальную З. д. Во врачебно-спортивной практике З. д. проводится как в покое, так и в сочетании с различными физич. нагрузками.

Здоровые спортсмены задерживают дыхание на вдохе в среднем 60 сек., спортсменки — 45 сек.; по мере роста тренированности время З. д. значительно увеличивается.

ЗАЕЗД — очередность стартования в соревнованиях, или сам факт прохождения дистанции, или группа спортсменов (или команд), стартовых одновременно (в таких видах спорта, как автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, конный, гребля).

ЗАЕЗД в автоспорте — прохождение дистанции в одном или двух направлениях для установления рекорда или однократное прохождение дистанции в соревнованиях по замкнутым трассам (гаражная дорожка, ипподром и др.). При установлении рекорда на короткие дистанции (1 км со стартом с места, 1 км со стартом с ходу, 5 км — с ходу, а для автомобилей — также на 10 км с ходу) дистанцию проходят в одном З. дважды (в двух направлениях), на более длинные — 1 раз (в одном направлении). Соревнования по гаражной дорожке и ипподрому состоят из нескольких З. и завершаются полуфиналами и финалами.

ЗАЕЗД МАТЧЕВЫЙ — заезд, в котором встречаются два спортсмена или две команды. Победитель определяется по пересечению линии финиша.

ЗАЕЗД НАДЕЖДЫ — заезд в соревнованиях по велосипедному спорту, в котором участвуют спортсмены, потерпевшие поражение в ранее проводимых заездах; победитель (или победители) З. н. получает право на дальнейшее участие в борьбе за 1-е место.

ЗАЕЗД УТЕШИТЕЛЬНЫЙ — дополнительный заезд в соревнованиях по гребле, велосипедному спорту, в котором участвуют спортсмены, выбывшие из борьбы за 1-е место; З. у. проводится для распределения между его участниками мест в соревнованиях.

ЗАКАЗНИК — отдельная территория охотничьих угодий, объявленная неприкосновенной на определенный срок с целью сбережения и увеличения численности дичи или др. природных богатств путем проведения на ней различных воспроизводственных мероприятий.

ЗАКАЛИВАНИЕ — последовательное повышение устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов — холода, жары, повышенной солнечной радиации.

З. — важнейшая составная часть физич. воспитания. Основными средствами З. являются планомерно используемые естественные факторы природы — воздух, вода и солнечные лучи.

В основе З. лежит многократное воздействие на организм, в частности на поверхность тела, определенных раздражителей и развитие по механизму условных рефлексов приспособительных реакций и соответствующих изменений различных функций организма (кровообращения, обмена веществ и др.). Важнейшее значение при этом имеет совершенствование функции терморегуляции, что обеспечивает повышение способности организма сохранять тепловое равновесие в различных температурных условиях внешней среды. Так, в результате З. к холоду увеличивается возможность большего теплообразования в организме и лучшего кровоснабжения кожных покровов в условиях охлаждения. При З. к высокой температуре, наоборот, возрастает отдача тепла организмом за счет усиления потоотделения, испарения пота с поверхности тела. Наравне с функциональным приспособлением в процессе З. в организме происходят такие изменения защитного характера, как утолщение кожи на нек-рых участках под действием холода, образование загара и др.

Универсального средства З. ко всем неблагоприятным воздействиям внешней среды нет. З. к холоду достигается только при систематическом воздействии на организм холодовых раздражителей (холодная вода, холодный воздух, занятия физич. упражнениями на холоде, особенно зимними видами спорта). З. к высокой температуре, наоборот, помогают спортивные занятия лишь в жаркую погоду, а для повышения устойчивости организма к повышенной солнечной радиации необходимы пребывание и занятия спортом под солнечными лучами. Поэтому З. должно быть разносторонним, с использованием всех его средств, по-разному действующих на организм.

Наибольшее практическое значение в жизни людей имеет З. к холоду. Здоровью незакаленного к холоду человека угрожает не только очень низкая температура (t°), но и резкие ее колебания и незначительные охлаждения тела, к-рые бывают даже летом.

З. к холоду должно начинаться в детском возрасте и продолжаться на протяжении всей жизни человека. З. не может носить сезонный характер, его нужно

проводить непрерывно круглый год. Даже при больших перерывах в З. устойчивость организма к охлаждению сильно снижается.

Любое средство З. в той или иной мере воздействует на организм в целом. Однако к холоду остаются наиболее чувствительными части тела, к-рые обычно больше защищены одеждой. Поэтому особое значение имеют процедуры, воздействующие на всю поверхность тела.

Ежедневная утренняя зарядка и др. регулярные занятия физич. упражнениями, спортивная тренировка и туристские походы, проводимые нередко в условиях неблагоприятной погоды, сами по себе способны к разностороннему З. организма.

Важнейшее значение имеет также систематическое использование для З. воды, воздуха и солнечных лучей в виде различных специальных мероприятий. Процедуры проводятся самостоятельно и особенно в связи с физич. упражнениями; нужно помнить, что интенсивная физич. работа усиливает закаливающее воздействие мероприятий.

Наравне с этим в физич. воспитании большое значение принадлежит повседневному З. в быту. Сюда относится воспитание с детского возраста прочной привычки к свежему воздуху и холодной воде, проветривание жилых и общественных помещений, борьба с личной боязнью сквозняков, излишне теплой одежды, укутыванием шарфами шеи и т. п. З. способствует укреплению здоровья и повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. З. повышает сопротивляемость организма заболеваниям, в частности З. к холоду — простудным заболеваниям. Закаленный человек легче переносит заболевания к холоду помогает также предупреждению простудных заболеваний, а З. к высокой t° — тепловых и солнечных ударов. Регулярные мероприятия по З. улучшают состояние кожи; они являются важным элементом личной гигиены спортсмена.

При проведении З. обязательно учитываются возраст, состояние здоровья, индивидуальная приспособленность к данным климатическим условиям, степень закаленности организма. Непременное условие эффективности З. — последовательное усиление воздействия на организм (t° воды или воздуха, продолжительность воздействия, соответствующая погоде и интенсивности физических раздражений одежда и т. д.). Только в этом случае обеспечивается нужное тренировочное воздействие на организм, повышающее его устойчивость к холоду (теплу, солнечным лучам), а одновременно будут устранены возможные переохлаждение, перегревание и вредные последствия форсированно проведенных процедур (см. также *Водные процедуры, Воздушные процедуры, Солнечные ванны*).

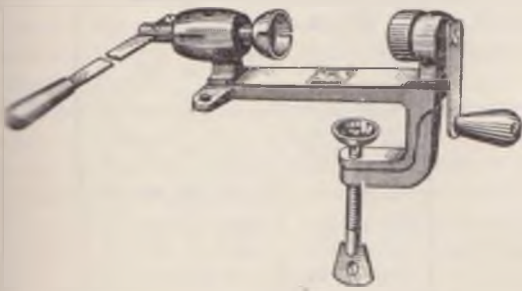
Л и т е р а т у р а

Маршан М. Е. Физиологические основы закаливания человека. М., 1957.

Зави-Гориневская Е. Г. и Быкова А. И. За-
 организма ребенка. М., 1956.
 Кизов-Серазини И. М. Основы закаливания.
 М., 1953.

ЗАКАРПАТЬЕ (Закарпатская обл. УССР) — один из популярных туристских районов СССР. З. расположено на южных склонах и предгорьях Восточных Карпат и частично в Притиссенской низменности. Четыре части территории З. занимают две горные цепи: Подкарпатский и Водораздельный хребты. Наиболее высокая часть Полонинского хребта находится на юго-востоке З. Островерхие вершины поднимаются здесь до высот на 1400—1500 м; высшая точка — гора Латорица (1883 м). На стыке Водораздельного, Полонинского хребтов и Раховского массива находится высшая точка — гора Говерла (2058 м). Основные реки З. — Тисса, Латорица и др. — типичные горные потоки с сильным течением, порогами и перекатами. Горы покрыты пышной растительностью: встречаются дуб, граб, клен. Высокие хребты, покрытые и пышной растительностью горные долины, живописные долины, интереснейшие памятники местного зодчества — все это привлекает туристов в З. В З. имеется несколько туристских баз: в Латороде, Ясинях, Рахове и др. По З. проходят туристские пешеходные и лыжные маршруты. Любителей дальних путешествий ждут хорошие автодороги и живописным местам. Зимой в Карпатах много снега и всегда стоит безветренная солнечная погода. Горы юга Восточного З. — удобное место для занятий зимним спортом.

ЗАКРУТКА — прибор, используемый при снаряжении охотничьих патронов с бумажной гильзой. Служит для завальцовки дульца гильзы с целью удержать на



Настольная закрутка для бумажных гильз

при помощи картонной пыж, а вместе с ним и дробовой заряд. Кроме того, хорошая завальцовка дульца гильзы создает необходимые условия для нормального сгорания порохового заряда в начальной стадии его сгорания, чем способствует нормальному развитию выстрела.

Закрутка состоит из корпуса в виде рамки с кронштейном для крепления винтом для прикрепления прибора к столу; с матрицей и воротом; супорта с поддоном

для упора головки гильзы; прижимного рычага с рукояткой. Процесс закатки дульца гильзы осуществляется так: патрон вставляется головкой в поддон супорта, а дульце гильзы направляется в матрицу; прижимным рычагом супорт с патроном перемещается вперед, и дульце гильзы входит в матрицу; одновременно с этим вращают шпиндель, а с ним и матрицу, продолжая подачу супорта вперед; кулачки на дне матрицы подгибают края гильзы и закатывают их внутрь.

ЗАКРЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА в спортивных играх — прием индивидуальных тактических действий игрока. Закрыть противника — значит, помешать ему свободно получить или передать мяч (шайбу), ударить или бросить мяч (шайбу) в ворота, в корзину. З. п. носит временный характер в отличие от *держания игрока*, к-рое осуществляется на протяжении длительного времени, а порой и всего соревнования. В спортивных играх любой из защищающихся игроков закрывает нападающего, к-рый создает угрозу воротам или корзине. З. п. в этом случае происходит по сигналу партнера или по личной инициативе игрока.

ЗАКРЫТОЕ НАЧАЛО ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ — см. *Начало шахматной партии*.

ЗАКРЫТЫЙ ИСКУССТВЕННЫЙ КАТОК — специально построенное по типовому проекту здание, предназначенное для проведения соревнований и занятий по фигурному катанию на коньках и хоккее с шайбой. Каток имеет размеры 61×30 м. Вокруг катка размещаются трибуна на 2 тыс. зрителей и различные вспомогательные помещения для них. В цокольном этаже, кроме комнат для спортсменов, сооружены хозяйственные подсобные помещения и специальное оборудование для получения искусственного льда (машинное отделение, насосная, бойлерная, мастерские и пр.).

ЗАКРЫТЫЙ КОРТ — специальное помещение для игры в теннис в зимнее время. Покрытие площадки в основном глинопесчаное или деревянное.

ЗАКРЫТЫЙ МАРШРУТ — вид туристских соревнований в ориентировании на местности, распространенный в СССР. Проводятся на пересеченной местности. Команда туристов должна в кратчайшее время пройти неизвестный заранее и немаркированный маршрут, посетив в заданном порядке ряд контрольных пунктов. Каждый член команды несет опечатанный судьями контрольный груз. Стартом считается вручение команде в соответствии с жеребьевкой приказа и схемы местности с указанием мест старта, финиша, контрольных пунктов и последовательности их посещения. Финиш — по участнику, пришедшему последним. Зачет — по времени; штрафы не применяются; за ошибки и нарушения команду снимают с соревнований. Соревнов. по З. м. проводятся раздельно для мужских и женских команд, значкистов «Турист СССР», опытных туристов, соответственно чему определяются размеры дистанций и контрольного груза на одного человека

В соревн. по З. м. проверяются топографическая подготовленность туристов, выносливость, тактическое умение правильно выбрать путь, оптимальный режим движения и т. д.

ЗАКРЫТЫЙ ПАРК — место, в к-ром остаются на хранение автомобили или мотоциклы до старта, после финиша и в перерыве между отдельными этапами соревн. Система З. п. применяется в многодневных автомобильных и мотоциклетных соревн. После установки машин в З. п. доступ в него участникам соревн. и посторонним лицам запрещается; за охраной парка наблюдают члены технич. комиссии. Перед стартом участников допускают в З. п. за 10—15 мин., в течение к-рых им предоставляется возможность осмотреть машины.

За нарушение режима З. п. участники получают штрафные очки, а за повторные нарушения могут быть исключены из соревн.

ЗАКРЫТЬ ВЕТЕР — в парусном спорте подойти к др. яхте с наветренной стороны так, чтобы паруса подветренной яхты находились в завихренном потоке воздуха, стекающем с парусов наветренной.

ЗАМАХ в гимнастике — предварительный мах ногами назад перед выполнением опорного прыжка, после отскока гимнаста от мостика или трамплина.

ЗАМЕНА ИГРОКА. Правилами соревн. по спортивным играм определяется, какое колич. участников можно заменить, и порядок замен. В таких играх, как хоккей с шайбой, баскетбол и ручной мяч 7 : 7, колич. З. и. не ограничено. Спортсменов заменяют для того, чтобы сохранить или усилить темп игры, перестроиться и играть в ином тактич. плане. З. и. не должна быть самоцелью, это тактич. средство, позволяющее наилучшим образом использовать силы и способности игроков в ходе соревн. Бывают вынужденные З. и. из-за повреждений игроков или, как, напр., в баскетболе, после удаления игрока с площадки за 5 персональных ошибок и по др. причинам.

ЗАМЕРЗАНИЕ — общее охлаждение организма в результате длительного воздействия холода, с нарушением функций организма вплоть до полного их прекращения. Опасность З. может возникнуть в неблагоприятных условиях высокогорного восхождения, лыжного похода и др. З. способствуют резкое утомление, голод, заболевания в пути; прием алкоголя для согревания ускоряет наступление З. Признаки З.: озноб, общая слабость, страх и сменяющее его безразличие, снижение двигательной активности, сонливость, замедление пульса. Первая помощь: скорейшая доставка в теплое помещение и согревание там пострадавшего энергичным общим растиранием и массажем конечностей, бутылками с горячей водой, укутыванием; при возможности — горячей ванной (37—40°) с продолжением растирания. При наличии сознания у пострадавшего нужен прием горячей пищи и питья (крепкого

чая, кофе, только не алкоголя!), сердечных препаратов. Следует срочно вызвать врача.

ЗАОЧНЫЕ ШАХМАТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ — такие соревн., в к-рых участники и судьи не имеют связи между собой только по почте. Соревнования могут проводиться по радио или телефону. Наиболее распространены заочные шахматные соревн. по переписке (по почте), для к-рой участники

18	28	38	48	58	68	78	88
17	27	37	47	57	67	77	87
16	26	36	46	56	66	76	86
15	25	35	45	55	65	75	85
14	24	34	44	54	64	74	84
13	23	33	43	53	63	73	83
12	22	32	42	52	62	72	82
11	21	31	41	51	61	71	81

Цифровое обозначение полей шахматной доски

специальные правила (в СССР и междунаро- ских З. ш. с. ходы посылаются обычной употребляемой при записи партии. В междунаро- нирах и матчах пользуются цифровой нотацией, обозначающей числом поля, с к-рого идет пешка, и числом поля, на к-рое она перемещается (в шахматах с рокировкой записывается ход короля). Для

ma	na	pa	ra	sa	ta	wa	za
me	ne	pe	re	se	te	we	ze
mi	ni	pi	ri	si	ti	wi	zi
mo	no	po	ro	so	to	wo	zo
bo	co	do	fo	go	ho	ko	lo
bi	ci	di	fi	gi	hi	ki	li
be	ce	de	fe	ge	he	ke	le
ba	ca	da	fa	ga	ha	ka	la

Код Удемана

хода предоставляется 3 дня (60 дней на 20 ходов). Соревнования считаются по почтовым штемпелям. Игра по переписке стала развиваться в начале XIX в. В то время основным организатором наших соревнований по переписке является Центральный шахматный клуб СССР, а междунаро., включая личное и командное

мира, — Международная федерация игры в шахматы по переписке, в к-рую входит и Шахматная федерация СССР.

Соревнов. по телеграфу, радио или телефону носят эпизодический характер и проводятся обычно между коллективами. Напр., в РСФСР ежегодно проходит турнир городов по телеграфу, ежегодно состоялось такое же всесоюзное соревнов. (первенства по телеграфу были сыграны в 1844 между известными клубами Вашингтона и Балтимора). Первый радиоматч состоялся в сент. 1945 между командами СССР и США (советские шахматисты победили со счетом $15\frac{1}{2} : 4\frac{1}{2}$). В междунар. соревнов. по телеграфу и радио пользуются т. наз. кодом Удемана. В 3. ш. с., посылая очередной ход, одновременно называют предыдущий ход противника, что позволяет установить, не была ли допущена ошибка. 3. ш. с. имеет большое значение для любителей, у к-рых нет возможности для встреч за доской с равными по силе противниками. В связи с возможностью долго обдумывать ходы (кроме радиоматчей, в к-рых игра ведется с контролем времени, как в обычных соревнов.), передвигать фигуры и пешки, пользоваться справочной литературой, а иногда и консультацией, играющие в 3. ш. с. развивают свое умение анализировать, значительно повышают свою шахматную квалификацию.

ЗАОЧНЫЕ ШАШЕЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ —

соревнов., в к-рых участники и судьи поддерживают связь между собой только по почте, телеграфу или радио. Различают следующие основные виды 3. ш. с.: а) переписки, матчи и т. п. соревнов., отличающиеся от обычных соревнов. за доской тем, что ходы сообщаются по почте (телеграфу). Поэтому говорят о переписках (матчах) по переписке; б) конкурсы составления шашечной композиции; в) конкурсы решений шашечных позиций.

Каждое 3. ш. с. проводится по особому положению, в котором уточняются срок и порядок проведения соревнов., состав участников и судейской коллегии, порядок определения победителей и др. подробности. Положение о 3. ш. с. разрабатывается той организацией, к-рая проводит соревнов. Все виды 3. ш. с. проводит комитет при Центральном шахматном клубе СССР. Он оказывает всякого рода консультации по организации 3. ш. с. Соревнов. 1 и 2-го видов дают возможность проверить или подтвердить спортивный разряд в соответствии с выполнением нормативов, указанных в Едином всесоюзной спортивной классификации, а 3. ш. с. является лучшей практикой для всех шашечников, занимающихся по программе подготовки шашечников в первичных коллективах физич. культуры.

3. ш. с. имеют почти столетнюю историю. Первый конкурс по переписке в России состоялся в 1878. Первый конкурс составления шашечных задач был проведен

журналом «Шахматный листок» в 1878—1879. С тех пор проведено множество турниров и конкурсов журналами «Радуга», «Шашки», «Шахматное обозрение», «Шашечный листок», «Нива», «64», «Шахматы в СССР» и др.

Первенство страны по переписке в дореволюционное время проводилось в 1896—1897. Его организатором был П. Н. Кодянский. 1-е место занял А. Оводов, 2-е — В. Шошин. 60 лет спустя проводилось I первенство СССР по переписке (1956—1957). Его организатором был комитет 3. ш. с. при Центральном шахматном клубе СССР. Победители первенства перворазрядники Л. Кропотин (Харьков) и А. Агеенко (Сов. Армия) получили звание кандидатов в мастера по шашкам.

Л и т е р а т у р а

Слезкин П. А. Шашки. М., 1958.

ЗАПИСЬ НА УЧАСТИЕ В ЦАРУСНОЙ ГОНКЕ —

документ, подаваемый в судейскую коллегию на каждую яхту, заявленную для участия в гонке или соревнов., состоящем из нескольких гонок. В нем указываются организация, класс яхты, пол и возраст участников, название соревнов. и сведения о яхте (швертботе) и экипаже. Подписывается тренером, руководителем организации и скрепляется печатью.

ЗАПИСЬ ТЕКСТА в радиолобительском спорте. Применяется 3. т. от руки и на машинке. Прием радиограмм с 3. т. от руки — наиболее сложный вид упражнения в скоростном приеме радиограмм, т. к. время, необходимое для записи каждого принимаемого знака, больше времени звучания этого знака. Поэтому коротковолновик-спортсмен должен обладать хорошей памятью и умением записывать очень быстро. В приеме радиограмм с 3. т. от руки советские радисты-спортсмены добились высоких результатов. Напр., мастер радиолобительского спорта З. Кубик и С. Экслер установили всесоюзный рекорд по приему буквенных радиограмм, приняв и записав рукой текст радиограммы, переданной со скоростью 270 знаков в минуту, а мастер радиолобительского спорта Н. И. Бодня записал цифровую радиограмму, переданную со скоростью 380 знаков в минуту. Одним из первых инициаторов приема радиограмм с 3. т. на пишущей машинке явился радист радиостанции «Главзолото» И. Заведеев, ныне мастер радиолобительского спорта, неоднократный чемпион ДОСААФ СССР по приему и передаче радиограмм. 3. т. на пишущих машинках позволила значительно увеличить скорость приема. Рядовые радисты стали вместо обычных (при записи от руки) 120—130 знаков в минуту записывать 250—270, а лучшие из них — 360—380 знаков в минуту. Первые соревнов. радистов по приему радиограмм с 3. т. на машинке были проведены в 1948 в Москве. Лучшего результата достиг мастер радиолобительского спорта Ф. В. Росляков, записавший на машинке буквенную радиограмму, переданную со скоростью 320 знаков в минуту.

Знаки

ДОРОЖНЫЕ СИГНАЛЬНЫЕ



I ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ



I 1



I 2



I 3



I 4



I 5



I 6



I 7



I 8



I 9



I 10



I 11



I 12



I 13



I 14



I 15



I 16



I 17



I 18



II 1



II 2



II 3



II 4



II 5



II 6



II 7



II 8



II 9



II 10



II 11



II 12



II 13



II 14



II 15



II 16



II 17



II 18



II 19



II 20



II 21

I. Предупреждающие знаки: I. 1. Железнодорожный переезд без шлагбаума; I. 2. Железнодорожный переезд со шлагбаумом; I. 3. Перекресток; I. 4. Пересечения со второстепенной дорогой; I. 5. Пересечения с главной улицей; I. 6. Поворот направо; I. 7. Поворот налево; I. 8. Извилистая дорога; I. 9. Крутой спуск; I. 10. Неровная дорога; I. 11. Сужение дороги; I. 12. Сужение дороги; I. 13. Животные на дороге; I. 14. Пешеходы; I. 15. Дети; I. 16. Ремонтные работы; I. 17. Двухстороннее движение; I. 18. Прочие опасности;

II. Запрещающие знаки: II. 1. Въезд запрещен; II. 2. Сивозаной проезд запрещен; II. 3. Автомобильное движение запрещено; II. 4. Грузовое движение запрещено; II. 5. Мотоциклетное движение запрещено; II. 6. Грузовое движение запрещено; II. 7. Велосипедное движение запрещено; II. 8. Поворот налево запрещен; II. 9. Поворот направо запрещен; II. 10. Оvertaking запрещен; II. 11. Оvertaking запрещен; II. 12. Ограничение скорости; II. 13. Ограничение веса; II. 14. Ограничение нагрузки на ось; II. 15. Ограничение габаритной высоты; II. 16. Ограничение габаритной ширины; II. 17. Проезд без остановки запрещен; II. 18. Проезд без остановки запрещен; II. 19. Остановка запрещена; II. 20. Стоянка запрещена; II. 21. Конец ограничений;

III ПРЕДПИСЫВАЮЩИЕ ЗНАКИ



III 1



III 1a



III 2



III 2a



III 3



III 4



III 5

IV УКАЗАТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ



IV 1



IV 2



IV 3



IV 4



IV 5



IV 6



IV 7

ЗНАКИ

ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ ТРАСС
АВТОМОБИЛЬНО-МОТОЦИКЛЕТНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ

УКАЗАТЕЛИ
НАПРАВЛЕНИЯ
ДВИЖЕНИЯ



IV 8



IV 9

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ



1



2



3



4



5



6

УКАЗАТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ



7



8



9



10



11



12



13

Предписывающие знаки: III. 1. Движение только направо; III. 1-а. Объезд препятствия справа; III. 2. Движение налево; III. 2-а. Объезд препятствия слева; III. 3. Движение только прямо; III. 4. Круговое движение; III. 5. Велосипедная дорожка;

Указательные знаки: IV. 1. Место стоянки; IV. 2. Место поворота для движения в обратном направлении; IV. 3. Лагерь туристов; IV. 4. Пункт медицинской помощи; IV. 5. Пункт технического обслуживания; IV. 6. Телефон; IV. 7. Бензо-заправочная станция; IV. 8. Главная улица или дорога; IV. 9. Конец главной улицы или дороги; IV. 10. Движение прямо; IV. 11. Поворот налево; IV. 12. Поворот направо; IV. 13. До поворота 400 м; IV. 14. До финиша 500 м; IV. 15. До перекрестка 300 м; IV. 16. Контрольный пункт; IV. 17. Место стоянки; IV. 18. Пункт технического обслуживания; IV. 19. Пункт медицинской помощи; IV. 20. Пункт заправки; IV. 21. Пункт питания; IV. 22. Пункт контроля времени



1



2



3



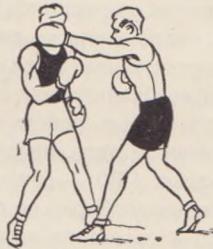
4



9



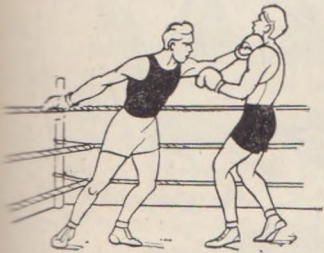
10



11



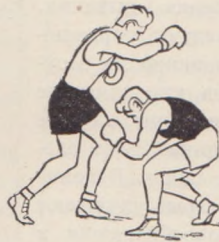
12



5



6



7



8



13



14



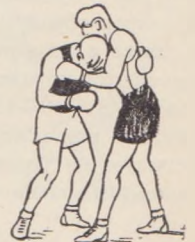
15



16



17



18

Запрещенные действия в боксе: 1 — удар головой; 2 — удар в спину; 3 — удар в затылок; 4 — просовывание рук под руки противника за боковую линию туловища; 5 — использование канатов; 6 — удар локтем; 7 — нырок ниже пояса; 8 — совершенно свободное ведение боя; 9 — удар предплечьем (наотмашь); 10 — захват головы противника и нанесение удара; 11 — удар перчаткой; 12 — захват перчатки противника; 13 — удар коленом; 14 — удар по противнику, находящемуся в нокауте; 15 — нажим рукой на лицо противника; 16 — висение на противнике; 17 — удар ниже пояса; 18 — держание противника с одновременным нанесением удара

тела, кроме ударной части кулака; повороты к противнику спиной и наклоны ниже пояса; разговоры во время боя и др. Контроль за соблюдением правил боя боксерами возложен на судью на ринге. Боксер, не выполняющий указаний судьи и нарушающий правила боя, в зависимости от проступка получает замечание, предупреждение или дисквалифицируется.

ЗАРЯДКА — одна из форм утренней гигиенической гимнастики, применяемой с целью повышения жизнедеятельности организма. З., проводимая утром после сна, придает бодрость и сохраняет хорошую работоспособность. При этом повышается деятельность сердца, легких и других внутренних органов, укрепляется нервная система человека. У людей, систематически занимающихся З., улучшается сон, аппетит, повышается обмен веществ. З. особенно полезна и необходима для людей с ограниченной мышечной деятельностью, работа к-рых связана с однообразным положением тела продолжительное время. З. в новом комплексе ГТО — обязательная норма. Упражнения З. должны подбираться с учетом пола, возраста, рода работы и состояния здоровья человека. В З. включают 6—8 упражнений с таким расчетом, чтобы на все основные группы мышц (рук, ног, туловища) было оказано воздействие. Вначале выполняются упражнения в потягивании, способствующие улучшению кровообращения, углублению дыхания, выпрямлению позвоночника. Затем следуют упражнения для мышц ног, увеличивающие подвижность в суставах; упражнения для мышц туловища, укрепляющие мышцы брюшного пресса, тазового дна и спины, а также увеличивающие подвижность позвоночника. Затем следуют упражнения для рук и плечевого пояса. В конце выполняются подскоки, прыжки, бег, к-рые улучшают деятельность органов дыхания и кровообращения и повышают общий обмен веществ в организме. Закачивается З. заключительными упражнениями, назначение к-рых — успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения. Они выполняются в замедленном темпе с незначительной физич. нагрузкой, часто применяются упражнения на расслабление. Продолжительность З.—10—15 мин. После З. рекомендуется душ, обливание или обтирание. Спортсмены выполняют З., состоящую из более трудных упражнений, проводят ее более интенсивно и с большей дозировкой.

Л и т е р а т у р а

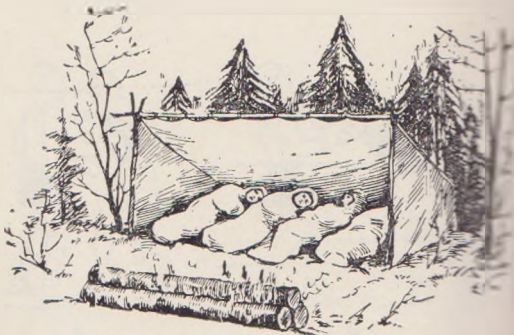
- Ж у р а в л е в Е. Ежедневная гимнастика для мужчин. М., 1960.
 Я н а н и с С. Ежедневная гимнастика для женщин. М., 1960.
 С е р ь й Н. Гимнастика для всех. М., 1953.
 Ф е д ь я е в а Д., С п е ш н е в Ф. Гимнастика по радио. М., 1950.

ЗАСИДКА — охота преимущественно на зайца-русака в лунную ночь у стогов сена, скирд соломы. Бывают засидки у привады при охоте на волка, лису и др. зверей.

ЗАСЛОН в спорте — загораживание противника или партнера. З. используется в спортивных играх, преимущественно в баскетболе и ручном мяче. Суть З. заключается в том, что игрок располагается между своим партнером и держащим его противником, рядом или сзади того с таким расчетом, чтобы оказаться на пути противника, когда тот начнет двигаться вперед. З. может бросить мяч в корзину (или в ворота) или, начав ведение, оторваться от противника. Если же З. поставлен партнеру без цели, то партнер отрывается с тем, чтобы получить мяч, когда окажется свободным. По положению игрока ставящего З., в отношении противника различают заслоны: наружный, внутренний, с сопровождением и без.

В волейболе З.— название комбинации приемы в нападении (см. Комбинации в волейболе).

ЗАСЛОН в туризме — ветронепроницаемый навес, применяемый иногда туристами при устройстве полевых ночлегов как отражатель тепла от костра. З. изготавливают либо заранее (шьют из плотной ткани) и берут в путешествие в числе снаряжения группы, либо на месте (из подручного материала — плащ-палатки,



простынь, хвойных веток); во втором случае, для защиты от ветра, сзади З. насыпают высокий земляной вал. З. обеспечивает лежащим под навесом тепло, достаточное для нормального сна даже в сильные морозы. Перед З. разводят костер. Использование З. позволяет уменьшить вес снаряжения, к-рое группа берет в поход (за счет палаток и печки), но требует значительного времени для устройства ночлега.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР

четное пожизненное спортивное звание, введенное постановлением ЦИК СССР в 1934. Это звание присваивалось ранее выдающимся мастерам спорта и активным деятелям в области физич. культуры и спорта. За последние годы это звание присваивается постановлением Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР по представлению спортивных организаций только спортсменам, показавшим выдающиеся спортивные достижения. С 1934 по 1 янв. 1960 г. в СССР м. с. СССР присвоено 1102 чел.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР — почетное пожизненное спортивное звание, введенное приказом Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1956 в целях стимулирования работы лучших тренеров, добившихся выдающихся успехов в воспитании и подготовке мастеров спорта, рекордсменов и чемпионов СССР, Европы и мира, победителей олимпийских игр, а также как награда за многолетнюю педагогическую деятельность по подготовке квалифицированных спортсменов. Звание З. т. СССР присваивается постановлением Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР по представлению спортивных организаций. С 1956 по 1 янв. 1960 звание З. т. СССР было присвоено 282 тренерам СССР.

ЗАСТУП в легкой атлетике — касание спортсменом в процессе метания, прыжка к-л. частью тела или костюма грунта вне круга (планки, бруска) или наступание на обруч круга, сегмент, планку.

ЗАТАКТ — неполный первый такт; музыкальная атака начинается со слабой, не с первой, доли такта. В 3. очень часто начинаются гимнастические упражнения, сопровождаемые музыкой.

ЗАТЯГИВАНИЕ ВРЕМЕНИ ИГРЫ — см. *Время.*

ЗАТЯЖКА ВЕСА в тяжелой атлетике — типич. ошибка при выполнении рывка и толчка двумя руками. Заключается в большей, чем требуется, длительности подрыва, в результате чего после заключительного усилия мышц ног и туловища подъем штанги совершается силой одних только рук. Вследствие уменьшения прилагаемой силы к штанге скорость ее подъема резко падает, и атлет не успевает выполнить подсед.

ЗАХВАТ в борьбе. Для проведения приемов борца кистью или всей рукой захватывает руки, ноги, лицо противника. В борьбе самбо и национальных видов борьбы может также осуществляться 3. за одежду. Может быть одноименный, если захватывается одна рука или нога противника, и разноименный, если захватывается разноименная конечность.

В тяжелой атлетике — обхват грифа штанги пальцами рук при выполнении тяжелоатлетических упражнений. Применяется три вида 3.: замок (1), односторонний (2), простой (3). Правильный выбор 3. имеет важное значение при подъеме штанги.



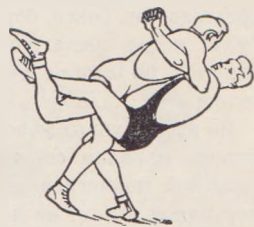
помоста. Наиболее надежным считается 3. замок. Подъем штанги от груди может применяться любой 3. т. к. его крепость в этом случае не имеет особого значения.

3. фехтования — см. *Действие на оружие.*

«ЗАХМЕТ» — добровольное спортивное об-во профессиональных союзов Туркменской ССР. Создано в 1958. Оно объединило деятельность всех ранее существовавших на территории Туркменской ССР отраслевых ДСО профсоюзов. О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 168 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 250 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «3.» было подготовлено 5 мастеров спорта, 96 спортсменов I разряда, 542 — II разряда, 1649 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «3.» состояли 18 мастеров спорта, 563 спортсмена I разряда, 1772 — II разряда, 4175 — III разряда, ок. 10 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

ЗАХОД в легкой атлетике — основная форма соревнований в спортивной ходьбе. Если трасса спортивной ходьбы проходит вне беговой дорожки стадиона, то проводится только один заход, и участники, независимо от их числа, стартуют одновременно. В том случае, когда соревнований по спортивной ходьбе проходят на беговой дорожке, на дистанциях до 20 км, в зависимости от числа участников может быть проведен один или несколько финальных 3. В одном из финальных 3. участвуют скороходы, достигшие в предыдущих соревнованиях наиболее высоких результатов. До 1954 на крупных междунар. соревнованиях, в том числе и олимпийских играх, соревнований по спортивной ходьбе состояли из предварительных 3. и финала. После решения Международного Олимпийского комитета об увеличении олимпийской дистанции спортивной ходьбы с 10 до 20 км такая система стала применяться редко.

ЗАЦЕП в борьбе — элемент приема, при котором борец согнутой ногой (3. голенью) или подъемом (3. стопой) удерживает или тянет к себе ногу противника. 3. может быть также произведен стопой и голенью. При этом борец, сгибая ногу в колене, прикладывает ее коленным сгибом к коленному сгибу противника, подъем стопы прижимает к нижней части его голени и тянет ее вперед-вверх.



ЗАЧЕТ в спортивных соревнованиях. В спортивной практике под термином «зачет» принято понимать выполнение участником или командой в соревнованиях условий и требований, определенных положением о данном состязании или правилами соответствующего вида спорта.

В зависимости от специфики отдельных видов спорта условия выполнения спортсменами зачетных требований в ходе соревнований могут носить самый разнообразный

характер. Напр., в одних случаях участник получает З. (т. е. его результат засчитывается для определения личного первенства и командных результатов) вне зависимости от уровня показанного результата. В др. случаях положением о соревнов. определяются требования к уровню зачетного результата, к-рый должен быть показан участником или командой. Как правило, в данном случае, в зависимости от масштаба соревнов., зачетным является результат не ниже одного из разрядов *Единой всеообщей спортивной классификации*. Результат ниже обусловленного положением о соревнов. не принимается в З. командного и личного первенства. Участнику, показавшему результат ниже обусловленного, может также не присваиваться звание чемпиона данной организации или не засчитываться рекорд. В практике спортивных соревнов. с командным З. применяется такая форма З., согласно к-рой засчитываются только результаты участников, занявших места в личном первенстве не ниже обусловленного положением о данном соревнов. (напр., место не ниже 6, 10-го и др.).

В практике работы по спорту советских физкультурных организаций, где особо широко используется система командных и лично-командных соревнов., применяются различные формы З. результатов участников. Наиболее распространенными формами З. для определения командных результатов является т. наз. очковая система, при к-рой, в зависимости от уровня показанных результатов или места, занятого спортсменом (командой), участвующей организации насчитывается соответствующее колич. очков по специальным таблицам, либо по сумме результатов, либо по сумме мест, занятых зачетным колич. участников (что также заранее определяется положением о данном соревнов.). Такие условия З. чаще всего применяются в состязаниях по видам спорта, где оценка результатов производится по местам, занимаемым спортсменами в ходе состязания, как, напр., в фехтовании, боксе, борьбе и в командных спортивных играх, когда места участвующих организаций определяются по итогам участия в соревнов. нескольких команд.

Во всех случаях участники или команда, грубо нарушившие правила соревнов. и дисквалифицированные судейской коллегией за нарушение правил или норм спортивной этики, не попадают в З., хотя показанный ими результат и соответствует зачетным требованиям, установленным положением о данном состязании.

ЗАЧЕТНЫЕ ВЫСТРЕЛЫ — установленное колич. выстрелов для каждого упражнения (в соревнов. по *стрелковому спорту*), по достоинству к-рых определяется результат стрельбы.

ЗАЧЕТНАЯ МИШЕНЬ — см. *Мишень* для пулевой стрельбы.

ЗАЧЕТНАЯ СТРЕЛЬБА — такая стрельба, результаты к-рой засчитывают стрелку в процессе выполнения того или иного спортивного упражнения. Более широ-

кое применение этот термин имеет в пулевой стрельбе из нарезного оружия (см. *Проблемы стрельбы, Зачетные выстрелы*). В стрелковом охотничьем спорте часто бывает так, что в одной стрельбе за данный коллектив выступает больше стрелков, чем нужно для зачета. Так, напр., положение о соревнов. может предусматривать стрельбу командой в 5 чел. с зачетом по 4 лучшим результатам. Т. обр. могут вест 4 стрелка, у к-рых окажутся лучшие результаты. При этом стрелки до конца выполнения данного упражнения не знают, кто из них ведет З. с. Это обнаруживается после подсчета результатов. Если же в команде больше 4 чел., то, значит, все они вели З. с. Термин З. с. применяется в тренировочных стрельбах. Напр., в какое-то время стрелок ведет стрельбу по тем мишеням, к-рым часто промахивается, а затем ему назначают З. с. для проверки достигнутых в тренировке результатов.

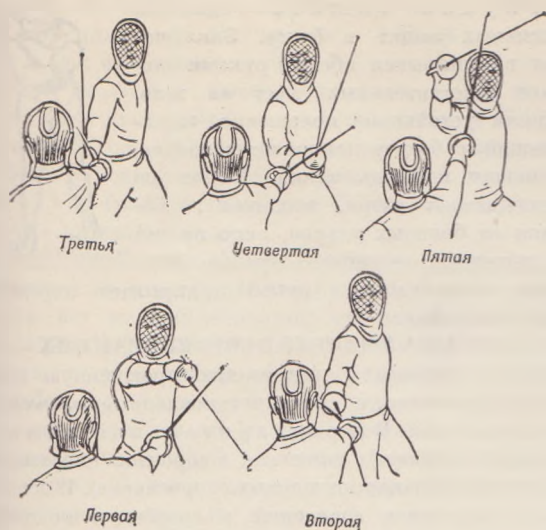
ЗАШАГИВАНИЕ в борьбе — действие в стойке, при к-ром он ставит свою ногу за ногу противника и, заходя за него, становится сбоку или сзади. З. применяется в тех приемах борьбы, в к-рых необходимо захватить противника сбоку или сзади.

ЗАЩИТА в спорте. 1. Действия спортсменов команды, имеющие целью отразить нападение противника, не дать ему возможности добиться преимущества. Иногда в соревнов. применяют пассивную защиту с целью удержать уже достигнутое преимущество, в очках, в уколах и др.), но чаще используется активная З. — с применением контрнападения (ударов, контрприемов), с переходом в контратаку в первой же возможности. Для советской школы характерна активная З.

2. В спортивных играх игроки, гл. задача к-рых заключается в обороне подступов к своим воротам (в футболе).

ЗАЩИТА в фехтовании — действия фехтовщика, совершаемые с целью отразить атаку противника оружием (активные З. — парады) или избежать укола (удара) посредством отклонения тела назад (пассивные З.). Все активные З. обозначаются номерами, в зависимости от того, какую позицию в защитном движении занимает оружие. В каждом виде оружия имеются свои активные З.: в рапире — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9; в сабле — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9; в штыке — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Шпажные З. существуют только в парадных.

По форме движения клинка З. делятся на прямые, полукруговые и круговые. В зависимости от линии, описываемой концом клинка при выполнении З. З. выполняются: а) отбиванием ударом оружия по оружию атакующего противника (чаще в фехтовании на штыках); б) отводом. т. е. отклонением оружия противника своим ору-



Защиты в фехтовании на саблях

терпер соединения (частный случай — уступающая З.); противопоставлением своего оружия в защите оружию нападающего (в фехтовании на саблях).

ЗАЩИТА АЛЕХИНА — см. *Начало шахматной партии.*

ЗАЩИТА КАРО-КАНН — см. *Начало шахматной партии.*

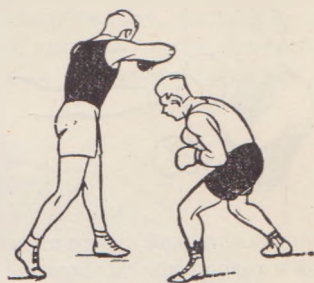
ЗАЩИТА НИМЦОВИЧА — см. *Начало шахматной партии.*

ЗАЩИТА ФИЛИДОРА — см. *Начало шахматной партии.*

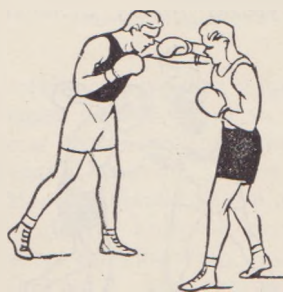
ЗАЩИТНИК — игрок команды в спортивных играх (футбол, хоккей, ручной мяч, водное поло и др.), гл. задача к-рого заключается в обороне подступов к своим воротам (в баскетболе — подступов к своей корзине). Выполняя свои функции, З. прежде всего должен оставить своего подопечного без мяча (см. *Застывание игрока*). Для З. очень важно также умение перейти от обороны к наступлению. Овладев мячом за пределами своих ворот, З. должен завязать внезапную и быструю контратакующую комбинацию. В волейболе З. выполняет все игроки команды. Во всякой командной игре действия З. требуют специальной техники.

ЗАЩИТЫ БОКСЕРА. **Нырок** — основная защита от боковых ударов в голову. Цель этой защиты — группировкой тела («подныриванием») защитить голову от бокового удара. Боксер, выполняя защиту нырком, делает быстрое слитное движение, описывая дугу как бы полуокружностью: слегка приседает, наклоняет голову и туловище вниз, делает движение

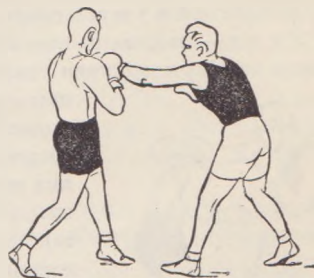
в сторону бьющей руки противника и затем выпрямляется. При этом боксер не теряет противника из виду. Защищаясь, боксер должен находиться в устойчивом положении, чтобы удобнее было вернуться в боевую стойку или нанести контрудар. Контрудары, сочетаемые с защитой нырком, подразделяются на два вида: встречные (в момент нырка) и ответные (при выпрямлении туловища после нырка).



Остановка — защита, в к-рой боксер накладывает ладонь или предплечье на плечо бьющей руки противника, выше сгиба локтя, в тот момент, когда она начинает движение удара. Против ударов левой применяют остановки только правой рукой и против правой — левой рукой. Соблюдение этого условия позволяет боксеру использовать свою свободную руку для защиты от ударов, к-рые противник может нанести др. рукой. Защиту остановкой применяют обычно на средней и ближней дистанциях от боковых ударов и ударов снизу. От прямых ударов защита остановкой не применяется.

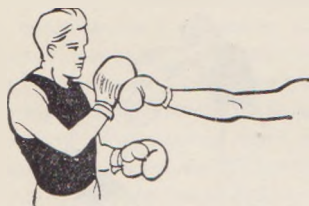


Отбив — защита, в к-рой руку противника, выполняющую удар, отбивают в сторону от линии ее движения к цели. Применяется от прямых ударов. Отбив производят толчком ладони в предплечье или локоть противника. Различают два основных способа защиты отбивом: внутрь и наружу. При отбиве внутрь защитное движение осуществляется: правой рукой — справа налево, левой рукой — слева направо. При отбиве наружу движение выполняется в обратном направлении. Кроме названных способов защиты отбивом, нередко применяется отбив сверху, при к-ром защищающая рука движется вверх-вправо (правая) или вверх-влево (левая).



Подставка — защита, заключающаяся в подставке ладони, локтя или плеча (в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник) под

кулак бьющей руки противника. Подставка применима как защита от всех ударов противника и на дальней, и на средней, и на ближней дистанции. Подставленной под удар рукой боксер надежно защищает уязвимые места на своем теле. Под



прямые удары в голову подставляют левое плечо и открытую ладонь правой руки, независимо от того, какой рукой атакует противник. От боковых ударов правой рукой также применяют за-

щиту подставкой левого плеча, от бокового же удара левой в голову защищаются подставкой правого предплечья. Удары снизу останавливают ладонью правой или левой руки. Защищающую руку подставляют под удар в конце движения бьющей руки. При защите подставкой свободная рука обычно используется для контр-

Уклон — защита, заключающаяся в том, что боксер наклоном туловища уводит голову с линии удара противника. Уклон

считается самой практичной защитой, т. к. оставляет руки боксера свободными для ударов. В наступательной тактике уклоны позволяют сохранять нужную дистанцию и наносить любые удары. Одновременно с уклоном в сторону можно контратаковать противника встречным ударом рукой, разноименной стороне уклона, а из положения уклона — ответным ударом рукой, одноименной стороне уклона. Уклоны применяют исключительно от ударов в голову. От прямых ударов применяют уклоны в сторону, от боковых и ударов снизу — назад или в сторону.



Уход — защита от атаки противника посредством отхода из сферы действия ударов. Успех этого вида за-

щиты зависит от быстроты и подвижности ног. Уход обычно состоит из одного или нескольких шагов назад или в сторону. Эти шаги выполняются так же, как обычные передвижения по рингу. Уходы применяются для того, чтобы просто избежать ударов, и для того, чтобы занять новое положение в бою, из которого можно

действовать встречным или ответным ударом. Для боксеров, основывающих свою тактику боя на дальней дистанции, уход является одним из гл. видов защиты.

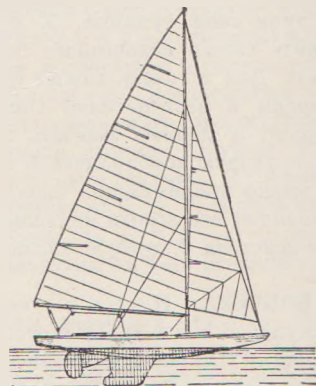


Глухая защита — одна из пассивных защит в боксе. Заключается в прикрытии обеими руками наиболее чувствительных мест на теле. Приняв устойчивое положение, защищающийся боксер наклоняется вперед, уменьшая площадь атаки. Плечи он приподнимает вверх, защищая подбородок от боковых ударов, лицо прячет за согнутую в локте правую или левую руку, а др. рукой прикрывает часть туловища.



ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ — документ, подаваемый в организацию, проводящую спортивные состязания, в сроки, установленные правилами о соревнованиях. В предварительной заявке содержится просьба включить в соревнования спортсмена или спортивный коллектив (команду, отдельных спортсменов). В основной заявке, сдаваемой в судейскую организацию, перечисляются все участники, при этом указываются фамилия, имя, отчество, год рождения, спортивный разряд, место работы и занимаемая должность, программа соревнований, на которые заявляются участники (в лично-командном или только личном первенстве) и др. сведения в зависимости от требований правил о данных соревнованиях. В именной заявке, в установленном порядке, указываются фамилия, имя, отчество, год рождения, результаты отдельных участников в данном виде спорта. В именной заявке против фамилии должника должна быть поставлена отметка врача о допуске спортсмена к соревнованиям, подпись врача и печать. Заполняется заявка руководителем организации и тренером и заверяется печатью. В заявке также указываются фамилия и должность представителя организации (руководителя клуба).

«ЗВЕЗДНЫЙ» КЛАСС — килевая яхта. Международного класса, экипаж 2 чел. Конструктор —



В. Гарднер (1911). Представляет собой быстроходную яхту с бульбиком, имеющую

(шарни) обводы корпуса. Длина: наибольшая — 6,9 м, во ватерлинии — 4,72; ширина — 1,73 м, осадка — 1,02 м, вес фальшкля — 395—408 кг, площадь парусности — ок. 26,5 м², высота парусности — 9,67 м. Мировой флот насчитывает более 4 тыс. судов, в СССР — более 100. Олимпийский класс — с 1932, междунар. — с 1952. Находится в ведении специальной ассоциации «З.» к. (местопребывание в США). Отличительный знак — красная звезда.

ЗДОРОВЬЕ — состояние организма, когда все его органы и системы функционируют нормально, когда в нем нет к.л. болезненных изменений. Состояние, при к-ром имеющиеся отдельные изменения в З. существенно не отражаются на функциональном состоянии и работоспособности человека, принято определять термином «практически здоров». Состояние З. зависит от социальных условий, условий труда и быта, половых, возрастных и индивидуальных особенностей людей. Повышение уровня З. населения — основная задача советской физич. культуры. Систематические занятия физич. культурой и спортом способствуют укреплению З. человека, повышению уровня физич. развития, расширению функциональных возможностей и адаптационных способностей его организма. От состояния З. зависят возможность занятий теми или иными видами спорта, особенности режима занятий и методики тренировки. Хорошее З. — непременное условие высоких и стойких спортивных достижений. Оценка спортсмена своего З. на основании самочувствия и спортивных результатов не всегда бывает правильной. Все это делает обязательным при занятиях физич. культурой и спортом систематический врачебный контроль, позволяющий объективно выявить состояние З. спортсмена. При правильной методике занятий физич. культурой и спортом и нарушениях тренировочного режима могут возникнуть различные отклонения в З. Они бывают временными и более стойкими, но чаще всего имеют обратимый характер.

ЗВЕНИК — пружинящее приспособление из стальной проволоки, предназначенное для удержания пасти



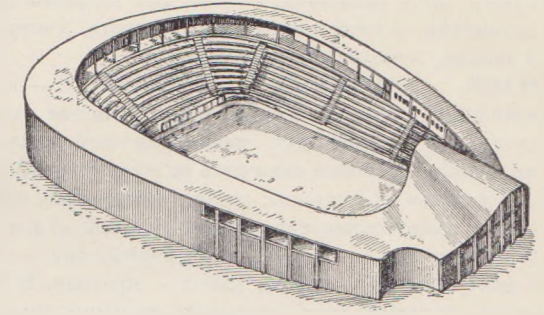
крупной хищной рыбы в открытом положении, чтобы сохранить пальцы рук от ранения при извлечении рыбки.

ЗИМНЕЕ ПЯТИБОРЬЕ — распространенный в Швеции, Швейцарии и нек-рых др. странах Западной Европы вид зимнего спорта. Состоит из лыжной гонки, стрельбы из пистолета, скоростного спуска на лыжах, катания на шпагах и конного кросса. Соревнов. З. п. проводятся в течение 5 дней. Результаты определяются по сумме мест, занятых участниками в каж-

дом виде З. п. В 1948 З. п. входило в программу показательных выступлений V Зимних олимпийских игр.

ЗИМНЕЕ УДИЛИЩЕ — см. Удилище.

ЗИМНИЙ СТАДИОН — комьялексное сооружение, предназначенное для занятий и соревнований по основным зимним видам спорта: конькобежному, фигурному катанию на коньках, хоккею, лыжным гонкам, скоростному спуску, слалому, бобслею, скелетону, прыжкам на



Ледяной стадион для хоккея и фигурного катания

лыжах с трамплина и пр. З. с. обычно строятся в красивой горной местности, имеющей хорошие транспортные подъезды. Примером могут служить З. с. в Кортина Д'Ампеццо (Италия), Скво-Вэлл (США), Санкт-Морице (Швейцария) и др.

ЗИП — запасной инструмент, части и принадлежности к спортивному оружию (см. Оружие спортивное). Обычно З. для винтовок размещают в специальном ящике, удобном для переноски. З. малокалиберных пистолетов размещается в ящике, служащем одновременно футляром для пистолета.

ЗНАК В ПАРУСНОМ СПОРТЕ — любой предмет на воде, служащий для обозначения дистанции парусных гонок и обязывающий яхты огибать его при прохождении с определенной, указанной в гоночной инструкции, стороны. Согласно правилам соревнований, яхта, коснувшаяся знака или вынудившая др. яхту, имевшую право дороги, коснуться его, должна сойти с дистанции. В качестве З. в п. с. обычно используются буи, вежи, бакены, суда, стоящие на якоре, и т. п.

ЗНАКИ ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ ТРАСС АВТОМОБИЛЬНЫХ И МОТОЦИКЛЕТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ — щиты определенной формы с нанесенными на них условными обозначениями, надписями или цифрами, указывающими условия движения или местонахождение. Применяются следующие знаки: указатели направления движения, знаки предупредительные и прочие указательные. Указатели направления движения — прямоугольной формы, фон — белый, окантовка двух больших сторон — красная, изображе-

знаки — красное. В многодневных соревнованиях допускается иная расцветка, особая для каждого дня. Предупредительные — прямоугольной формы, фон — белый с красной окантовкой или желтый с черной окантовкой, изображение — черное. Устанавливаются перед поворотом, финишем, опасным участком и указывают расстояние до них. Указательные — имеют форму ромба, фон — белый, окантовка — красная, изображение — черное (в многодневных соревнованиях допускается иная расцветка, особая для каждого дня). Информируют о месте нахождения стоянки, контрольного пункта, пункта технич. помощи и т. д.

ЗНАКИ ДОРОЖНЫЕ СИГНАЛЬНЫЕ — щиты определенной формы и окраски с нанесенными на них условными обозначениями, надписями или числами, указывающими условия движения на улицах и дорогах. З. д. с. делятся на 4 группы: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и указательные. Предупреждающие — треугольной формы, фон — желтый, изображение — черное, кайма — красная. В зоне действия знаков (от места установки до конца опасного участка) полагается быть особенно внимательным и, в случае необходимости, обеспечить своевременную остановку. Запрещающие знаки — круглой формы, фон — желтый (за исключением одного), изображение — черное, кайма — красная. Они устанавливаются непосредственно перед участками улиц или дорог, на которые распространяется их действие. Предписывающие — круглой формы, фон — голубой, изображение — белое. Устанавливаются перед зоной их действия. Обязывают двигаться в указанном направлении. Указательные З. д. с. — прямоугольной формы (за исключением двух), поле — голубое, изображение — черное (у некоторых красное) на белом фоне. Они информируют водителей о месте нахождения указанных на знаке сооружений, стоянки, поворота и т. д.

ЗНАЧКИ спортивные и физкультурные. В СССР введены следующие З.: «Альпинист СССР», «ГТО», добровольных спортивных об-в, «Заслуженный мастер спорта», «Заслуженный тренер СССР», «Инструктор-общественник», «Мастер спорта СССР», «Отличник физической культуры», спортивных судей, спортсменов-разрядников, «Турист СССР», «Юный турист». З. имеют в нашей стране большое общественное значение — служат важным средством поощрения и стимулом для спортсменов, преподавательских, тренерских и общественных кадров. З. указывают на принадлежность к тому или иному спортивному об-ву, уровень всесторонней физич. и спортивной подготовленности спортсмена, его заслуги в развитии физич. культуры и спорта в нашей стране.

З. «Альпинист СССР» введен в 1934, им награждаются лица (не моложе 17 лет), выполнившие нормы комплекса ГТО и установленные требования по альпинистской подготовке.

З. ГТО выдаются лицам, полностью сдавшим нормы *Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»*. Подготовка к сдаче норм, сдача и награждение сдавших нормы ГТО осуществляются согласно положению о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР», утвержденному постановлением Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 31 дек. 1959. В 1959 по постановлению Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР введены нормы З. ГТО. За выполнение норм каждой ступени на оценку «сдано» и «отлично» вручаются различные З.

З. добровольных спортивных обществ указывают на принадлежность спортсмена к определенному ДСО: «Динамо», «Спартак», «Трудовые резервы», «Локомотив», «Буревестник», «Труд», «Водник», «Урожай» и др. З. ДСО введены по постановлению центральных советов спортивных об-в. З. того или иного добровольного спортивного об-ва имеют право носить только спортсмены, состоящие членами данного об-ва.

З. «Заслуженный мастер спорта СССР» вручается лицам, к-рым присвоено звание заслуженного мастера спорта. З. введен в 1935 Всесоюзным советом физической культуры при ЦИК СССР.

З. «Заслуженный тренер СССР» вручается лицам, к-рым присвоено звание заслуженного тренера СССР. З. введен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1956.

З. «Инструктор-общественник» введен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1955; им награждаются инструкторы-общественники за особые достижения в работе по подготовке спортсменов-разрядников и спортсменов комплекса ГТО. Награждение производится Советом Союза спортивных обществ и организаций республики.

З. «Мастер спорта СССР» вручается спортсменам, к-рым присвоено звание мастера спорта. З. утвержден приказом Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР в 1956.

З. «Отличник физической культуры и спорта» — почетный знак, установленный в 1946 для поощрения наиболее отличившихся физкультурных работников, преподавателей, тренеров и общественных деятелей. Награждение этим З. проводится Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР по представлению советов Союза спортивных обществ и организаций союзных республик и центральных советов спортивных об-в. С 1946 по 1 янв. 1956 вручено 7009 чел.

З. спортивных судей вручаются спортсменам одновременно с присвоением звания спортивного судьи 3, 2, 1-й, республиканской или всесоюзной категории.

З. спортивного судьи той или иной категории я спортивному судье организацией, к-рой влено право присваивать данную судейскую ю. Комитетом по физической культуре и спорту ете Министров СССР в 1950 введен почетный ий З., к-рым награждаются судьи всесоюзной ии, имеющие 25-летний стаж активной и безу- судейской работы. Награждение данным З. вляется по постановлению Центрального со- оза спортивных обществ и организаций СССР. по 1 янв. 1960 почетным судейским З. было ено 402 спортивных судьи.

п о р т с м е н а - р а з р я д н и к а вручаются знам, к-рым присвоен тот или иной спортивный Эти З. введены приказом Комитета по делам кой культуры и спорта при Совете Министров я спортсменов III, II и I разрядов (в 1947) спортсменов юношеского разряда (в 1955). З. ена-разрядника выдаются по всем видам спорта, кодят в *Единую всесоюзную спортивную класси-*. Спортсмены получают их от организации, вшей им данный спортивный разряд.

' у р и с т С С С Р » и « Ю н ы й т у р и с т » вве- 957 Комитетом по физической культуре и спорту ете Министров СССР в целях поощрения занятий ыми видами туризма широких масс молодежи тых трудящихся. Нормативы З. складываются ических знаний и практических навыков, нех туристу. Для сдачи норм на З. установлены де возрастные группы: «Юный турист» — под- 2—15 лет; «Турист СССР» — юноши и девушки т и взрослые.

ЗОЛОТОЙ КУБОК НКРУМА — ежегодное тради- соревнов. футболистов стран Африки, прово- оюзом футболистов Западной Африки с 1960. ыше З. к. Н. принимают участие свыше 17 аф- их стран, команды к-рых разбиты на 4 зоны. ель финальной пультки становится обладателем

ЛОТЫЕ ПЕРЧАТКИ — приз, разыгрываемый о для боксеров-любителей США. Представляет ояс, застежки к-рого сделаны в виде золотых к. Соревнов. на этот приз состоялись впервые Ввиду большого числа участников турнир про- в два этапа: предварительный (в двух зонах — ой в Нью-Йорке и Западной в Чикаго) и финал. ют боксеры восьми весовых категорий.

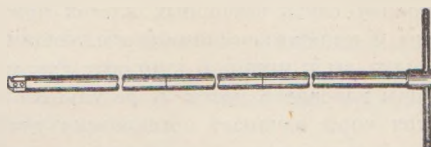
А в спортивных играх — часть спор- площадки, ограниченная специальными лини- разных спортивных играх З. наз. по-разному к различное назначение. Напр., в хоккее с площадка делится на три З.: защиты, среднюю ения. В баскетболе есть З. штрафного броска. боле З. служит исключительно для расстановки при подаче. В правилах игр определяются

особенности игры в З., порядок передачи мяча (шайбы) из одной З. в др. и наказания за нарушение установ- ленных правил.

ЗОНА ПАДЕНИЯ СНАРЯДА в легкой атле- тике — см. *Сектор для метания, Коридор для ме- тания гранаты.*

ЗОНА ПЕРЕДАЧИ эстафеты — см. *Разметка беговой легкоатлетической дорожки.*

ЗОНД ЛАВИННЫЙ — 3—5 свинчивающихся дю- ралюминиевых трубок диаметром 16—20 мм и длиной



80—100 см. На конце З. л. есть крючок. Употреб- ляется при спасательно-поисковых работах для отыска- ния людей и предметов, засыпанных лавиной.

ЗОННАЯ ЗАЩИТА в спортивных играх — один из тактич способов игры в обороне, при к-ром каждый из игроков защиты контролирует определен- ный участок площадки и вступает в борьбу за мяч с любым противником, появившимся в пределах его зоны. З. з. применяется в футболе, хоккее, ручном мяче, баскетболе и др. играх, в к-рых участники встре- чаются в непосредственной борьбе за мяч. Иногда З. з. применяют не только защитники, но и все игроки коман- ды при атаке противника, как, напр., в баскетболе. Несколько своеобразна З. з. в водном поло. Она приме- няется против численно превосходящего противника, когда колич. обороняющихся полевых игроков меньше атакующих. Защищающиеся, взаимодействуя, закры- вают в зоне перед воротами наиболее опасно распо- ложенных противников, а одного вынуждены временно оставлять свободным. При последующих перемещениях атакующих обороняющиеся, маневрируя и меняясь местами, снова вплотную держат противников, непо- средственно угрожающих воротам, оставляя одного, менее опасно расположенного, противника свободным. Защищающиеся располагаются полукругом и, взаимо- действуя, создают подвижную, перемещающуюся обо- рону. Как только достигается численное равенство в игроках, так от З. з. немедленно переходят к персо- нальной опеке.

ЗРЕНИЕ — см. *Зрительный анализатор.*

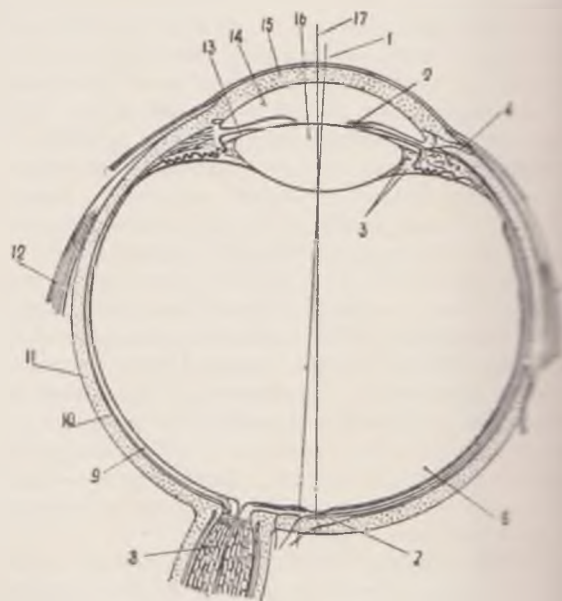
ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ — см. *Память.*

ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНАЯ КООРДИНАЦИЯ — согласованность движений и их элементов в результате совместной и одновременной деятельности зрительного и мышечно-двигательного анализаторов (см. *Зритель- ный анализатор, Двигательный анализатор*), играет

огромную роль в обучении физич. упражнениям и в спортивной тренировке. Составляет нейродинамическую основу важного в спорте качества ловкости, необходимого, напр., в метании в цель, броске мяча в корзину в баскетболе, действиях с мячом в футболе (остановка мяча, обводка противника, передача мяча партнеру, удары по воротам) и др. Во всех подобных случаях спортсмен совершает действие на основании координации зрительных и мышечно-двигательных восприятий и ощущений. Механизмом З.-м. к. является устанавливаемая в процессе обучения и тренировки тонкая условнорефлекторная связь сенсорных клеток зрительного анализатора с кинестезическими (посылающими двигательные импульсы к мышцам) клетками двигательного участка коры головного мозга. В результате зрительный участок коры начинает органически участвовать в сложном анализе и синтезе двигательных импульсов, обеспечивая точное соответствие отдельных движений и их элементов как характеру и смыслу самого действия, так и разнообразным меняющимся условиям, в которых оно совершается. При этом зрение начинает играть роль гл. орудия ориентации в пространстве (по И. М. Сеченову), влияя соответствующим образом на быстроту, продолжительность, направление и форму движений. а также и на интенсивность затрачиваемых при этом мышечных усилий. Для развития З.-м. к. необходимо практиковаться в выполнении требуемого действия, руководствуясь соответствующими зрительными ориентирами; в процессе повторного выполнения добиваться постепенной ликвидации возможных ошибок и неточностей и наибольшей согласованности движения с зрительно воспринимаемой целью.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОР — важнейший из внешних анализаторов, связан с восприятием и анализом зрительных раздражений из внешнего мира. *Рецепторы* З. а. — колбочки и палочки, возбуждаемые светом, — расположены в сетчатке глаза. Яркий свет воспринимается преимущественно колбочками, слабый — преимущественно палочками. Первые центры З. а. находятся в сетчатке глаза, зрительных буграх и в затылочной доле коры больших полушарий головного мозга. Периферические части З. а. расположены в глазу (рис.). Глазное яблоко имеет три оболочки: наружную (фиброзную), среднюю (сосудистую) и внутреннюю (сетчатку). Фиброзную оболочку составляют склера и роговица. Роговица является продолжением впереди склеры и представляет собой прозрачную круглую пластинку. В сосудистой оболочке три отдела: собственно сосудистая оболочка, ресничное тело и радужка. Собственно сосудистая оболочка впереди переходит в ресничное тело, в толще которого находится ресничная мышца (обеспечивающая приспособление глаза к видению на близком расстоянии). Радужка имеет две гладкие мышцы — суживающую и расширяющую зрачок. Сетчатка состоит из двух слоев — на-

ружного, пигментного, и внутреннего, светочувствительного. Световые лучи проходят через прозрачные светопреломляющие среды — роговицу, водную влагу передней камеры, хрусталик и стекловидное тело. Роговица и хрусталик являются гл. светопреломляющими средами. Стекловидное тело — желатинообразная прозрачная жидкость, находящаяся между хрусталиком и сетчаткой. Зрительный нерв выходит из заднего полюса зрительного яблока. К вспомогательным аппаратам глаза относятся мышцы, веки, слезные железы, кровеносные сосуды и нервы.



Строение глазного яблока. Горизонтальный разрез: 1 — оптическая ось; 2 — радужная оболочка; 3 — ресничная связка (Циннова); 4 — ресничное тело; 5, 12 — стекловидное тело; 7 — центральная ямка; 8 — зрительная связка; 9 — сетчатая оболочка; 10 — сосудистая оболочка; 11 — склерная оболочка; 13 — задняя камера глаза; 14 — передняя камера; 15 — роговая оболочка; 16 — хрусталик; 17 — капсула хрусталика.

Человек с нормальным зрением обладает высокой остротой и широким полем зрения и способен различать все цвета видимого спектра. Глубинное зрение — способность различать предметы, находящиеся на большом удалении от глаза. На расстояниях между 3 и 6 м при бинокулярном зрении (видении обоими глазами) восприятие глубины значительно точнее, чем при монокулярном зрении (видении одним глазом).

В спорте имеет также большое значение тренировка зрительного аппарата — подготавливая тренировку способности различать на глаз расстояние до предметов, их относительное положение на сколько они отстоят друг от друга.

Аккомодация глаза — приспособление к ясному видению предметов на различном расстоянии — осуществляется за счет изменения кривизны хрусталика. Если преломляющие среды глаза не соответствуют оптической оси глаза, то фокусное изображение предметов получается или перед сетчаткой (близорукость) или за сетчаткой (дальнозоркость). У людей с близорукостью и некомпенсированной дальнозоркостью острота зрения уменьшается. Светопреломляющие свойства прозрачных сред глазного яблока близки к свойствам воды. При соприкосновении глаза с водой преломление световых лучей в роговице происходит в значительно меньшей мере, чем в воздушной среде. Поэтому у ныряльщиков острота зрения под водой резко снижается. У лиц, занимающихся подводным спортом, сохраняется нормальная острота зрения, т. к. при наличии воздуха

в подмасочном пространстве роговица полностью сохраняет свою преломляющую силу. Преломляющая сила хрусталика с возрастом постепенно снижается, и для сохранения высокой остроты зрения на близком расстоянии, начиная с 40—45 лет, рекомендуется пользоваться очками.

Поле зрения и чувствительность глаза к электрическому раздражению изменяются при утомлении и перетренированности. В спортивной медицине эти показатели помогают судить о состоянии нервной системы спортсмена.

ЗЫБЬ в б а с с е й н е — мелкие волны, искусственно создаваемые на поверхности воды во время соревнований по прыжкам в воду. З. облегчает ориентировку при выполнении прыжка.

И

ИААФ — Международная любительская легкоатлетическая федерация. Создана в Стокгольме в 1912. Признана МОК. ИААФ ведает регистрацией мировых и европейских рекордов по легкой атлетике для мужчин и женщин, регламентирует проведение чемпионатов Европы и олимпийских состязаний по легкой атлетике, разрабатывает международные правила, утверждает календари международных соревнований и т. п. В настоящее время в состав ИААФ входят национальные ассоциации легкой атлетики более 100 стран. Все члены ИААФ разбиты на 4 группы — «а», «в», «с», «d» — в зависимости от силы и общей численности легкоатлетов в той или иной стране. В группу «а» входят: Великобритания и Северная Ирландия, Венгрия, Италия, Канада, СССР, США, Финляндия, Франция, ФРГ, Швеция, Япония. Национальные ассоциации, входящие в группу «а», имеют на конгрессе по 7 голосов. В группу «в» входят: Аргентина, Австралия, Бельгия, Бразилия, Греция, Дания, Индия, Ирландия, Испания, Мексика, Нидерланды, Новая Зеландия, Норвегия, Пакистан, Польша, Чехословакия, Швейцария, Югославия, Южно-Африканский Союз. Они имеют на конгрессе по 5 голосов. В группу «с» входят: Афганистан, Австрия, Болгария, ОАР, Иран, Исландия, Израиль, Колумбия, Куба, Люксембург, Португалия, Пуэрто-Рико, Панама, Перу, Румыния, Турция, Уругвай, Филиппины, Цейлон, Чили, Ямайка. Эти страны на конгрессе имеют по 3 голоса. В группу «d» входят: Албания, Антильские острова, Багамские острова, Барбадос, Боливия, Бермудские острова, Бирма, Венесуэла, Вьетнам (Южный), Гватемала, Гаити, Гондурас, Гвиана (Британская), ГДР, Доминиканская Республика, Индонезия, Ирак, Камбоджа, Кения, Корея (Южная), Ливан, Лихтенштейн, Мальта, Малайя, Нигерия, Сальвадор, Северное Борнео, Северная Родезия, Сингапур, Тайланд, Тринидад и Тобаго, Фиджи, Уганда. Они имеют на конгрессах по одному голосу. Официальные языки федерации — английский и французский. Федерация издает сборник «История мировых и европейских рекордов». Бюджет федерации складывается из членских взносов, от продажи официальных изданий и от поступлений с европей-

ских чемпионатов. Размер членских взносов — 20, 10 и 5 английских фунтов в год — зависит от того, какую группу отнесена национальная ассоциация. Советские легкоатлеты вступили в состав ИААФ в 1953. Еще в 1945 наша секция получила приглашение ИААФ стать членом междунар. федерации. В 1946 советские легкоатлеты получили разрешение на участие в чемпионате Европы. Конгресс ИААФ созывается 1 раз в 2 года. В промежутках между конгрессами вопросы текущей деятельности федерации рассматривает совет, который не реже 1 раза в год. В состав совета ИААФ входят президент, секретарь-казначей и 10 членов. Кроме того в ИААФ создано несколько комиссий: европейский комитет, который рассматривает все вопросы деятельности ИААФ, относящиеся к Европе (организация первичной регистрации рекордов, утверждение междунар. спортивного календаря и т. д.); комитет по ходьбе; технический; женская комиссия. Чемпионаты мира по легкой атлетике не проводятся. Соревнования по легкой атлетике мужчин входили в программу всех олимпийских игр. Женские легкоатлетические соревнования проводятся на олимпиадах с 1928. Один раз в 4 года (с 1934 — для мужчин, с 1938 — для женщин) проводятся первенства Европы по легкой атлетике. Европейские чемпионаты проводились: в 1934 (Тури), 1938 (Париж), 1946 (Брюссель), 1950 (Брюссель), 1954 (Берн), 1958 (Стокгольм). Советские легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы с 1946. Местонахождение секретариата федерации — Лондон.

ИБФ — Международная федерация хоккея с мячом (бенди). Окончательно оформлена в 1955. Объединяет национальные ассоциации Норвегии, СССР, Финляндии, Швеции, т. е. тех стран, где культивируется хоккей с мячом. Руководство ИБФ осуществляется исполнительным советом. Официальные языки федерации — русский, финский, шведский. В 1957 состоялся чемпионат мира по хоккею с мячом. Местонахождение секретариата ИБФ — Стокгольм.

ИБФ — Международная федерация бадминтона. Создана в 1934 на учредительном конгрессе в Лондоне. На конгрессе был утвер-

устав и выбраны руководящие органы. В задачи ИБФ входит: поощрять создание новых национальных федераций, организовывать и проводить междунар. чемпионаты и соревнов. по бадминтону, составлять, утверждать и публиковать правила игры в бадминтон, контролировать их проведение в жизнь. Федерация объединяет национальные федерации 39 стран, в том числе Австралии, Бирмы, Великобритании, Венгрии, Голландии, Дании, Индии, Индонезии, Ирландии, Канады, КНР, Малайи, Мальты, Норвегии, Непала, Филиппин, Тайланда, Новой Зеландии, Португалии, Франции, Финляндии, Швеции, Швейцарии, Цейлона и др.

Высшим руководящим органом федерации является конгресс, созываемый ежегодно. Конгресс избирает совет и исполнительный комитет. Официальным языком федерации является английский. В 1939 федерация провела междунар. чемпионат на Кубок Томаса и в 1956 междунар. женский чемпионат на приз Ивеча. Постоянным изданием федерации является ежегодник. Бюджет складывается из членских взносов.

ИВАНОВСКИЙ Борис Александрович (1890—1941) — первый профессор кафедры врачебного контроля и лечебной физич. культуры Центрального института усовершенствования врачей, известный ученый и видный общественный деятель в нашей стране в области физич. воспитания. Будучи талантливым организатором, врачом, педагогом, профессор И. снискал себе популярность среди врачей, педагогов и тренеров физич. воспитания и спортсменов. Начав свою деятельность во Всеобуче, И. до конца своей жизни оставался верен делу физич. воспитания. С 1924 по 1933 И. работал ассистентом и приват-доцентом кафедры научного контроля, доцентом кафедры теории и методики физич. культуры в московском институте физич. культуры. Свыше 10 лет И. состоял консультантом по врачебно-физкультурным вопросам в Наркомздраве СССР и РСФСР, был председателем Совета по физической культуре Наркомздрава СССР, членом Ученого медицинского Совета Наркомздрава СССР, членом Научно-методического Совета при Всесоюзном комитете по делам физической культуры и спорта, председателем физкультурной секции физиотерапевтического об-ва. Им написано свыше 100 работ и статей по врачебно-физкультурным вопросам. Книга проф. И. «Врачебный контроль над физической культурой» являлась в течение ряда лет настольным руководством врачей, работавших в этой области.

ИБХА — Международная федерация женских хоккейных ассоциаций. Основана в 1927. Членами ИБХА являются национальные ассоциации 20 стран: Австралии, Австрии, Бельгии, Британской Гвианы, Великобритании, Голландии, Дании, Индии, Ирландии, Испании, Канады, Новой Зеландии, США, Франции, Швейцарии и др.

ИБХА поддерживает тесную связь с Международной федерацией травяного хоккея, имея своих представителей в бюро ФИХ (Международная федерация травяного хоккея) и в объединенном консультативном комитете. Руководящим органом федерации является съезд, к-рый созывается каждые 3 года; на съезде избирается совет, в к-рый входит по одному представителю от каждой ассоциации, входящей в федерацию. Руководство федерации состоит из председателя, почетного секретаря, вице-председателя и казначея. Официальный язык ИБХА — английский. Бюджет федерации складывается из членских взносов.

ИГНАТЬЕВ Варнава Ефимович (1867—1927) — врач, деятель в области физич. воспитания. В 1911 в знак протеста против назначения министром просвещения реакционера Кассо покинул Московский университет, где долго был приват-доцентом. После Великой Октябрьской социалистической революции принял активное участие в организации московского института физич. культуры и был первые 5 лет его ректором. Начиная с 1900, И. написал много работ по школьной гигиене, по уходу за телом, физич. воспитанию и закаливанию. В 1904 под его редакцией вышел перевод книги Демени «Научные основы физического воспитания». В 1912 вышла его работа «Физическое воспитание — гимнастика, спорт, подвижные игры», к-рая содержит и исторический очерк физич. воспитания.

В 1913 вышла книга «Физическое развитие детей в связи с гигиеной», где И. требует перестройки всего воспитания в интересах детей народа, пришедших в школу. Труды И. явились ценным вкладом в теорию физич. воспитания.

ИГРА ВСЛЕПУЮ (не глядя на доску) — игра в шахматы (шашки), во время к-рой один или оба противника ведут партию на память, объявляя свои ходы по шахматной (шашечной) нотации. В шахматных сеансах одновременной И. в. выдающиеся игроки (Алехин, Рети и др.) демонстрировали феноменальную память, проводя одновременно до 30 партий. Сеансы вслепую, связанные с огромным нервным напряжением, являются проявлением падкого на сенсации буржуазного спорта и поэтому запрещены в СССР.

ИГРА в физическом воспитании. В истории общества игровая деятельность постепенно выделилась в самостоятельный вид практики из области первоначально нерасчлененного искусства, зародившегося на основе труда. Развитие И., построенных на движениях, обуславливалось естественноисторической потребностью людей обеспечивать подрастающему поколению жизненно важную подготовку. Применение И. в воспитательных целях всегда определялось и определяется образом жизни людей, отражает особенности психического склада народностей, системы воспитания, уровень культуры и достижения науки.

В онтогенезе предпосылками игровой деятель-

ности служат основные нервные реакции, прироченные рефлексы. Формирование и развитие И. ребенка происходит условнорефлекторным путем, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и решающем влиянии воспитания (как организованного педагогического процесса). Проявления первых активноподражательных подлинно игровых действий ребенка наблюдаются к концу первого года жизни; это связано с постепенным возникновением у ребенка словесного мышления, прогрессированием его физич. развития, становлением более уверенных, совершенных движений.

В СССР И. широко используется, как одно из основных средств физич. воспитания, в сочетании с гимнастикой, спортом и туризмом. Общими чертами применения И. в качестве средства и метода физич. воспитания в СССР являются: 1) идейность (направленность занятий подвижными И. на воспитание коммунистической морали); 2) народность (соответствие практики подвижных И. жизненным интересам трудящихся, подготовке подрастающего поколения к труду и защите Родины); 3) научно-методическая обоснованность использования подвижных И. (развитие специальной отрасли советской педагогики — теории и методики подвижных И., обобщение передовой отечественной практики и критическое освоение лучшего опыта применения подвижных И. за рубежом); 4) активный характер и широкая распространенность подвижных И. в быту, особенно среди детей, молодежи и учащихся.

Л и т е р а т у р а

- Энгельс Ф. Диалектика природы. М., 1952.
 Гушин А. С. Происхождение искусства. М.—Л., 1937.
 Касаткин Н. К. Ранние условные рефлексы в онтогенезе человека, под ред. Н. М. Щелованова. М., 1948.
 Плеханов Г. В. Искусство и литература. М., 1948.
 Теория физического воспитания, учебное пособие для институтов физической культуры, под ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева. М., 1959.

ИГРА В ШАРЫ. Пользовалась большой популярностью еще в древности. В нее играли в Египте, Греции и Риме ок. 3—4 тыс. лет назад. В 1299 в Англии для игроков в шары был создан «Соустемптонский клуб боулинга», очевидно первый в истории человечества. Этот клуб просуществовал ок. 600 лет. Сейчас любителей И. в ш. объединяют тысячи клубов в Австралии, Англии, США и др. странах, где по И. в ш. проводятся национальные чемпионаты. С каждой стороны в игре могут принимать участие 1, 2, 3 или 4 чел. Каждый играющий имеет 2 шара. Во время их метания игрок должен обязательно стоять на специальной подстилке. Площадка для И. в ш.— квадратная 44 × 44 ярда (40 × 40 м). Цель И. в ш.— послать шар как можно ближе к маленькому белому шару («джекки»). За каждый шар, остановившийся к «джекки» ближе, чем шар противника, начис-

ляется очко. 21 метание составляет игру. Число очков в одиночной игре равно 21. Игровые шары имеют диаметр от 4,72 до 5,12 дюйма (12,85—13 см) и весят от 1 фунта 2 унций до 3 фунтов 8 унций (1,524—1,771 кг). «Джекки» имеет диаметр 2,5 дюйма (6,85 см) и весит 10 унций (310 г). Дорожки, по к-рым катятся шары, имеют ширину от 19 до 21 фута (ок. 6 м).

ИГРА ДИСТАНЦИЕЙ в фехтовании — форма или непрерывно производимые фехтующим передвижения вперед и назад, имеющие целью, вызывая противника на неосторожное сближение, нанести ему удар.

ИГРА КОНТРОЛЬНАЯ — разновидность командных щеских соревнований по спортивным играм. Цель командных соревнований.— проверка готовности команды к официальным состязаниям. И. к. может быть закрытой, без зрителей, и открытой, в присутствии зрителей.

ИГРА НА ИГРОКА — форма индивидуальной защитной игры в водном поло, при к-рой обороняющийся располагается преимущественно позади подоплавающего и вступает с ним в единоборство тогда, когда последний получил передачу мяча. Усилия защитника направлены на то, чтобы помешать противнику произвести передачу мяча и попытаться отобрать мяч.

ИГРА НА МЯЧ — форма индивидуальной защитной игры в водном поло, при к-рой обороняющийся располагается так, чтобы иметь возможность перехватить все адресуемые его персональному противнику передачи мяча.

ИГРА О СТЕНКУ — тактич. прием игры в футбол. Когда игроку, владеющему мячом, преграждает путь противник, игрок передает мяч точно в ноги партнеру, а сам без мяча обегает противника. Партнер сразу же возвращает мяч первому игроку, как бы ударив о стенку, от к-рой отскакивает мяч. При удачном выполнении этого приема игрок, как правило, оказывается в выгодном положении.

ИГРА ОРУЖИЕМ в фехтовании — движение оружием во время боя в форме перемены позиций и соединений, захватов, батманов, нажимов на оружие и т. д., имеющие целью подготовить момент для успешного проведения атаки или, реже, отражения ее. И. о. обычно не содержит в себе законченных фехтовальных движений.

ИГРА ПО ПЕРЕПИСКЕ — см. Заочные шахматные соревнования, Заочные шашечные соревнования.

ИГРА ПО ТЕЛЕГРАФУ — см. Заочные шахматные соревнования, Заочные шашечные соревнования.

ИГРА ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ (показательная) (показательная). Проводится с целью пропаганды и популяризации данной спортивной игры. И. п. устраивают, напр., на подшефном предприятии, в колхозе или в учебном заведении. И. п. проводятся в дни массовых праздников в парках культуры и отдыха. И. п. бывают как между командами

разных коллективов, так и между двумя составами одного коллектива.

ИГРОВОЙ КРОЛЬ — разновидность способа плавания кролем, применяемая игроками в водном поло. И. к. отличается от обычного кроля сильным прогибом пловца в пояснице, высоко расположенными плечами и головой, более высокой и частой работой ног и укороченными гребковыми движениями рук.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — физич. упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры (см. *Подвижная игра*); в этом случае физич. упражнения, сохраняя свою сущность, могут приобретать своеобразную игровую окраску.

Напр., знакомое физич. упражнение может быть выполнено по заданию руководителя непринужденно, несколько упрощенно, но на технически правильной основе, в порядке испытания на лучшее достижение результата или поединка при относительной самостоятельности действий и одновременном подчинении некоторым условиям, правилам.

В И. у. типа испытаний исключается зависимость действий одного занимающегося от др., вмешательство «противника», к-рое может затруднить выполнение задания, создать невыгодные условия для намеченного действия.

Пример: из положения низкого старта пробежать под тремя веревочками, протянутыми через каждый метр от линии старта последовательно на высоте груди, плеч, головы. Побеждают не задевшие ни одной веревочки.

В И. у. типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких занимающихся за место, время, результат) каждый участник может взаимно оказывать помощь другому или, наоборот, навязывать «противнику» свою волю.

Примеры: а) перебрасывание и ловля в парах баскетбольного мяча условленными способами. Побеждает пара, перебросившая мяч за указанное время большее колич. раз; б) стоя один против др., ноги на ширине плеч, держать вытянутыми руками гимнастическую палку горизонтально (оба держат одну палку). Каждый старается привести палку в вертикальное положение, подымая одну и опуская другую руку (по слову). Тот, кому это удастся, побеждает.

Поскольку И. у. очень эмоциональны, они особенно широко применяются в занятиях различными видами спорта с детьми и подростками, а также со спортсменами-новичками. И. у. привлекают занимающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером; помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технич. приемов и технич. действий, одновременно содействуют воспитанию физич. качеств.

ИГРЫ В ВОДЕ. Делятся на спортивные и подвижные. К числу спортивных игр относится *водное поло*.

Подвижные И. в в. многочисленны и разнообразны. Они применяются в обучении как одно из средств, способствующих освоению занимающихся с водой, преодолению боязни воды, облегчающих овладение техникой плавания. Они применяются также в спортивной тренировке пловца как разрядка в интенсивной тренировке и после соревнований. И. в в. имеют и самостоятельное значение, как одно из увлекательных развлечений молодежи во время купания. И. в в. должны соответствовать возрасту, подготовленности, полу играющих, а также условиям, в к-рых проводится игра (глубина воды, температура воды и воздуха и т. д.). Для самых маленьких пловцов — детей дошкольного возраста — применяются И. в в. на глубине от 30 до 70 см. Они обычно имеют подражательный характер. Это «лягушата», «жучок-паучок», «пузырь», «карусели», «рыбки», «поезд», «велосипед», «стрелы» и т. п. Для детей школьного возраста, не умеющих плавать (глубина воды по грудь), — «рыбак», «караси и карпы», «невод», «сом в сетке», «охотники и утки», «утки-нырки», «пятнашки» и т. п. При проведении игр с умеющими плавать глубина воды не ограничивается. Для них могут быть рекомендованы: «пятнашки» в различных вариантах, «торпеды», различные эстафеты, связанные с плаванием с предметами, соревнований в плавании с предметами, соревнований в разыскивании предметов на дне при глубине воды от 1,5 до 2 м, различные игры с мячом (мяч в кругу, борьба за мяч, гонка мячей и т. д.), плавание с препятствиями и т. п.

ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ — подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием, перелезанием и многими др. физич. упражнениями, проводящиеся в лесу, в перелесках, на участках пересеченной местности. По ходу этих игр участники приучаются применять многие двигательные навыки в новой и нередко изменяющейся обстановке. Выполнение разнообразных физич. упражнений усложняется дополнительными задачами на ориентирование, наблюдательность, слух, маскирование и др. Каждому игроку приходится проявлять самостоятельность, выдержанность в действиях, находчивость и решительность. Товарищеская взаимопомощь, чувство локтя получают в И. на м. яркое выражение. Играющих привлекает романтика этих игр, проводящихся в условиях непосредственного сближения с природой. Большое воспитательное, образовательное и гигиеническое значение правильно организованных И. на м. подтверждается многолетним опытом работы советских педагогов.

Каждая, даже самая простая, И. на м. требует подготовки. Участок для проведения игры надо подбирать заранее такой, чтобы рельеф его лучше отвечал задачам и содержанию игры. Для некоторых игр необходимо четко определять границы участка. Ими могут условно служить естественные рубежи. Иногда границы отмечают вешками, кусочками цветной бумаги,

стружками и т. д. Границы участка для игры должны быть хорошо известны всем участникам. Руководитель может назначать себе в помощь более подготовленных и авторитетных игроков, выделять посредников, старших групп (соединений). Посредниками в больших играх могут являться педагоги. Их заранее инструктируют. Объяснение более сложных игр лучше проводить до выхода на местность. Организуя двусторонние или трехсторонние игры, надо делить участников так, чтобы силы каждого соединения были примерно равны. Инвентарь для игр заготавливается заранее самими участниками по указаниям руководителя.

Совершенно необходимо учитывать физич. подготовленность играющих. Менее физич. крепким поручают роли, не связанные с большой нагрузкой. Участников предупреждают, чтобы в играх они не ломали веток, не вырезали на деревьях знаков и не портили посевов. Оценка результатов должна быть точной, объективной и производиться непосредственно после окончания игры. При этом полезно указывать на примеры отличной игры и, если это будет иметь место, на допущенные ошибки. Обязательное условие для удачного проведения И. на м. — хорошая организованность и сознательная дисциплина участников. Они обязаны четко выполнять распоряжения руководителя, своих командиров, строго соблюдать указания посредников.

Л и т е р а т у р а

- Студенецкий Н. и Яковлев В. Игры пионеров. М., 1951.
 Таборко В. и Коротков И. Летние игры пионеров. М., 1953.
 Яковлев В. Игры в школе и пионерском отряде. М., 1943.

ИГРЫ С БЫКОМ. Проводились на острове Крит в период 25—20 вв. до н. э. (крито-микенский период). Их появление относится к эпохе матриархата и связано с развитием скотоводства, большая роль в к-ром принадлежала женщинам. Поэтому первоначально в играх принимали участие только женщины. Как показывают изображения на «кубках Вафио», участницы игр хватились за рога нагнувшего голову животного, и бык взмахом головы назад бросал участницу над своей спиной. Сделав в воздухе сальто, участница приземлялась сзади быка. Были прыжки и поперек быка. На спине бегущего по кругу животного участницы игр занимались упражнениями в равновесии и вольтижировке. Позже (в эпоху патриархата) мужчины, взяв быка за рога, особыми приемами заставляли его ложиться на землю.

ИГФ — Международная федерация гандбола. Руководящая междунар. организация, занимающаяся развитием гандбола (ручного мяча), координированием деятельности национальных организаций. Международная любительская федерация гандбола существовала еще до второй мировой войны, но в годы войны она распалась и прекратила свою деятельность. В июле 1946 в Копенгагене состоялся организа-

ционный конгресс новой федерации, на к-рый собрались представители Дании, Франции, Финляндии, Голландии, Норвегии, Польши, Швеции и Швейцарии. Конгресс распустил старую федерацию и создал ИГФ, названную МОК. В 1960 в ИГФ входили национальные федерации 26 стран: Австрии, Аргентины, Бельгии, Бразилии, Венгрии, ГДР, Голландии, Дании, Израэля, Исландии, Испании, Кубы, Люксембурга, Норвегии, Польши, Португалии, Румынии, СССР, Финляндии, Франции, ФРГ, Чехословакии, Швейцарии, Швеции, Югославии, Японии. Международная федерация ставит перед собой цель: развитие игры 11 : 11 как в закрытом помещении, так и на открытых площадках. ИГФ разрабатывает и утверждает международные правила игры, проводит чемпионаты мира и др. официальные соревнов. для мужских и женских команд. Руководство текущей работой ИГФ между конгрессами осуществляется советом в составе 13 чел., избираемым на 2 года. В настоящее время в совет входят представители 11 стран: Швейцарии, Франции, Швеции, Голландии, Австрии, Венгрии, Норвегии, Чехословакии, Финляндии, Дании и ФРГ (от нек-рых стран вошло по приглашению представителей). Совет назначает из своего состава бюро, куда входят президент, генеральный секретарь, казначей и два члена совета. В ИГФ образованы комитет и подкомиссия по развитию игры в ручном мяче среди женщин. С 1950 местонахождение Международной федерации гандбола перенесено из Швеции в Швейцарию. Официальными языками считаются немецкий, английский и французский. Переписка ведется на немецком и французском языках. Советские спортсмены вступили в члены ИГФ в сент. 1958 на конгрессе в Гаммиш-Партенкирхене.

ИДЕОМОТОРНЫЙ АКТ — см. *Представления*.

«ИДРОТТС БЛАДЕТ» — спортивная газета в Швеции. Освещает развитие спорта в стране и за рубежом, помещает много статистического материала (результаты чемпионатов мира и Европы, итоги сезона и т. д.). Выходит 3 раза в неделю объемом 6—8 полос.

ИЗГОТОВКА К СТРЕЛЬБЕ в стрельбе из винтовки (п у л е в о м) спорте — принятие положения для стрельбы в соответствии с правилами соревнований. В к-ром обеспечивается достаточная устойчивость оружия и удобство прицеливания и ведения огня.

Для стрельбы из винтовок принимают положение лежа, с колена или стоя. Положение лежа: спортсмен лежит на земле или подстилке, опираясь локтями. Туловище поддерживается кистью руки и прикладом упирается в разноименное плечо. Предплечья четко выделены от подстилки. Кисть руки, поддерживающая оружие, поднята не менее чем на 15 см (над землей или подстилкой). Разрешается использовать ружейный ремешок.

Положение с колена: спортсмен сидит на согнутом ноге, под подъем к-рой подложен валик. Ступня

дятся впереди ноги, колено и носок др. ноги — на земле или же на подстилке. Оружие поддерживается кистью руки, локоть к-рой опирается на колено. Приклад упирается в плечо. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение стоя: спортсмен стоит. Оружие поддерживается кистью руки, локоть к-рой прижат к



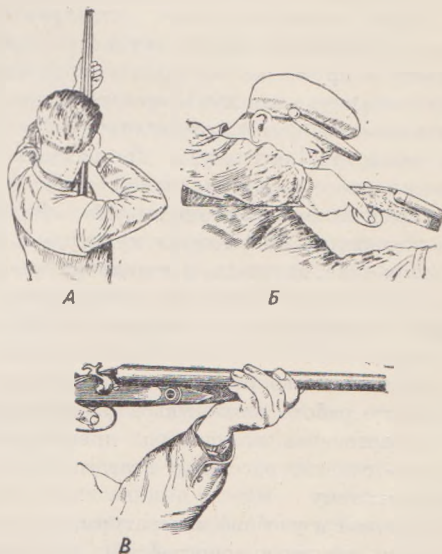
Изготовка к стрельбе лежа, с колена и стоя

туловищу. Использовать ружейный ремень не разрешается. При стрельбе по мишени «бегущий олень» не разрешается прижимать к туловищу локоть руки, поддерживающей оружие. В скоростной стрельбе из винтовки до появления цели или до команды «Огонь!» не разрешается упирать приклад в плечо.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных стрельбах правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45° к направлению стрельбы.

ИЗГОТОВКА СТРЕЛКА — в стрелково-охотничьем спорте такое положение стрелка, когда он полностью приготовился к производству выстрела в мишень. В зависимости от того, какое упражнение выполняет стрелок, И. с. бывает различной. При стрельбе упражнения с места и дублетов стрелок становится у соответствующей линии дистанции стрельбы вплобо-

рота вправо (или влево, если стреляет с левого плеча). Ноги ставит не шире плеч, ружье упирает затылком приклада в плечо и прикладывает боковую поверхность его к щеке. Кисть правой руки охватывает четыре пальцами шейку ложи, пятый палец — указательный — лежит на спусковом крючке. Стрелок отводит локоть в сторону так, как ему удобно для стрельбы, не создавая



Изготовка стрелка: А — вид сзади; Б — вид сбоку; В — положение левой руки на цевье

при этом излишних мышечных напряжений и общей скованности. Левая рука слегка согнута в локтевом суставе, а кисть руки охватывает цевье ружья. Тело несколько наклонено вперед с таким расчетом, чтобы линия прицеливания совместилась с краем козырька траншеи, откуда вылетают мишени. Об И. с. при стрельбе на круглой площадке и упражнения с подхода см. в статье *Вскидка ружья*.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» (ФИС) — центральное издательство по выпуску литературы по физич. культуре и спорту, входящее в систему ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР (ЦС ССО и О). Создано в 1930. Имеет 2 сектора: книжный и журнальный. Книжный сектор состоит из четырех редакций, выпускающих литературу по общим вопросам физич. культуры, основным и прикладным видам спорта и популярно-массовую литературу; журнальный сектор объединяет работу 5 журналов: «Физкультура и спорт», «Теория и практика физической культуры», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Шахматы в СССР» — и «Шахматного бюллетеня». ФИС контролирует хозяйственную деятельность журналов. Общее руководство работой журналов осуществляет ЦС ССО и О.

Кения, Колумбия, Корея, Куба, Ливан, Люксембург, Малайя, Мексика, Монако, Нидерланды, Новая Зеландия, Норвегия, Пакистан, Парагвай, Перу, Польша, Португалия, Родезия, Румыния, Сан-Марино, СССР, США, Таиланд, Тринидад, Тунис, Турция, Уганда, Уругвай, Филиппины, Финляндия, Франция, ФРГ, Цейлон, Чехословакия, Швейцария, Швеция, Эквадор, Югославия, Южно-Африканский Союз, Ямайка, Япония и др. Цели и задачи: поощрять развитие тенниса, строго следить за соблюдением международного устава по проведению игр. Высшим органом федерации является Генеральная ассамблея представителей всех национальных ассоциаций, или совет ИЛТФ. Текущую деятельность федерации направляет руководящий комитет в составе: президента, 5 вице-президентов, 3 членов, казначея, 2 почетных секретарей. Официальными языками федерации являются французский и английский. Национальные ассоциации тенниса имеют разное колич. голосов на Генеральной ассамблее представителей (совете ИЛТФ). По 12 голосов имеют Австралия, Великобритания, США; по 9 — Италия, Канада, Новая Зеландия, Чехословакия, Южно-Африканский Союз; по 7 — Австрия, Бельгия, Дания, Нидерланды, Польша, СССР, ФРГ, Швейцария, Япония; по 5 — Аргентина, Венгрия, Греция, ОАР, Индия, Ирландия, Испания, Норвегия, Пакистан, Финляндия, Швеция, Югославия; по 3 — Болгария, Бразилия, Израиль, Иран, КНР, Колумбия, Куба, Мексика, Монако, Парагвай, Перу, Португалия, Румыния, Турция, Уругвай, Филиппины, Эквадор. Остальные национальные ассоциации имеют по одному голосу.

ИЛЬИ СВЯТОГО ГОРА — вершина (5494 м) на границе Аляски и Канады, примыкает к горной системе Кордильер. Покрыта вечным снегом и ледниками. В 1741 Беринг достиг берега в районе горы, открыл вершину и дал ей название. Первовосхождение совершили итальянские альпинисты в 1897.

ИМКА — Международная ассоциация христианской молодежи (мужчин). Основана в 1905 в США первоначально как религиозное объединение. Позднее ввела регулярные занятия по спорту и гимнастике, используя их для привлечения новых членов. Служит целям идеологической обработки молодежи, скрывая под маской «благочестия», «заботы о здоровье» стремление воспитать молодежь в духе буржуазной идеологии. Из рядов этой организации вербовались штрейкбрехеры. Имеет широкую сеть организаций в различных капиталистических странах.

Аналогичную организацию имеют женщины (ИВКА).

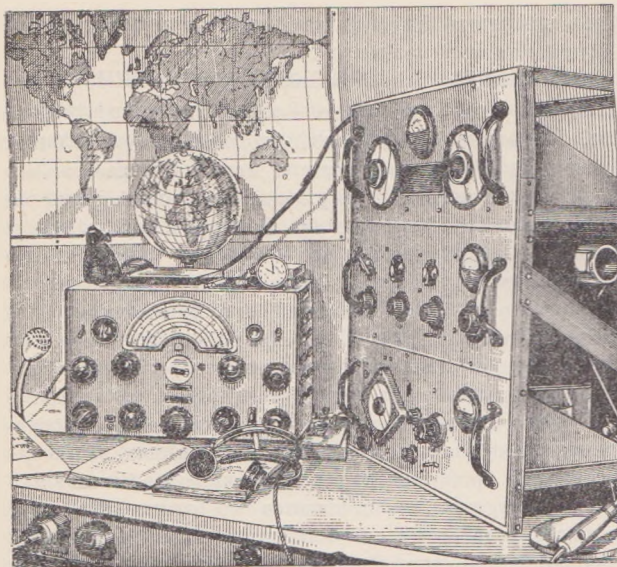
ИМПРОВИЗАЦИЯ в спорте — составление и исполнение упражнений на заданное музыкальное сопровождение. В художественной гимнастике применя-

ется как один из методов для развития творческой активности занимающихся.

ИНДЕКСЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ антропометрические — математические формулы, характеризующие взаимоотношения отдельных признаков физич. развития и используемые для его оценки. Различают И. ф. р.: весо-ростовые, грудно-ростовые, комбинационные и др. Примером первых может быть индекс Брока: $J = \text{вес} - (\text{рост} - 100)$; согласно этому индексу, вес тела (в кг) в норме должен равняться росту (в см) без 100 единиц. Было предложено более 50 различных И. ф. р. Однако в настоящее время как метод оценки физич. развития они потеряли свое практическое значение. Гл. недостаток И. ф. р. заключается в том, что они не учитывают существующей взаимосвязи между признаками, входящими в их состав, и построены на принципе пропорциональной изменчивости антропометрических признаков по отношению друг к другу, в то время как большая их часть изменяется непропорционально. Поэтому для разных абсолютных значений сочетающихся признаков цифровые величины И. ф. р. теряют свою универсальность и не дают объективной оценки физич. развития. Метод антропометрических индексов — пройденный путь в науке. В настоящее время для оценки физич. развития применяют более научно обоснованные методы — метод шкал регрессий, распределения численности сочетания трех признаков и др. (см. *Физическое развитие*).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МАНЕРА БОЯ в боксе — способ ведения боя, характерный для того или иного боксера. Каждый сложившийся боксер имеет собственную установившуюся манеру боя. В ней находят выражение индивидуальные физич. и психические особенности спортсмена, его способности и наклонности. Индивидуальная манера складывается в результате боевого самоопределения боксера в тренировке и гл. обр. в состязаниях. Боксеры, у которых отдельные физич. качества ярко выражены, выгодно используют их в своей тактике. Замечено, что боксеры высокого роста обычно предпочитают бой на дальней дистанции. Боксеры низкого роста, наоборот, стремятся к ближней дистанции, чтобы использовать свою силу. Важной стороной индивидуализации боксера является отбор наиболее удобных и выгодных для боксера технич. приемов. Каждый боксер строит свою тактику, основываясь на комплексе своих технич. приемов, физич. возможностей и волевых качеств. И. м. б. боксера не может быть постоянной. Она изменяется по мере того, как боксер совершенствуется и развивается. Изучая технику, развивая свои физич. и волевые качества, боксер расширяет и свои технич. возможности.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАДИОСТАНЦИЯ — любительская радиостанция, принадлежащая определенному лицу. Владельцы И. р. в основном ведут два вида работы — экспериментальную в области радио-



Любительская радиостанция

техники и спортивную. С 1947 среди операторов И. р. проводятся соревнов. на звание чемпиона ДОСААФ СССР. Первым чемпионом по радиосвязи стал А. Ф. Камалиян (Ашхабад).

ИНДИЙСКАЯ ЗАЩИТА — см. *Начало шахматной партии.*

ИНДИЯ — государство на юге Азии. Площ. ок. 3 млн. км². Нас. 415 млн. чел. (1959).

Народы И. уже в глубокой древности создали богатую и своеобразную культуру. Высокого для того времени уровня развития достигали нек-рые науки. Различные физич. упражнения также были распространены в древней Индии, и нек-рые из них дошли до наших дней в виде национальных видов спорта, игр, танцев. К их числу относятся «дандс» (ритмическая гимнастика), «бейткакс» (упражнения в приседании), «малькхамб» (упражнения с шестом), «кху-кху» (командная игра, напоминающая «пятнашки»), «ху-ту-ту» (командная игра), гимнастика хатха-йога и многие др. В последние годы проявляется интерес к европейским системам физич. упражнений, в частности к советской физич. культуре.

Двухсотлетнее господство колонизаторов привело страну к глубокой культурной отсталости. Бедственное положение народных масс, голод, нищета — все это тормозило развитие физич. культуры и спорта в стране. Культивировались лишь крикет, травяной хоккей, бадминтон, да и этими видами спорта лишь немногие имели возможность заниматься.

После провозглашения независимости положение заметно изменилось. В 1948 в И. был создан Комитет физического воспитания. В первую очередь он занялся

вопросами физич. воспитания учащейся молодежи. По представлению комитета правительство приняло закон, предусматривающий обязательные занятия по физич. воспитанию в школе. Согласно этому закону учащиеся средней школы должны перед ее окончанием провести один месяц в спортивном лагере. Комитет разработал ряд мероприятий, направленных на улучшение постановки физич. воспитания в школе. Была построена и строится значительное колич. школ, спортивных площадок и гимнастических залов, увеличивается колич. учебных заведений, готовятся преподаватели физвоспитания, растет число студентов в них. Профессиональную подготовку преподавателей физвоспитания обеспечивают специальные школы в Мадрасе, Лукнау, Калькутте, Бомбее, Аллахабаде, Музаффануре, Амроти и Восточном Пенджабе. Правительство И. приняло решение открыть в Бомбее Восточный институт физической культуры и спорта сроком обучения 3 года. В программу физич. воспитания в средних школах входят ритмическая гимнастика, различные виды спорта и игр.

В 1946 состоялась первая всеиндийская конференция по физич. воспитанию, на к-рой была создана Национальная ассоциация физического воспитания учащихся. В 1949 была основана новая спортивная организация — «Национальный спортивный клуб Индии». Целью ее является планирование и строительство в стране современных спортивных сооружений. Первым мероприятием явилось строительство Национального спортивного стадиона (Стадион Неру) в Новом Дели. Соревнов., выступления и первенства проводятся во многих организациях. Индийская олимпийская ассоциация основана в 1927. В нее входят советы, руководящие следующими видами спорта: хоккеем на траве, футболом, борьбой, поднятием тяжестей, водными видами спорта, баскетболом и велоспортом. Любительская спортивная федерация И. основана в 1946. В 1947 она провела первые соревнов. по легкой атлетике. Федерация входит в Индийскую олимпийскую ассоциацию как объединение легкоатлетов страны.

Климатические условия страны (среднегодовая температура +24,6°) дают возможность спортсменам круглый год проводить тренировки и соревнов. в открытом воздухе. Однако серьезными помехами являются продолжительный период зимних дождей и тропическая жара летом. В то же время природные условия северной части страны (районы южных склонов Гималаев) позволяют проводить тренировки и соревнов. по многим видам спорта. Так, в столице штата Химчал Прадеш — Симле — ежегодно проводится карнавал на лыжах своего рода спортивный праздник, в программу которого входят выступления хоккейных команд. Наиболее распространенным видом спорта в И. является травяной хоккей. В этой игре индийские спортсмены добились наибольших успехов в междунар. соревнов. Начиная

928, команда И. по травяному хоккею 6 раз была чемпионом олимпийских игр (в 1960 заняла 2-е место). Он популярен в И. футбол. В него играют не только всех городах, но и во многих деревнях страны. Небольшую роль в развитии индийского футбола сыграло пребывание в И. советских футболистов. Увлекаются также баскетболом и волейболом. Все большее распространение получает легкая атлетика. Об этом свидетельствует непрерывный рост результатов индийских легкоатлетов. На Олимпийских играх 1960 М. Сингх занял 4-е место в беге на 400 м (45,6 сек.). В стране развивается и спортивная гимнастика. Имеются в И. и национальные гимнастические упражнения. Вот некоторые из них. На площадке врыт конусообразный столб высотой 2,5—3 м и толщиной 12—20 см. Гимнасты демонстрируют искусство равновесия на вершине столба. Изличные упражнения для мышц спины и живота. Особенно трудным и эффективным является упражнение, при котором спортсмен, держась ступнями ног за столб, поднимает свое тело так, что оно повисает перпендикулярно опоре.

Кроме розыгрыша различных кубков, первенств клубов, в которых выявляются лучшие спортсмены, в И. ежегодно проводятся национальные празднества (командные состязания). Это спортивное мероприятие привлекает большое число участников. Ему предшествуют отборочные соревнования в клубах и спортивных объединениях, в армии.

С каждым годом увеличивается число международных индийских спортсменов. Индийским спортсменам принадлежит идея проведения *азиатских игр*. Инициатором создания подготовительного комитета по проведению первых азиатских игр явился член Международного Олимпийского комитета индийский легкоатлет Г. Д. Сингх. В 1951 в столице Индонезии состоялись I Азиатские игры. На них команда Индонезии завоевав 12 золотых, 13 серебряных и 17 бронзовых медалей, заняла 2-е место (за командой Японии). Несколько золотых медалей спортсмены И. завоевали также на II и III Азиатских играх.

Большое внимание спорту уделяет индийская пресса. В стране выходит также спортивный журнал «Спорт Индонезия».

ИНДОНЕЗИЯ — государство на юго-востоке Азии. Площадь ок. 1,5 млн. км². Нас. 83,5 млн. чел. (1957). До 1945 была колонией Голландии. Долгое господство колонизаторов задержало развитие культуры, науки, искусства, а также спорта в стране. После того как страна добилась независимости, в И. достиг определенных успехов. Правительство принимает меры для популяризации физич. культуры и спорта среди населения. С этой целью проводятся индонезийские спортивные чемпионаты — национальные игры, — значительно увеличилось число межклубных встреч с участием индонезийских спортсменов.

Наиболее массовым видом спорта в И. является футбол. Футбольная федерация была основана в стране еще в 1930, но колонизаторы чинили всяческие препятствия развитию футбола, даже запрещали создание сборной команды страны. В настоящее время в стране футбольные команды существуют почти во всех крупных населенных пунктах. Распространены в И. также бадминтон, фехтование, плавание, легкая атлетика, тяжелая атлетика, травяной хоккей, волейбол, стрельба из лука, баскетбол и велосипедный спорт. Очень популярны некоторые национальные виды спорта, известные с древности. К ним относится, напр., «пенчан» — система самозащиты, включающая в себя элементы борьбы и бокса.

И. располагает рядом спортивных сооружений. К их числу относятся стадионы в Джакарте, Медане и Сурабае. По программе экономического сотрудничества между СССР и И. на окраине Джакарты сооружается с помощью СССР огромный спортивный комплекс, напоминающий Центральный стадион в Москве.

И. участвует в азиатских играх и в олимпийских играх. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне индонезийские спортсмены выступали в соревнованиях по футболу, плаванию и легкой атлетике. Развиваются спортивные связи между И. и Советским Союзом. В И. неоднократно выезжали советские футбольные команды.

ИНЕРЦИЯ — свойство тела сохранять состояние покоя или равномерного и прямолинейного движения (движение И.), пока *внешние силы* не изменят этого состояния (I закон Ньютона). В поступательном движении мерой И. служит масса тела; во вращательном (см. *Вращательное движение*) — момент инерции. И. каждого тела при поступательном движении постоянна, при вращательном может изменяться в результате перераспределения массы относительно оси вращения. Когда одно тело под действием др. тела изменяет движение (имеет *ускорение*), возникает сила И. данного тела как реальная сила, как его противодействие, приложенное к др. телу. Напр., сила И. ядра, имеющего ускорение при толкании, равна по величине силе давления руки на ядро и приложена в противоположном направлении к руке метателя (III закон Ньютона). Силу И. данного тела можно представить себе приложенной к его центру тяжести только как фиктивную силу по принципу Даламбера (сумма всех внешних сил и силы И. данного тела равна нулю), к-рый применяется как прием для расчетов. Свойство И. широко используется при выполнении физич. упражнений в т. наз. движениях по И. — без движущих сил (напр., перемещение тела бегуна в воздухе при каждом шаге).

ИНИЦИАТИВА в спорте — такие действия, применяемые спортсменом (или командой) во время состязания, к-рые основаны на реализации собственного тактич. плана ведения спортивной борьбы, на навязывании сопернику выгодных для себя действий. В от-

личие от тактики «выжидания», когда спортсмен в ходе состязания отвечает к.-л. контрдействиями или контрприемами на активные действия своего противника, инициативная тактика, несомненно, является более активным средством ведения спортивной борьбы и достижения победы. Инициативная тактика в соревнов. основана на хорошем знании спортсменом своих сил, на сыгранности команды, умении хорошо пользоваться технич. приемами в данном виде спорта и на знании характерных особенностей своего спортивного соперника. Спортсмен (или команда), проявляющий в ходе состязания И., основанную на заранее продуманном плане действий, имеет большое преимущество над своим спортивным соперником, подавляя своими действиями его волю, заставляя сталкиваться с неожиданными ситуациями.

ИНИЦИАТИВНОСТЬ — волевое качество личности, заключающееся в самостоятельной постановке целей и в самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей. Для проявления инициативы необходимо: а) понять сложившуюся обстановку, в к-рой приходится действовать (напр., в спортивной игре осознать возникшую ситуацию); б) продумать план действий (в спорте эта сторона И., как правило, требует быстроты мышления); в) решиться на самостоятельное действие, взять на себя ответственность за предпринимаемые действия. Выполнение поручений широкого характера, требующих самостоятельного и ответственного планирования, воспитывает И. Мелочное руководство действиями воспитанника снижает проявления И. Важное средство развития И. — физич. культура и спорт, особенно подвижные и спортивные игры, игры на местности, борьба, бокс, фехтование, туризм, представляющие широкое поле для самостоятельной деятельности.

ИНОСТРАННЫЙ ТУРИЗМ. Основное число иностранных туристов, путешествующих по СССР, принимает «Интурист». Стоимость и объем услуг, предоставляемых иностранному туристу, определяется здесь классами обслуживания. Туристы путешествуют по СССР группами или в одиночку по маршрутам, включающим ознакомление с достопримечательностями и социалистическим преобразованием Советской страны. В основном путешествия иностранных туристов организуется по Европейской части СССР и Средней Азии. Для передвижения используются средства железнодорожного, авиационного, водного транспорта. Помимо этого, организуются поездки по стране на автомашинах, принадлежащих иностранным туристам (ночлег в собственных палатках, в специально оборудованных палаточных лагерях-кемпингах). Помимо путешествий, акционерное общество «Интурист» организует для иностранных туристов лечение на курортах, деловые поездки, участие в рыбной ловле и охоте.

Иностранную молодежь в СССР принимает международного молодежного туризма (в 1961 до 16 тыс. туристов из 37 стран мира). Бюро организует групповые поездки с использованием гостиниц общего типа и студенческих общежитий, некупированных вагонов, студенческих и общедоступных столовых. Кроме того, для обслуживания интуристов привлекаются общественники — студенты высших учебных заведений. Путешествиям интуристов практикуются в туристских лагерях на Кавказе и в Крыму. Помимо этого, организуются путешествия на мотоциклах, принадлежащих иностранным туристам. Все эти поездки в СССР проводятся по путевкам, выданным иностранными туристами, и на принципах валютного обмена туристами. Широко практикуется тематические учебные поездки для туристов различных специальностей (медиков, филологов, ботаников и т. д.). Принимается много выпускников учебных заведений (дипломные учебные поездки). Организуется обмен молодыми туристами различных родственных организаций СССР и зарубежных стран (учебных заведений, спортивных организаций, предприятий и т. п.).

Безвалютный обмен туристами с зарубежными союзными организациями практикует Центральное туристско-экскурсионное управление ВЦСПС. В 1960 приезжало ок. 6 тыс. иностранных туристов из 40 стран мира. Туристы принимаются на базах ВЦСПС в основном на юге Европейской части СССР.

По официальной междунар. статистике, в числе попадающих в категорию туристов, включаются также приезжающие для лечения, по семейным обстоятельствам и с религиозными целями.

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИМ. Г. С. СКОВОРОДЫ (Харьков) — высшее физкультурное учебное заведение системы Министерства просвещения Украинской ССР. Создан в 1958 на базе факультета физич. воспитания Педагогического института им. Г. С. Сковороды. Имеет очное и заочное отделения. Срок обучения студентов — 5 лет. Институт готовит учителей физич. воспитания и воспитателей школ-детских домов. На 15 сент. 1960 в институте учились 1200 студентов (из них свыше 500 заочников).

В учебный план института входят следующие дисциплины: история КПСС, политическая экономия, диалектический и исторический материализм, основы философии, психология (с психологией спорта), педагогика, история педагогики, иностранные языки, квантовая биохимия с основами органической и физич. химии, анатомия человека, физиология человека, школьная гигиена и гигиена физич. упражнений, лечебная физкультура, врачебный контроль, спортивный массаж, спортивная травматология, история и организация физич. воспитания, теория и методика физич. воспитания, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, лыжный и конькобежный спорт и методика проведения данных видов спорта; методика воспитания.

боты в школе-интернате, спецпрактикум по воспитательной работе в школе-интернате, пение и танцы, музыкально-ритмическое воспитание, педагогическая практика без отрыва от учебных занятий и др.

На занятия отводится 5110 час., из них на лекции — 1438, лабораторные занятия — 548, практические занятия и семинары — 3124 час. Кроме того, проводится практика (с отрывом от учебных занятий) в V — XI классах школ и туристские походы. Всего на практику выделено 39 недель. Факультативно проводятся занятия по повышению спортивного мастерства (1460 час.), изучению иностранных языков, массовых народных танцев, фотодола, автотоспорта, индивидуального обучения игре на музыкальных инструментах, домоводству и др. курсов по рекомендации кафедр.

Перед окончанием института студент должен сдать все нормы на значок ГТО II ступени, иметь спортивную подготовку по одному виду спорта на уровне II разряда и по др. виду — III разряда и судейские категории по двум видам спорта. Студенты выполняют 4 курсовые работы, сдают 52 зачета и 35 экзаменов. Государственные экзамены проводятся по истории КПСС, теории и методике физич. воспитания, физиологии человека и педагогике с методикой воспитательной работы в школе-интернате.

Специалисты, окончившие институт, получают квалификацию учителя физич. воспитания, анатомии и физиологии средней школы.

ИНСТИТУТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — высшие учебные заведения. Вместе с др. высшими и средними физкультурными учебными заведениями и курсами по подготовке и повышению квалификации физкультурных кадров составляют единую в стране систему физкультурного образования. И. ф. к. — основные учебные, методические и научные центры по физич. воспитанию и спорту в стране. На них опираются в своей работе советы Союза спортивных обществ и организаций СССР, добровольные спортивные об-ва и физкультурные организации. В СССР 16 И. ф. к., находящихся в ведении Союза спортивных обществ и организаций СССР и Министерства высшего и среднего специального образования СССР: *Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры в Москве (Г Ц О Л И Ф К), Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (Г Д О И Ф К) в Ленинграде, Азербайджанский государственный институт физической культуры им. С. М. Кирова в Баку, Армянский государственный институт физической культуры в Ереване, Белорусский государственный ордена Трудового Красного Знамени институт физической культуры в Минске, Грузинский государственный институт физической культуры в Тбилиси, Казахский государственный институт физической культуры в Алма-Ате, Киевский государственный институт фи-*

зической культуры, Киргизский государственный институт физической культуры во Фрунзе, Латвийский государственный институт физической культуры в Риге, Литовский государственный институт физической культуры в Каунасе, Львовский государственный институт физической культуры, Омский государственный институт физической культуры, Смоленский государственный институт физической культуры, Волгоградский государственный институт физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры в Ташкенте, Институт физического воспитания им. Г. С. Сковороды в Харькове, входящий в систему Министерства просвещения УССР. При ряде И. ф. к. есть школы тренеров, школы высшего спортивного мастерства, отделения повышения квалификации специалистов по физич. культуре и спорту и аспирантура.

Важную роль в становлении советской системы физич. воспитания сыграли центральный и ленинградский И. ф. к., созданные в первые годы существования Советского государства. Создание И. ф. к. в союзных республиках позволило успешно решать задачу подготовки национальных физкультурных кадров. При всех И. ф. к. имеются педагогические и при четырех (ГЦОЛИФК, ГДОИФК, белорусском и киевском И. ф. к.) — спортивные факультеты. На дневные факультеты И. ф. к. (срок обучения 4 года) принимаются граждане обоого пола в возрасте до 35 лет, имеющие образование в объеме средней школы и успешно выдержавшие приемные экзамены, установленные для поступающих в эти учебные заведения. Поступающие в институт должны сдать приемные экзамены по общеобразовательным предметам, гимнастике, легкой атлетике, плаванию. Они должны иметь хорошее здоровье, сдать до поступления в институт нормы комплекса ГТО I или II ступени и иметь спортивную подготовку не ниже III разряда. На заочные факультеты и вечерние отделения (срок обучения 5 лет) принимаются лица без ограничения возраста. Все нуждающиеся студенты обеспечиваются государственными стипендиями. На 1 янв. 1960 в 15 И. ф. к. на дневных, заочных факультетах и вечерних отделениях обучались 15 375 студентов. На дневных (очных) факультетах с отрывом студентов от работы общий объем учебных занятий составляет 4018 час., на вечерних отделениях очных занятий — 2655 час., а на заочных факультетах и отделениях — 1210 час. очных занятий. На вечерних и заочных отделениях (факультетах) много времени отводится на самостоятельную работу студентов.

В учебные планы И. ф. к. входят следующие предметы: история КПСС, политическая экономия, диалектический и исторический материализм, иностранный язык, химия с биохимией, анатомия человека с биомеханикой, физиология человека, врачебный контроль, лечебная физич. культура, спортивный массаж, спортивная трав-

матология, гигиена спорта и спортивные сооружения, педагогика, психология, теория и методика физич. воспитания, история и организация физич. культуры, кинофотодело, туризм, гимнастика, легкая атлетика, плавание, прыжки в воду, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, водное поло, хоккей с шайбой, хоккей с мячом), подвижные игры, лыжный и конькобежный спорт, борьба, бокс, тяжелая атлетика и др. виды спорта. На протяжении всего периода обучения теоретические занятия студентов сочетаются с практическими занятиями по видам спорта, работами в лабораториях, с учебной, педагогической и организационно-методической практикой. Наряду с изучением основных видов спорта студенты более углубленно, в том числе и в порядке факультативных занятий, изучают избранный ими вид спорта и повышают свое спортивное мастерство. В учебном плане имеется много факультативных курсов, к-рые избираются студентами по желанию (иностранные языки, кинофотодело, музыка, народные и бальные танцы и др. дисциплины).

За время обучения студенты обязаны выполнить 3 курсовые работы: по истории физич. культуры или педагогике, теории и методике физич. воспитания или физиологии и специализации, повторно сдать нормы комплекса ГТО II ступени, выполнить вновь или подтвердить II спортивный разряд (на спортивном факультете I разряд) по избранному виду спорта, III разряд по двум др. видам спорта и получить звание судьи III категории по трем видам спорта (на спортивном факультете — звание судьи II категории по избранному виду спорта).

После сдачи всех экзаменов и зачетов, установленных учебным планом, студенты обязаны сдать государственные экзамены по истории КПСС, физиологии, теории и методике физич. воспитания и специализации. Студенты, выполнившие требования учебного плана и сдавшие государственные экзамены, получают диплом об окончании института с указанием присвоенной квалификации. Оканчивающим И. ф. к. присваивается квалификация: на педагогических факультетах — преподавателя физич. культуры и спорта, на спортивных факультетах — преподавателя-тренера по отдельным видам спорта с правом преподавания теории и истории физич. воспитания, гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжного и конькобежного спорта и др. спортивных дисциплин. Оканчивающие институты специалисты направляются на работу в учебные заведения, коллективы физич. культуры предприятий, в детские и молодежные спортивные школы, добровольные спортивные об-ва и советы Союза спортивных обществ и организаций СССР.

Наряду с учебной работой по подготовке физкультурных кадров в И. ф. к. ведется научно-исследовательская работа по различным проблемам, имеющим первостепенное значение для советского физкультурного дви-

жения. Гл. внимание уделяется научным исследованиям вопросов физкультурно-оздоровительной работы трудящегося населения, правильной организации режима труда и отдыха, физич. воспитания учащихся, а также разработке научных основ и методики спортивной тренировки.

Организованные в И. ф. к. студенческие научные об-ва имеют студенческие научные кружки при различных кафедрах. Студенты ведут исследования по различным проблемам, гл. обр. тем, к-рые разрабатываются в институтском и кафедральном планах. Проводимые исследования помогают студентам получить более глубокие знания по специальности и овладеть методикой научных исследований.

В И. ф. к. работают высококвалифицированные кадры преподавателей. На 1 янв. 1959 среди 1504 преподавателей были 340 чел. с учеными степенями и званиями свыше 300 чел. имели звания заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта и заслуженных тренеров СССР. Многие преподаватели и сотрудники институтов награждены высокими правительственными наградами — орденами и медалями Советского Союза. Преподаватели И. ф. к. участвуют в работе научно-методических советов, федераций, тренерских советов и коллегий судей в различных видах спорта, в подготовке сборных команд СССР и союзных республик к ответственным соревнованиям, а также в разработке учебных программ для физкультурных учебных заведений, спортивных секций коллективов физич. культуры, детских и молодежных спортивных школ, в разработке учебников, правил соревнований по видам спорта и различных пособий для физкультурных организаций СССР.

Московскому и ленинградскому И. ф. к. предоставлено право принимать к защите кандидатские диссертации и присуждать ученые степени кандидатов наук.

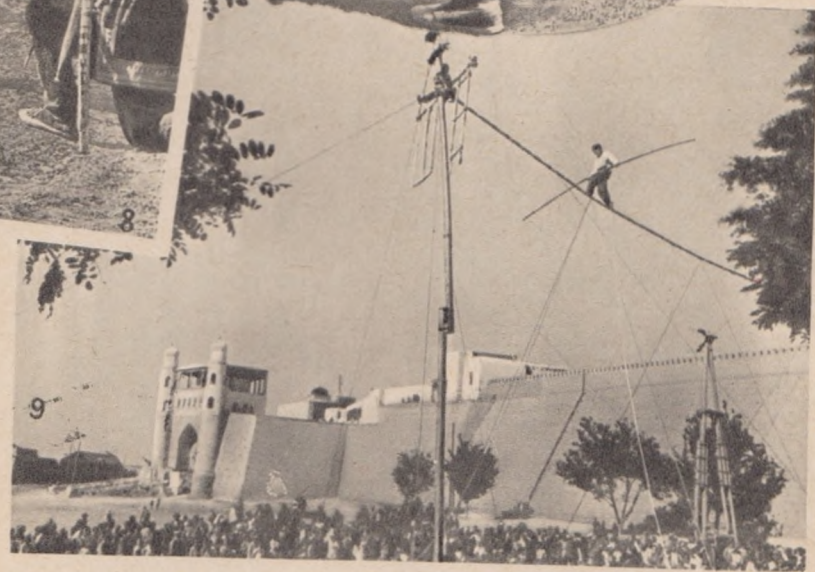
Основными учебно-научными организациями институтов являются кафедры, к-рые непосредственно осуществляют учебно-методическую и научно-исследовательскую работу по одной или нескольким тесно связанным между собой дисциплинам. Каждый факультет (педагогический, спортивный, заочный) имеет деканат. При директоре и под его председательством организуется совет И. ф. к. В состав совета входят заместитель директора, деканы факультетов, зав. кафедрами, отдельные лица из профессорско-преподавательского состава, представители партийной, комсомольской и профсоюзной организаций. Совет рассматривает основные вопросы учебно-воспитательной, методической и научно-исследовательской работы института. Состав совета И. ф. к. (ГЦОЛИФК и ГДОИФК), к-рым предоставлено право приема диссертаций и присуждения ученых степеней, утверждается Министерством высшего и среднего специального образования СССР.



К статье «Гонки лыжные»



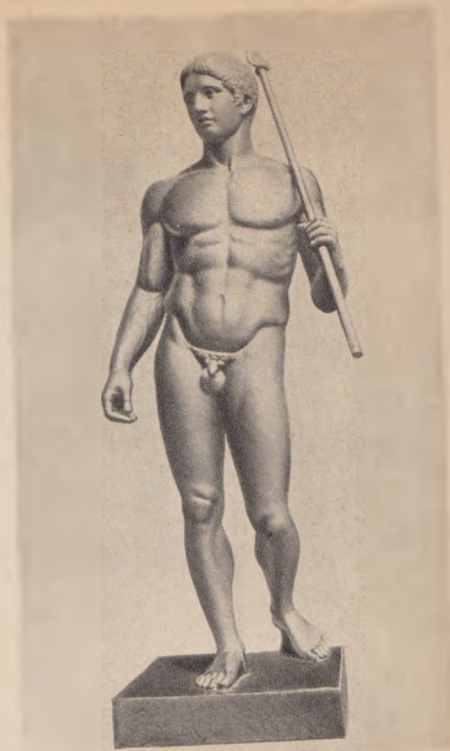
Национальные виды спорта (к статьям по национальным видам спорта в республиках Советского Союза):
1 — тувинская спортивная борьба; 2 — оодарыш, киргизская спортивная борьба на лошадях; 3 — стрельба из лука, национальный вид спорта бурятского народа; 4 — состязания по куз-куумай (погоня за девушкой) в Киргизии; 5 — цхенбурти, национальная грузинская конно-спортивная игра;



6 — соревнования оленьих упряжек в Коми АССР; 7 — башкирская спортивная борьба; 8 — парикаоба, хевсурское фехтование (Грузия); 9 — канатоходцы в Бухаре (Узбекистан)



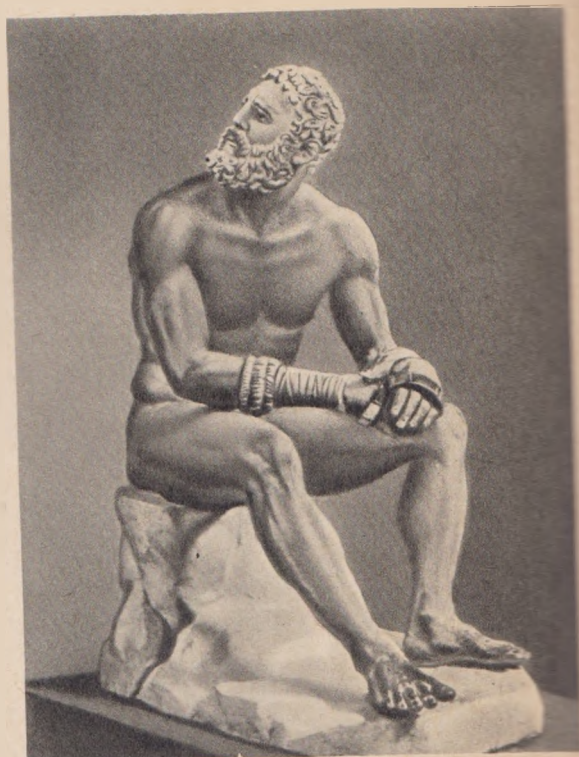
Победительница в беге



Копьеносец



Дискобол



Кулачный боец

При И. ф. к. есть спортивные клубы — СКИФ. В институтах имеются оснащенные современной научной аппаратурой лаборатории (химии, физиологии, врачебного контроля, спортивной техники, физич. развития, кинофото, наглядных пособий и др.) и учебные кабинеты. И. ф. к. имеют спортивные залы, стадионы, спортивные площадки и др. необходимые сооружения и оборудование.

Средства И. ф. к. составляются из ассигнований по госбюджету.

Наряду с учебными в нашей стране работают 3 научно-исследовательских И. ф. к.: *Центральный научно-исследовательский институт физической культуры* (ЦНИИФК) в Москве, *Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры* (ЛНИИФК) и *Грузинский научно-исследовательский институт физической культуры* (Гр. НИИФК) в Тбилиси.

Учебные И. ф. к. тесно связаны с работой научно-исследовательских И. ф. к., Институтом физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук РСФСР, Академией медицинских наук СССР и др. научными учреждениями страны и совместно с ними разрабатывают наиболее важные проблемы в области теории и практики физич. воспитания и спорта. Коллективы институтов принимают самое активное участие в массовых общественно-политических физкультурных и спортивных мероприятиях (демонстрациях, парадах, спартакиадах, различного рода соревнований.). Непосредственная связь И. ф. к. с работой физкультурных организаций и научно-исследовательских учреждений способствует повышению качества подготовки кадров, укрепляет связь науки с практикой.

ИНСТРУКТОР ЛФК (методист) — лицо с высшим (чаще) или средним физкультурным образованием и особой подготовкой в области методики и практики *лечебной физической культуры*. Методист по ЛФК работает под руководством врачей, состоит в штатах стационарных лечебных учреждений, поликлиник, врачебно-физкультурных диспансеров, санаториев и др. учреждений.

ИНСТРУКТОР ТУРИЗМА — турист со специальной теоретической и практической подготовкой, организатор и руководитель туристского коллектива, обучающий и воспитывающий туристов и инструкторские кадры. Подготовка И. т. происходит по единым учебным планам и программам на семинарах, курсах, учебных сборах. И. т. специализируется по одному или нескольким видам туризма. В зависимости от личного туристского опыта, уровня общеобразовательной и специальной подготовки, характера и объема практического инструкторского опыта присваиваются квалификации: помощника инструктора, общественного и младшего И. т., И. т. и старшего И. т., — каждая из которых дает право на подготовку определенного круга кадров

(значкистов, инструкторов и т. д.). И. т. — ведущая фигура в развитии советского массового туризма.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ — относительная (в сравнении с максимально возможной для данного лица) мощность выполняемой работы. В результате научных исследований (В. С. Фарфель) выделены 4 основные градации И. д. (4 зоны относительной мощности): максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная мощность работы. Эти термины не выражают абсолютных величин мощности (в механических единицах). Их значения определяются лишь по отношению к мощности максимальной, различной для разных лиц. Напр., бег со скоростью 7 м/сек (т. е. ок. 14,0 сек. в беге на 100 м с ходу) для нетренированного человека может явиться работой максимальной интенсивности, а для мастера бегуна — лишь субмаксимальной.

Мерилом относительной мощности работы является предельное время, в течение которого она может выполняться без снижения И. д. Максимальная мощность работы (напр., бег на 100 и 200 м, плавание на 25 и 50 м) может быть сохранена на протяжении 10—20 сек. В дальнейшем И. д. неизбежно будет снижаться. Мышечная деятельность протекает здесь в условиях кислородного долга.

При субмаксимальной мощности (напр., бег от 400 до 1500 м, плавание от 100 до 400 м) предельное время работы может быть больше, чем 20 сек., но не превышает 5—6 мин.

Большая мощность работы может сохраняться не более 30 мин. (напр., бег от 2 до 10 км, плавание от 500 до 1500 м).

При умеренной мощности предельное время работы превышает 30 мин. (напр., бег свыше 10 км, ходьба свыше 5 км).

Работы, имеющие одинаковую относительную мощность — вне зависимости от внешних форм выполняемых движений (бег, плавание, езда на велосипеде и т. п.), — сходны в своих физиологических характеристиках.

Л и т е р а т у р а

Исследования по физиологии выносливости, под общей ред. В. С. Фарфеля. Труды ЦНИИФК, т. VII. М., 1949.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА — чувства, связанные с процессами познания, возникающие в связи с учебной и научной деятельностью, а также творческой работой в различных видах искусства, науки и техники. К И. ч. относятся: 1) чувство ясности или смутности мысли, когда соответствующие суждения и понятия мыслятся определенно или, наоборот, неотчетливо; 2) чувство удивления, когда в процессе познания приходится сталкиваться с чем-то новым, необычным; 3) чувство недоумения, когда испытываются трудности в объяснении исследуемых фактов; 4) чувство догадки, связанное пока еще с предположительным суждением о характере связи наблюдаемых явлений; 5) чувство

уверенности, когда правильность установленных мышлением связей подтверждается логикой умозаключений или доводами практики, и др. И. ч. в известной степени связаны с тактич. мышлением в области спортивной деятельности. Мышление спортсмена при решении различных тактич. задач в процессе соревнов. не может протекать достаточно энергично и быстро, если оно не сопровождается соответствующими И. ч. Поэтому обучение тактике и тренировка в тактич. действиях всегда должны быть связаны с воспитанием положительных И. ч.

ИНТЕНСИВНОСТЬ РАБОТЫ — см. *Мощность работы*.

ИНТЕРВАЛ в строю — расстояние между занимающимися по фронту. В сомкнутом строю И. равен ширине ладони (между локтями), а в разомкнутом — обычно 2—3 шагам.

ИНТЕРЕС — специальная направленность человека на познание определенных явлений окружающей жизни (в области литературы, искусства, науки, спорта и т. д.) и связанная с этой направленностью постоянная склонность человека к определенным видам деятельности. По своей психологической структуре И. содержит: знания в данной области; практическую деятельность в этой области; эмоциональное удовлетворение, получаемое человеком от этих знаний и гл. обр. от этой деятельности. Для характеристики человека имеют значение: содержание его интересов; их устойчивость или, наоборот, легкая переключаемость; многогранность или, наоборот, узость И.

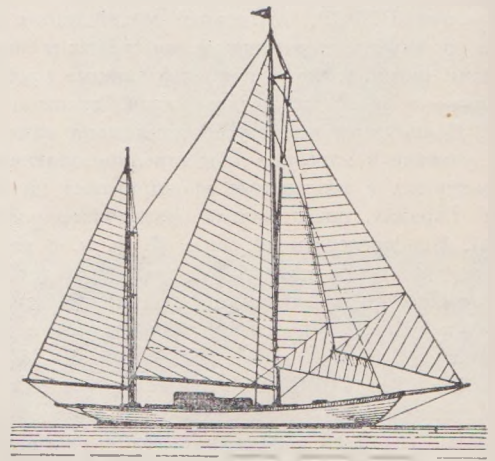
ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД — см. *Метод упражнения*.

ИНТЕРОЦЕПТИВНЫЙ АНАЛИЗАТОР воспринимает раздражения во внутренних органах — кровообращения, пищеварения и выделения, в железах внутренней секреции и т. д. *Рецепторы* И. а. реагируют на изменения во внутренних органах давления (барорецепторы), химизма среды (хемотрецепторы) и температуры (терморецепторы). Импульсы, поступающие через И. а. в центральную нервную систему, способствуют координации деятельности всех внутренних органов. При физич. упражнениях И. а. принадлежит весьма важная роль. Импульсы, поступающие через этот анализатор, безусловно- и условнорефлекторным путем способствуют мобилизации функций внутренних органов в соответствии с интенсивностью мышечной работы.

«ИНТУРИСТ» — всесоюзное акционерное об-во по иностранному туризму в СССР (ВАО «Интурист»), работающее на коммерческих началах. Акционерами об-ва являются советские организации. «И.» организует обслуживание иностранных граждан на территории СССР, поездки советских граждан за границу. Для советских граждан оформляет междунар. почтовые посылки. Обслуживает лиц, путешествующих с туристскими и др. целями. Путешествия организуются по железной

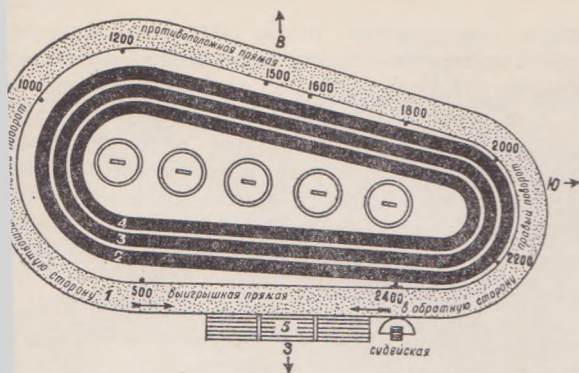
дороге, на морских пароходах (круиз), по воздуху (экспресс-туры), на автобусах, а также на собственных автомашинах и мотоциклах с ночлегом в палаточном лагере (*кемпинг*). Имеет 52 отделения и агентства, 18 гостиниц, рестораны, автопарки и т. п. Является членом Международного союза официальных туристских организаций (МСОТО); поддерживает коммерческие связи более чем с 200 фирмами и организациями большинства стран мира. Путевки на заграничные туристские путешествия среди советских граждан реализуются в основном через профсоюзные организации. Напр., в 1960 в СССР было принято свыше 700 тыс. иностранных граждан, приезжавших с целью туризма, лечения, в составе делегаций, по семейным обстоятельствам, с деловыми, спортивными и религиозными целями. В том же году из СССР выезжало более 720 тыс. чел.

ИОЛ — двухмачтовая яхта, бизань-мачта которой меньше передней и расположена позади головки руля.



И. может быть гафельный или бермудский (см. *Парус*). тип И. определяется типом грота.

ИППОДРОМ — место проведения конноспортивных соревнований и испытаний лошадей. Гл. часть И. — дорожка для скачек или рысистых испытаний и дорожки для тренировки лошадей. Для испытаний рысистых лошадей хорошей считается дорожка, покрытая слоем чернозема, пропитанного гудроном. Для верховых лошадей предпочтительнее дорожка с дерновым покрытием, однако многие И. имеют скаковые паханные дорожки. На поворотах беговая дорожка И. приподнята с внешней стороны на 12—15° (вираж), чтобы во время бега лошадей с экипажем не отпосило бы за поворот центробежной силой. Длина дорожек различна, чаще 1600—2000 м. На внутренней бровке дорожки ставят столбы — указатели дистанции (на 500, 1000, 1200, 1600, 1800 м) считая от финишного столба в обратную



ожки скакового ипподрома: 1 — наружная — для скачек и бегов, травяная; 2, 3 — для работы контером, пахана; 4 — для работы рысью, паханая; 5 — трибуны для зрителей. Внутри — пять вольтовых кружков (для шаговой работы)

ону. Они отмечают место пуска лошадей (старт) и финишную точку или бег, а также служат ориентирами для хроматристов. На некоторых И. есть дорожка, оборудованная постоянными препятствиями для стипль-чеза, которая обходит не только по кругу, но и с переменной направлением («восьмеркой»). В центре И. обычно расположена дорожка для различных конноспортивных соревнований. На территории И. или вблизи него располагаются конюшни, ветеринарный лазарет, карантин, кузница, а также хозяйственные службы. Для посетителей И. вдоль внешнего отрезка дорожки устраивается трибуна. Судейская вышка расположена напротив финишного столба. Вблизи трибун отведено огороженное место для приема и выводки лошадей перед скачкой — т. наз. «пик».

ИППОЛОГИЯ — наука о лошади; в настоящее время применяется термин коневодство. И. включает в себя: происхождение лошади, экстерьер, конские породы, разведение, кормление, использование лошадей. **ИРАН** — государство на юго-западе Азии. Площадь 6 млн. км². Нас. ок. 19 млн. чел.

История спорта в И. насчитывает ок. 3 тыс. лет. В древних пор и по настоящее время в И. особенно популярны борьба, а также тяжелая атлетика, конный спорт, стрельба из лука, фехтование. Современные виды спорта начали развиваться в стране с 1916. До этого они были распространены лишь среди военных.

Согласно правительственному постановлению, физическая культура и спортом обязаны заниматься все учащиеся в начальных и средних школах. Осуществляет этот закон Министерство просвещения. Некоторые средние школы имеют волейбольные, баскетбольные и теннисные команды. Заниматься благами физическому воспитанию могут в И. и дети зажиточных родителей. Подавляющая масса рабочих и крестьян не имеет возможности посещать школы и приобщаться к физической культуре. Функционируют в И. несколько курсов и колледжей по под-

готовке преподавателей физического воспитания. Получил распространение спорт среди студентов в сети спортивных клубов. Однако массового развития физкультуры и спорта не получили.

В стране имеется более 300 спортивных клубов и объединений. Большой популярностью пользуются т. наз. «зурхане» (дом силы), где занимаются физическими упражнениями, направленными прежде всего на развитие силы. Эти заведения используются для идеологической обработки населения и для подготовки кадров полицейских. Официальные первенства страны по отдельным видам спорта стали проводиться с 1939. В настоящее время спортсмены И. состоят членами федераций: легкой атлетики, баскетбола, бокса, велоспорта, фехтования, конного спорта, футбола, гимнастики, тяжелой атлетки, борьбы, плавания, водного поло, травяного хоккея, лыжного спорта, тенниса, настольного тенниса, стрелкового спорта, автомобильного спорта и др. В 1947 Национальный Олимпийский комитет И. был признан Международным Олимпийским комитетом. С 1948 спортсмены И. стали официально участвовать в олимпийских играх. Наиболее успешно они выступали в соревнованиях по вольной борьбе и тяжелой атлетике. На XVI Играх спортсмены И. завоевали 2 золотые и 2 серебряные медали по вольной борьбе и 1 бронзовую по тяжелой атлетике, на XVII Играх — 1 серебряную (вольная борьба) и 3 бронзовые (вольная и классическая борьба, тяжелая атлетика).

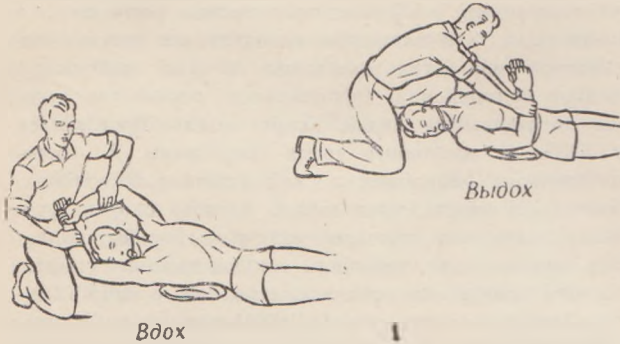
ИСИНДИ — грузинская командная конноспортивная игра с метанием копьей (см. *Грузинские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ — ряд приемов для осуществления искусственной вентиляции легких и восстановления нарушенного дыхания пострадавшего. И. д. относится к числу неотложных мероприятий при нарушениях дыхания вследствие расстройства мозгового кровообращения (обморок, гравитационный шок и др.), рефлекторной остановки дыхания (напр., при ударе в область солнечного сплетения, поражения электрическим током) и др. Особое значение И. д. имеет для восстановления дыхания при утоплении.

Существуют ручные (Сильвестра, Говарда, Шефера и др.) и механические (более эффективные) способы И. д., большинство из них основано на чередующихся сжатиях и расширениях грудной клетки, обеспечивающих искусственный выдох и вдох. Перед проведением И. д. нужно обеспечить доступ чистого воздуха к пострадавшему. Необходимо освободить рот и дыхательные пути пострадавшего от посторонних предметов и воды (при утоплении), расстегнуть его одежду (воротник, пояс и т. д.). Делая И. д., следят, чтобы у пострадавшего не западал язык. В процессе И. д. периодически массируют область сердца. При возможности вводят

под кожу средства, возбуждающие дыхание и сердечную деятельность (лобелин, камфару, кофеин, адреналин).

Ручные способы И. д. Способ Сильвестра (рис. 1). Пострадавшего укладывают на спину (на сухую одежду, одеяло, солому и др.), подложив



под нее одежду, свернутую валиком. Голову пострадавшего поворачивают набок, рот у него открыт, язык вытянут, привязан (платком, косынкой и др.) к подбородку (можно держать язык пальцами). Оказывающий помощь становится на одно или оба колена со стороны головы пострадавшего, берет его руки за предплечья ближе к локтевому суставу; по счету раз, два, три отводит их за голову пострадавшего — вдох. Наклоняясь над ним, по счету четыре, пять, шесть сгибает его руки и сильно прижимает их к боковым сторонам грудной клетки — выдох.

Способ Говарда (рис. 2). Пострадавшего укладывают, как при способе Сильвестра. Оказывающий помощь становится на колени лицом к голове пост-



радавшего, к-рый лежит между его ногами. Положив кисти рук на передне-боковые стороны грудной клетки и наклоняясь, он сдавливает ее силой рук и тяжестью тела, отсчитывая раз, два, три — выдох, затем прекращает сдавливание грудной клетки, считая при этом: четыре, пять, шесть — вдох. И. д. делается 16—20 раз в 1 мин.

Механические (аппаратные) способы И. д. основаны на изменении объема грудной

клетки механическим путем. Один из распространенных аппаратов — т. наз. «оживляющий кислородный аппарат» (ОКА); он состоит из прибора для выполнения И. д. и кислородного ингалятора. Применяют также прибор, основной частью к-рого является широкий наполненный воздухом пояс, накладываемый на грудную клетку пострадавшего. Нагнетание в пояс воздуха приводит к сжатию грудной клетки (выдоху), отсасывание воздуха из пояса сопровождается расширением грудной клетки (вдохом).

И. д. делают до полного восстановления у пострадавшего дыхания. Если же дыхание не восстанавливается, то прекращать И. д. можно только при явных признаках наступившей смерти.

ИСПАНИЯ — государство на юго-западе Европы. Площ. 503 тыс. км². Нас. ок. 29 млн. чел.

Военно-полицейская диктатура Франко губительно отражается на всех сторонах общественной жизни страны. Ок. 20% населения неграмотно. Образование в стране не находится под влиянием католической церкви. Физич. воспитание учащихся поставлено неудовлетворительно. Специальная подготовка преподавателей физич. воспитания отсутствует. Реакционная клика губительно вмешивается в деятельность спортивных организаций.

В 1960 правительство Франко запретило футболистам И. выехать в СССР для встречи на Кубок Европы с футболом.

Испанские народные праздники обязательно сопровождаются музыкой и танцами. Распространен национальный вид спорта «пелота» — игра с мячом, требующая хорошей реакции и большой подвижности.

В футболе, боксе, велосипедном спорте широко распространен профессионализм. В целях наживы владельцы клубов скупают видных футболистов за большие деньги; по числу иностранцев ведущие футбольные клубы И. не имеют себе равных в мире. Культивируется также легкая атлетика, бейсбол, стрелковый спорт. Однако в стране нет массового спортивного движения. Число спортсменов невелико. Большая часть из них — студенты университетов, выходящие из обеспеченных слоев общества. В междунар. соревнованиях испанские спортсмены не добились сколько-нибудь значительных успехов. Исключение составлял лишь И. Блюм, завоевавший в 1957 звание чемпиона Европы по гимнастике. На XVII Олимпийских играх И. заняла (в неофициальном зачете) 44-е место (из 84).

ИСПАНСКАЯ ПАРТИЯ — см. *Начало шазматической партии*.

ИСПЫТАНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ в спорте — средство проверки подготовленности спортсмена на данном этапе процесса тренировки. И. к. проводятся на тренировочных занятиях для проверки степени физич. подготовки спортсмена, развития двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости и ловкости, а также для определения уровня овладения спортивным

ными навыками в технике соответствующего вида спорта. В зависимости от этого производится и подбор упражнений для проведения И. к. Наиболее распространенными средствами проверки общей физич. подготовки являются нормативы комплекса ГТО, содержащие упражнения в беге на короткие и средние дистанции, в прыжках, метаниях и упражнения силового характера. И. к. для проверки технич. подготовленности спортсмена включают, напр., упражнения: попадание в кольцо с места и с ходу в баскетболе, ведение мяча с обводкой препятствий и меткость попадания в определенный участок ворот в футболе и др. И. к. широко применяются в практике работы по физич. воспитанию в общеобразовательной школе, в средних и высших учебных заведениях, в детских, юношеских и молодежных спортивных школах, где они служат средством проверки усвоения занимающимися программного материала данного этапа обучения. В целях повышения эмоциональности И. к. часто проводятся в виде соревнований.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — наука закономерностях возникновения и развития идей, организационных форм, средств и методов физич. культуры и спорта в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества.

Говоря об истории, Маркс и Энгельс писали: «Мы аем только одну-единственную науку, науку истории. Рассматривая историю с двух сторон, ее можно разделить на историю природы и историю людей. Одно обе эти истории неразрывно связаны; поскольку существуют люди, история природы и история людей взаимно обуславливают друг друга». Теоретической и методологической основой изучения истории общества является исторический материализм. Он дал возможность научно обосновать объективные законы возникновения и развития общества, показать и доказать обусловленность развития культуры материальными условиями жизни общества. Не провидение и случайности, гениальные личности, а способ производства определяет социальную и духовную жизнь людей и развитие культуры.

Физич. культура — составная часть общей культуры. Ее становление и развитие также обусловлены материальными условиями жизни общества. Творцом физкультуры является народ. В процессе трудовой деятельности он создавал формы, средства и методы физич. воспитания. Все современные виды спорта, как, напр., ба, бокс, поднятие тяжестей, фехтование, плавание, лыжи, конькобежный, футбол, городки и т.п., были изобретены в незапамятные времена, бережно сохранились и совершенствовались ими в течение многих лет. И. ф. к. дает научный анализ возникновения и развития физич. культуры, как одной из форм общественной жизни и составной части общей культуры общества. Она раскрывает своеобразие организационных форм и методов физич. воспитания в условиях первобыт-

нообщинного, рабовладельческого, феодального, капиталистического и социалистического способов производства. Она показывает, что в условиях классового общества физич. культура используется господствующими классами для закрепления своего господства и усиления эксплуатации трудящихся. Вместе с тем она показывает также и то, что угнетенные классы, в свою очередь, используют физич. культуру не только как одно из средств оздоровления, но и как средство физич. подготовки для борьбы против эксплуататоров. В условиях же социалистического общества физич. культура является одним из средств коммунистического воспитания трудящихся, развития их самостоятельности и активности, важным средством оздоровления и развития физич. способностей народа.

Великий корифей науки В. И. Ленин постоянно обращался к истории и высоко ценил исторические знания. Критикуя пролеткультовцев, он говорил: «Пролетарская культура не является выскочившей неизвестно откуда, не является выдумкой людей, которые называют себя специалистами по пролетарской культуре. Это все сплошной вздор. Пролетарская культура должна явиться закономерным развитием тех запасов знания, которые накопило человечество под гнетом капиталистического общества, помещичьего общества, чиновничьего общества». Это ленинское указание имеет прямое отношение и к советской физич. культуре. Последняя также является не выдумкой досужих людей, а законной наследницей всего ценного, что добыто опытом человечества в отношении идей, организационных форм, средств и методов физич. воспитания людей. И. ф. к. относится к наукам, формирующим мировоззрение людей. Изучение ее имеет большую познавательную ценность, т. к. вооружает нас знаниями закономерностей возникновения и развития физич. воспитания и отдельных видов спорта, помогает понять прошлое и настоящее, лучше использовать положительный опыт прошлого для дальнейшего совершенствования советской физич. культуры.

* * *

Основоположники научного коммунизма неопровержимо доказали, что в основе становления и развития человека и общества лежал труд. Жизнь первобытного человека представляла собой не сплошную игру, как утверждают идеалисты старины, а примитивный и чрезвычайно тяжелый повседневный труд.

«Труд, — писал Маркс, — есть прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой, процесс, в котором человек своей собственной деятельностью опосредует, регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Веществу природы он сам противостоит как сила природы. Для того, чтобы присвоить вещество природы в известной форме, пригодной

для его собственной жизни, он приводит в движение принадлежащие его телу естественные силы: руки и ноги, голову и пальцы. Воздействуя посредством этого движения на внешнюю природу и изменяя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу».

Первобытные люди жили небольшими группами и занимались собиранием съедобных плодов, растений, корней, охотой и рыбной ловлей. Все, что совместно добывалось ими, совместно и потреблялось. Прошли многие тысячелетия, пока они научились изготавливать простейшие орудия для удара, резания и копания. Открытие огня и способов его применения окончательно возвысило человека над животным миром. Человек стал использовать огонь не только для согревания, приготовления пищи и защиты от хищных зверей, но и для изготовления более совершенных орудий труда. Коллективная трудовая деятельность способствовала появлению у первобытных людей речи, мышления и оформлению общественных отношений. Во время труда совершенствовались навыки людей в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании. Дети, подражая взрослым, воспроизводили основные формы их трудовых движений и этим неосознанно готовили себя к труду. Постепенно люди осознали зависимость между умением пользоваться орудиями труда и результатами труда. Осознание этого привело их к сознательному игровому воспроизведению трудовых процессов как средством совершенствования своих трудовых навыков.

С совершенствованием орудий труда (копье, лук и стрела, топор и т. п.) произошло естественное разделение труда (по половому и возрастному признаку), возникло первобытное хозяйство, а вместе с ним и родовая организация общества. На начальной ступени первобытнообщинного строя все члены рода участвовали в игровых состязательных действиях, отражавших основные трудовые процессы. Игровые действия являлись важным средством трудового воспитания и одновременно с этим — средством физич. воспитания, к-рое в то время еще не отделялось от трудового. Никаких специальных приспособлений для игр не было. Играющие пользовались теми же предметами (орудиями), к-рые использовали в труде. У нек-рых народов нашей Родины до XIX в. сохранились многие игры, зародившиеся в условиях раннего первобытнообщинного строя. Напр., у манси, ханты и нанайцев сохранилась игра в медведя; в ней участники бегают, стреляют из лука, борются с медведем и т. п. У славян же долгое время бытовали такие игры, как «лен», «просо», «огород», «мак», «капуста», «репа», «гуси-лебеди», «кошки-мышки», «коршун» и т. п.

В коллективном труде и быте совершенствовались речь и мышление людей. В играх люди стали уже переходить от простого копирования технич. приемов трудовых процессов к творческому обобщению реальной действительности. Постепенно абстрагировалась тематика игр и движений играющих. Появились искусствен-

ные предметы (снаряды) для игр (мячи, бабки, шары, свайки, чурки, клюшки, ракетки и т. п.). Стали обобщаться и специальные площадки для состязательных игр. В крито-микенский период истории древней Греции на специально созданных площадках проводились игры с быком, где женщины-жрицы занимались вольтжировкой на рогах и крупах быков. Игры в мяч с различными типами клюшек и ракеток были у всех народов Европы, Азии, Африки и Америки. В Америке «...в игре в мяч (у ирокезов), — писал Энгельс, — женщины выступают одна против другой; каждая выдвигает своих лучших игроков, остальные следят за игрой, побившись по фратриям, и держат друг с другом пари на победу своих игроков». Гуйбози таджиков, лело грузин и лапта славян своими корнями уходят к первобытнообщинному строю этих народов.

Абстрагирование тематики состязательных игр, появление искусственных игровых снарядов и специальных площадок для игр уже свидетельствуют о выделении состязательных игр в относительно самостоятельную отрасль общественно полезной деятельности — физич. культуру. В это время возникают регулярные общенародные праздники с определенным у каждого народом ритуалом их проведения. Основным содержанием праздников были пляски, коллективные состязательные игры единоборства. Последние стали средством подготовки людей не только к трудовой, но и к боевой деятельности. Увеличение народонаселения и развитие скотоводства иногда приводило родо-племенные группы к борьбе за пастбища и места для охоты. Нужно было уметь не только работать, но и бороться за лучшие природные уголья.

Возникнув на базе свободного коллективного труда всех членов рода, первобытная физич. культура постепенно соответствовала способу производства первобытнообщинного строя. Она являлась достоянием всех членов рода и была неразрывно связана со всеми сторонами общественно полезной деятельности людей.

Рост производительных сил, начало общественного разделения труда и появление обмена создали условия для возникновения рабовладельческого строя. В разное время он был в странах древнего Востока, Средней и Малой Азии, в древней Греции и в Риме. Рабовладельческое общество делилось на свободных и рабов. В число свободных входили крупные рабовладельцы и мелкие производители (крестьяне и ремесленники). Рабы были лишены всех прав. Они приравнивались к рабочему скоту. Рабовладелец присваивал весь продукт труда рабов, давая им лишь такое колич. средств, к-рое необходимо было для того, чтобы не умереть от голода. У рабов не было ни времени, ни сил для физич. упражнения и игр. В этих условиях не могло быть и речи о к.-л. физич. культуре рабов.

На базе рабского труда выросла высокая культура рабовладельцев древнего мира. Развилась и физич.

культура рабовладельцев, к-рая потеряла связь с трудом и приобрела военную направленность. Наиболее типична в этом отношении древняя Греция. Основу военной мощи греческих рабовладельческих государств — полисов — составляли свободные мелкие крестьяне и ремесленники. Поэтому военно-физич. подготовка распространялась на всех свободнорожденных греков.



С детских лет они проходили определенную школу военно-физич. подготовки и были повседневно готовы к военным действиям. Классический образец такого военно-физич. воспитания виден в *спартанской системе физического воспитания*. Наиболее же разносторонняя система физич. подготовки была в Афинах (см. *Афинская система физического воспитания*). Дешевый рабский труд дал рабовладельцам возможность создать не только храмы и дворцы, но и прекрасные залы и стадионы для занятий физич. упражнениями.

Одной из форм организации физич. подготовки рабовладельцев были состязательные игры. Они проводились во всех рабовладельческих государствах, но наибольшего расцвета достигли в древней Греции. Каждое греческое государство — полис — проводило свои игры, но наибольшее значение имели общегреческие *олимпийские игры*. Они сплачивали рабовладельцев и являлись одним из средств демонстрации их единства и силы.

Классический образец физич. культуры периода упадка рабовладельческого общества был в Риме. Под влиянием полной материальной обеспеченности рабовладельцы постепенно стали освобождать себя от «бремени» военно-физич. подготовки и вести изнеживающий

образ жизни. Суровая система военно-физич. подготовки пришла в упадок. Забавляя свободнорожденный, но материально не обеспеченный плебс, рабовладельцы стали подкармливать его и заполнять его досуг бесплатными зрелищами. Последние необходимы были рабовладельцам и для заполнения избытка свободного времени. Так возникли массовые зрелищные мероприятия, где действующими лицами были сначала свободнорожденные — профессионалы, а потом рабы — гладиаторы (см. *Гладиаторские бои*).

Во время междоусобных войн отдельные группы рабовладельцев использовали гладиаторов даже для борьбы со своими политическими противниками. Основные же противоречия в рабовладельческом обществе были между рабовладельцами и рабами. Рабы-гладиаторы по раз выступали против своих поработителей, но они не были классом, способным преобразовать общество. Крупнейшее из восстаний рабов проходило под руководством гладиатора *Спармака*.

На смену рабовладельческому пришел феодальный строй. В различных странах процесс феодализации проходил по-разному, но в конечном итоге везде бывшие рабы, колонны и свободные крестьяне превратились в массу крепостных крестьян. Те народы, к-рые к тому времени не имели рабовладельческого строя, перешли прямо от первобытнообщинного строя к феодальному строю. Основой существования феодального общества был труд крепостных крестьян. В отличие от рабовладельцев феодалы не запрещали непосредственным производителям, т. е. крепостным крестьянам, заниматься физич. упражнениями. Однако тяжелый физич. труд поглощал все силы крепостных, а свободного времени у них едва хватало на сон. Церковь того времени усилению насаждала среди народа версию о греховности забот о теле и о святости изможденного тела. В то же время сами феодалы, как и рабовладельцы периода расцвета своего строя, активно занимались военно-физич. упражнениями, готовили себя для захватнических войн и для подавления восстаний закрепощенных крестьян. Новый способ ведения войны и новая военная техника привели к нек-рым изменениям в средствах и методах физич. воспитания. *Рыцарские турниры* являлись в то время своеобразным зрелищем военно-физич. подготовки рыцарей. В период разложения феодального строя турниры превратились первоначально в увеселительные мероприятия дворян, а потом и горожан.

Жители западноевропейских городов стремились к независимости от рыцарей и противостояли им. Свою волю они нередко отстаивали с оружием в руках. Это вынуждало их строить стены вокруг городов, нести на них сторожевую охрану и заниматься военно-физич. подготовкой. Среди горожан культивировались в то время такие физич. упражнения, как бег, прыжки, метание камня, фехтование, стрельба из лука, борьба. Состязания в этих упражнениях обычно проводились в дни мно-

гочисленных церковных праздников. С течением времени в городах были созданы *фехтовальные братства* и *стрелковые братства*.

Гуманисты позднего средневековья боролись за освобождение системы образования от влияния церкви и за введение физич. воспитания в школах, но большинство из них думало не о народе, а об усилении буржуазии городов. Подлинными гуманистами того времени были ранние *социалисты-утописты*. Они мечтали о преодолении не только отживавшего феодального, но и зарождавшегося буржуазного строя. В созданных ими утопических учениях выдвигался такой общественный строй, при котором можно было осуществить равное и обязательное для всех воспитание. Это воспитание должно было складываться из трудового обучения, физич., нравственного и умственного образования.

Товарное производство городских ремесленников и крестьян, появление простой кооперации, а затем и мануфактуры привело к промышленной революции в производстве и к буржуазным революциям в обществе. В борьбе против феодализма буржуазия опиралась на народные массы и, заигрывая с ними, выдвигала лозунги, к-рые отвечали интересам широких масс трудящихся. Так было в годы английской буржуазной революции XVII в. и французской буржуазной революции конца XVIII в. Педагогические идеи французских просветителей XVIII в. (см. *Руссо Ж.-Ж.*) и проекты реформ народного образования в эпоху французской буржуазной революции были прогрессивными для того времени. Однако, захватив власть в свои руки, буржуазия забыла про свои обещания и построила такую систему воспитания, к-рая способствовала закреплению капиталистического строя. В области физич. подготовки солдат в то время существовало два основных направления. Первое из них — это суровая муштра. Возникло оно в Пруссии и нашло сторонников в армиях др. государств. Солдат натаскивали в выполнении строго определенного круга физич. упражнений. Второе направление было выдвинуто *Суворовым А. В.* и сводилось к тому, чтобы научить каждого солдата «знать свой маневр». Это прогрессивное направление было воспринято в наполеоновской армии испанским полковником *А. Моросом Ф.*

Массовые армии, вызванные к жизни войнами французской буржуазной революции, требовали физически подготовленных резервов. Развивавшаяся механизированная промышленность также нуждалась в физически подготовленных рабочих. Эти обстоятельства обусловили возникновение в первой половине XIX в. таких национальных систем физич. подготовки, как *немецкая гимнастика* (турнон) в германских государствах, *естественно-прикладная гимнастика* во Франции, *шведская гимнастика* в скандинавских странах, а затем и *сокольская система физического воспитания* в Чехии. Немецкая гимнастика проникла в Швейцарию, Данию,

Италию, Австро-Венгрию, Голландию и Россию. В середине XIX в. физич. воспитание было введено как обязательный предмет в гражданские школы германских государств, Дании, Швеции, Франции и Англии. Нашло оно сторонников и среди педагогов др. европейских государств и США. В методике физич. воспитания существовало два основных направления. Первое из них заключалось в стремлении использовать все средства физич. воспитания не только для оздоровления и физич. подготовки, но и для развития инициативы и самостоятельности занимающихся. Оно выросло из народной практики и питалось новейшими достижениями педагогических и биологических наук. Сторонниками его были русские революционные демократы, французские и английские социалисты-утописты. Второе направление было реакционным. Оно игнорировало народную практику и стремилось физич. воспитание свести к оздоровлению и муштре. Наибольшее количество последователей его было в Германии. Конкретно оно выражено в школьной гимнастике *Адольфа Шписса*.

В период перерастания т. наз. «свободного» капитализма в империализм и первого удара по капитализму со стороны Парижской коммуны (1871) буржуазия усилила использование всех государственных и национальных организаций для навязывания трудящимся своей идеологии. Физич. воспитание в школах, старые спортивные и гимнастические союзы (турниферейны и др.) а также вновь созданные отряды скаутов, организации религиозного спорта, военно-спортивные союзы и союзы механизированного спорта стали использоваться буржуазией не только для подготовки резервов захватнических армий, но и для отвлечения трудящихся от классовой борьбы. Нек-рые передовые спортивные деятели хотели использовать спорт для налаживания культурных связей между народами. С этой целью в конце XIX в. они возродили олимпийские игры. Но в условиях классового, национального и расового неравенства эти игры не могли в то время внести к.-л. изменения в политику буржуазных правительств и в дело физич. воспитания народов. Они сыграли значительную роль лишь в повышении спортивно-технич. мастерства буржуазных спортсменов и в создании единых международных правил соревнований по олимпийским видам спорта.

Бурно развивавшиеся педагогические и биологические науки позволили внести улучшения в методику физич. воспитания. Учение об единстве формы и функции, учение о клетке, учение об обмене веществ и функциональной деятельности отдельных систем человеческого организма, учение *Сеченова И. М.* о регулирующей роли центральной нервной системы в развитии нервно-мышечного аппарата и об активном отдыхе, а также *Уиппе Павлова И. П.* о высшей нервной деятельности дали возможность заложить фундамент науки о физич. воспитании. Русский ученый-анатом *Лесгафт П. Ф.*

научно обоснованную систему физич. воспитания детей и подростков, а французский ученый-физиолог *Демени Ж.* обосновал функциональную и гигиеническую гимнастику. Появились значительные улучшения в методиках шведской и немецкой гимнастики, возникли методики различных систем индивидуальной гимнастики и методика физич. воспитания женщин. Однако в условиях капиталистического общества, при эксплуатации человека человеком, не могло быть подлинного расцвета физич. культуры народов.

В своем развитии капиталистический строй породил и своего могильщика — пролетариат. В середине XIX в. Маркс и Энгельс открыли законы классовой борьбы и заложили основы научного коммунизма. В своих гениальных трудах они убедительно показали, что капиталистическая организация промышленного производства истощает физич. и моральные силы рабочих, пагубно отражается на здоровье, лишает их условий, необходимых для нормального существования, и неизбежно ведет к преждевременной смерти. В подрастающих поколениях рабочих Маркс и Энгельс видели будущность рабочего класса и поэтому вели упорную борьбу за улучшение их жизненных условий, условий их труда и воспитания. В «Капитале» Маркс прямо указал, что родителям и предпринимателям нужно запретить применение труда детей и подростков, если он не сочетается с воспитанием. Под воспитанием же он подразумевал сочетание умственного образования, физич. воспитания и политехнического обучения. Экономическая борьба рабочих стала перерастать в сознательное революционное движение пролетариата. Началось классовое размежевание во всех областях общественно-политической деятельности. В борьбе против эксплуататоров пролетариат стал использовать все средства, и в том числе физич. воспитание. В противовес буржуазным формам организации физич. воспитания он создал самостоятельное рабочее спортивно-гимнастическое движение. Ростки последнего появились в 1861 в Германии, а затем и в др. странах. Рабочий спорт явился одной из форм массовой организации трудящихся, их идейно-политического воспитания, оздоровления и физич. подготовки для классовой борьбы.

Воликая Октябрьская социалистическая революция в России (1917) ознаменовала начало новой эры в истории человечества — эры крушения капитализма и победы социализма. Она на практике показала возможность существования общества без помещиков и капиталистов, без эксплуатации человека человеком. В Стране Советов началось успешное строительство социализма и соответствующей ему социалистической культуры. Советский народ преодолел все трудности и создал самую передовую в мире культуру, и в том числе советскую физич. культуру. Благодаря повседневным заботам Коммунистической партии и Советского правительства о повышении материального благосостояния, куль-

туры, здоровья и физич. развития трудящихся, физич. культура стала входить в быт всех народов СССР.

Октябрьская революция воодушевила трудящихся капиталистических стран на усиление революционно-классовой борьбы против буржуазии. В эту борьбу включились все массовые организации трудящихся, и в том числе рабочие спортивные союзы. Руководство отдельными организациями рабочего спорта находилось в то время в руках реформистов. Они создали *Люцернский Спортивный Интернационал* (1919) и исключили из рядов рабочего спорта всех революционно настроенных спортсменов. Последние вынуждены были бороться не только против буржуазного спорта, но и против влияния реформистов в рабочем спорте. Для объединения своих сил они создали *Красный Спортивный Интернационал* (1921) и стали бороться за восстановление революционного единства рабочего спорта. Встречи с советскими спортсменами и совместная борьба против фашизма и угрозы империалистической войны всколыхнули массу рядовых спортсменов реформистских союзов; они стали выходить из-под влияния своих руководителей. В конечном итоге уже к 1937 было достигнуто революционное единство революционных и реформистских объединений рабочего спорта в большинстве капиталистических стран, и тем самым отпала необходимость в междунар. органах Красного и Люцернского Спортивных Интернационалов.

В эти годы буржуазия усилила использование физич. культуры в своих эгоистических классовых целях. Она добилась значительного расширения своих ранее существовавших спортивно-гимнастических организаций и создала ряд новых организаций, специально предназначенных для охвата трудящихся. Особенно большое распространение получили предпринимательский фабрично-заводской спорт, организация скаутов и союзы католического и христианского спорта. В пропаганде, предназначенной для трудящихся, буржуазия утверждала, что якобы спорт аполитичен, что в спорте все равны и что в этой области человеческой деятельности необходимы классовый мир и сотрудничество всех слоев населения. Трудящиеся, втянутые в буржуазные массовые спортивные организации, отвлекались от классовой борьбы и превращались в прислужников буржуазного строя. Одновременно с этим они вневойсковым путем получали военно-физич. подготовку и становились резервом армий империалистов. В соответствии с потребностями буржуазии перестраивалась и теория физич. воспитания. Буржуазные ученые отрицали социальное значение физич. воспитания и сводили его к биологизму. На практике же они стремились подчинить методику физич. воспитания задачам вневойсковой военной подготовки населения. Во Франции это делал Эбер (см. *Естественный метод физического воспитания*), в скандинавских странах — Нильс Бук, а в Германии — др Дим.

В ряде капиталистических стран буржуазия временно преодолела революционное движение трудящихся и сохранила видимость т. наз. буржуазного демократизма. В тех же странах, где особенно окрепло революционное движение трудящихся, буржуазия пошла на установление фашистской диктатуры. Это было в Италии и Германии. Фашисты ликвидировали в этих странах все организации трудящихся, в том числе рабочие спортивные союзы. Буржуазный спорт был реорганизован в фашистские тоталитарные военно-спортивные объединения. В Италии были созданы единые организации для детей с 8 до 14 лет — «Балилла», для юношей с 14 до 18 лет — «Авангард» и для молодежи с 18 до 21 года — боевые союзы по видам военизированного спорта. По достижении 20—21 года молодые итальянцы зачислялись в соответствующие их военно-физич. подготовке военные формирования фашистской милиции. Для лиц женского пола фашисты создали общество «Маленьких итальянок» и «Молодых итальянок». В гитлеровской Германии были созданы фашистские союзы по видам спорта. Во главе их стоял комиссар, подчиненный непосредственно Гитлеру. Такие же тоталитарные военно-спортивные союзы были созданы и в милитаристской Японии. Школьные программы физич. воспитания в этих государствах были подчинены задачам военной подготовки учащихся. На военно-физич. подготовку и идеологическую обработку учащихся расходовалась половина всего времени пребывания детей в школе. Военно-физич. подготовка шла за счет предельного сокращения школьных образовательных дисциплин. Фашистские заправилы прямо заявляли, что им не нужны рассуждающие граждане, а нужны послушные солдаты, призванные покорять и физически уничтожать народы др. стран. Они всячески насаждали культ грубой физич. силы и разжигали у молодежи расовую и национальную ненависть.

Междунар. империализм готовил войну против Советского Союза. Ударная роль в этой войне предназначалась фашистской Германии, к-рая напала первоначально на государства Западной Европы, покорила их и, используя их ресурсы, вторглась в СССР (1941). Руководимый партией коммунистов, советский народ выдержал удар фашистов, разгромил агрессоров и помог народам Европы освободиться от ярма фашизма (1945). В результате войны ряд народов Европы и Азии покончил с капитализмом и установил у себя народно-демократический строй. Создался мощный лагерь социализма, к-рый успешно противостоит лагерю капитализма. В Италии, Японии и ФРГ были формально запрещены тоталитарные спортивные союзы. Однако в них, как и во всех капиталистических странах, нет и не может быть подлинного расцвета культуры, и в том числе физич. культуры народов.

В послевоенные годы усиливается борьба Советского Союза и др. социалистических стран за мирное со-

уществование стран с различными общественными системами. Идет соревнование социалистической и капиталистической систем на поприще хозяйственного и культурного строительства, борьба лагеря социализма за мир во всем мире. В этой борьбе не последние роли играют спортсмены СССР, др. социалистических стран и прогрессивные спортсмены всего мира. Выход советских спортсменов на мировую спортивную арену и активное участие их в работе Международного Олимпийского комитета и в междунар. федерациях по видам спорта способствовали демократизации этих организаций, усилили их борьбу за мир между народами и дружбу спортсменов всех стран. Междунар. спортивные соревнов. стали одним из важных средств культурного сотрудничества народов, одним из средств поднятия уровня результатов соревнов. стран в развитии физич. культуры и спорта. Победы советских спортсменов и др. социалистических стран на междунар. спортивных соревнов. по видам спорта наглядно говорят о расцвете физич. культуры и спорта в социалистических странах. Об этом свидетельствует быстрый рост общего колич. медалей, завоеванных спортсменами этих стран на олимпийских играх: XV Олимпийские игры (1952) — 129. XVI Олимпийские игры (1956) — 158. XVII Олимпийские игры (1960) — 200. Из этого колич. 272 золотые, серебряные и бронзовые медали завоеваны советскими спортсменами.

Успехи Советского Союза и др. социалистических стран в развитии физич. культуры и спорта возможны лишь потому, что в них ликвидирована частная собственность на орудия производства и созданы политические и материальные условия для развития творческой активности и самостоятельности всего народа. Физич. культура в странах социализма стала общенародным делом и доступна всем членам общества.

Развитие физич. культуры народов СССР шло по основным тем же путям, что и у всех др. народов. Но своеобразие географических, экономических и политических условий существования отразилось на формах организации и содержания физич. воспитания. Славянские народы миновали рабовладельческий способ производства и поэтому не имели тех форм организации физич. воспитания, к-рые присущи рабовладельческому обществу. Несколько иное положение в Риме было и при феодализме. Повседневная борьба с суровой природой и отстаивание своей национальной независимости от посягательств татаро-монгольских завоевателей и немецких рыцарей обусловили своеобразие организационных форм, средств и методов физич. воспитания. В борьбе против нашествий иноземных пося-

тителей русские князья опирались не только на свои дружины, но и на народные ополчения. Поэтому русские феодалы поощряли самобытную военно-физич. подготовку народа. Жители сел и городов России не имели своих регламентированных военно-физкультурных организаций (как это было у горожан западных государств), но систематически занимались военно-физич. подготовкой. Закаливание организма, верховая езда, кулачный бой, борьба, стрельба из лука, передвижение на лыжах, плавание, военизированные игры и забавы входили в повседневный быт восточных славян и значительно влияли на формирование свободолюбивого характера русского человека.

При создании централизованного русского государства положение дела физич. воспитания в России значительно изменилось. Правящая знать и дворянство постепенно отделились от народа и стали преследовать все, что способствовало развитию его самостоятельности, активности и свободолюбия. Физич. воспитание осталось лишь в дворянских учебных заведениях, а спорт — в быту дворян и чиновников. В армии же проводилась жестокая муштра и шагистика. Однако передовые русские деятели выдвигали и отстаивали прогрессивные методы физич. воспитания. Видный полководец Суворов А. В. и его последователи выдвигали и практически осуществляли передовые методы военно-физич. подготовки солдат. Революционер-просветитель *Радищев* А. Н., революционные демократы *Белинский* В. Г., *Добролюбов* Н. А., *Чернышевский* Н. Г. и др. отстаивали право народа на воспитание, выдвигали физич. воспитание в качестве составной части общей системы воспитания, поощряли самобытные народные игры и боролись против перенесения в Россию муштрующей немецкой гимнастики.

Появление и развитие капитализма в России привело к некому расширению системы образования, введению физич. воспитания в различные типы средних школ и к созданию спортивных организаций. Однако экономические трудности не давали возможности трудящимся учиться в учебных заведениях и быть членами спортивных организаций. Всеми этими благами пользовались дворяне и буржуазия. Лишь некие, наиболее одаренные, выходцы из народа (*Панин* Н. А., *Поддубный* П. М., *Заикин* И. М., *Паншин* А. Н., *Струнников* Н. В., *Заковорот* П. А., *Дьяков* М. И. и др.) преодолели все трудности и стали членами спортивных организаций. Широкие же массы трудящихся города и деревни были обречены на беспросветное полуголодное существование, а народы окраин — на вымирание.

Конец произволу, угнетению и глумлению над трудящимся человеком положил Великий Октябрь. Под руководством большевистской партии трудящиеся России совершили Великую Октябрьскую социалистическую революцию, которая уничтожила условия, порождающие возможность эксплуатации человека человеком, сде-

лала достоянием трудящихся все материальные и духовные богатства общества и открыла эру борьбы за коммунизм. *Физическая культура*, как и все др. отрасли культуры, была поставлена на службу народу. В ходе строительства социализма советский народ создал и совершенствует такие формы организации *физического воспитания*, которые делают физич. культуру доступной широким трудящимся массам и позволяют использовать ее для решения задач, стоящих перед страной. Все народы Советского Союза стали развивать социалистическую культуру, и в том числе физич. культуру (см. статьи о союзных республиках).

В годы гражданской войны и военной интервенции руководством физич. культурой было возложено на органы *Всеобуча* (1918). Последний использовал ее для подготовки трудящихся к вооруженной защите завоеваний Октября. В те годы в организациях *Всеобуча* культивировались в основном те средства физич. воспитания, которые обеспечивали военно-физич. подготовку резервов Красной Армии. Физич. воспитание в школах было подчинено задачам оздоровления и физич. развития учащейся молодежи. В годы восстановления народного хозяйства первоначально возникли комсомольские территориальные самостоятельные физкультурные об-ва — «Муравей», «Спартак», «Красный молодец», «Красный джигит» и др., а затем — профсоюзные кружки физич. культуры. В качестве органов, координировавших работу всех ведомств и организаций по вопросам развития физич. культуры, в 1923 были созданы *Высшие советы физической культуры* при исполнительных комитетах республик. Основная задача физкультурных организаций того времени — укрепление здоровья трудящихся, подорванного в годы первой мировой и гражданской войн, и подготовка к труду.

В 1925 ЦК РКП(б) указал на необходимость усиления партийного руководства развитием физич. культуры, определил содержание и основное направление ее развития в советском обществе. В специальном постановлении было указано, что «физическая культура должна составлять неотъемлемую часть общеполитического культурного воспитания, образования и оздоровления масс и должна быть включена в общий план деятельности соответствующих общественных и государственных организаций и учреждений». Развитие физич. воспитания в школах, в техникумах и высших учебных заведениях, физич. подготовка в Красной Армии и в самостоятельных профсоюзных кружках физич. культуры способствовали оздоровлению и некому повышению уровня физич. развития народа. Однако размах работы по физич. культуре еще отставал от общих темпов социалистического строительства. Отсутствие единого руководящего центра приводило к разному ведению в проведении физкультурных мероприятий, а территориальный принцип организации профсоюзных кружков физич. культуры ставил их вне влияния местных пар-

тийных, комсомольских и профсоюзных организаций. Поэтому в 1929 ЦК ВКП(б) указал на необходимость создания единого государственного органа контроля и руководства развитием физич. культуры и на важность привлечения широкой рабочей общественности к руководству физкультурным движением.

Реализуя указания Центрального Комитета партии, в 1930 ЦИК СССР признал «всю работу в области физической культуры делом первостепенной государственной важности», создал *Всесоюзный совет физической культуры* при ЦИК СССР с правами органа государственного контроля и руководства физич. культурой и призвал все наркоматы и ведомства к усилению внимания делу развития физич. культуры. В том же году профсоюзные кружки физич. культуры были реорганизованы в производственные *коллективы физической культуры*. Перестройка по производственному принципу дала возможность усилить партийное руководство развитием физич. культуры и спорта, привела к увеличению численности занимающихся физич. культурой, к упорядочению всей воспитательной работы среди физкультурников. К 1931 была завершена разработка выдвинутого комсомолом комплекса ГТО как основы советской системы физич. культуры. Введение его в жизнь регламентировало работу по всесторонней физич. подготовке советских физкультурников и способствовало вовлечению в коллективы физич. культуры новых трудящихся города и деревни. Проходил бурный рост развития физич. культуры всех народов СССР. Стремительно развивалась национальная по форме и социалистическая по содержанию культура в национальных республиках.

Общие успехи социалистического строительства уже во второй пятилетке привели к значительному улучшению материального положения трудящихся и дали возможность улучшить материальную базу физич. воспитания. Это способствовало дальнейшему расширению массовости физкультурного движения, повышению уровня спортивно-технич. мастерства советских спортсменов и созданию *добровольных спортивных обществ профсоюзов* и промкооперации. Рост достижений советской физич. культуры обеспечивался повседневной заботой партии и правительства о народном здоровье и физич. воспитании народа, единством цели и действий в этом деле государственных и общественных организаций и активностью добровольных спортивных об-в. Впервые в истории человечества физич. культура и спорт стали одним из средств в решении таких задач, как повышение уровня здоровья и всестороннего физич. развития всего народа, развития в нем активности, пужкой во всех областях хозяйственного и культурного строительства. Рост благосостояния населения и широкое развитие физич. культуры способствовали повышению уровня физич. развития молодежи. Это позволило уже в 1936 понизить призывной возраст на действительную военную службу с 21 до 19 лет. Советские спорт-

мены быстро опережали спортивно-технич. мастерами спортсменов-рабочих капиталистических стран, а в первую пятилетку успешно состязались уже с отдельными клубами буржуазного спорта.

Как органическая часть общей системы коммунистического воспитания трудящихся, советская физич. культура способствовала физич. подготовке народа к труду и обороне. В годы Великой Отечественной войны советский народ не только выстоял, но и победил фашистских агрессоров. Он отстоял завоевания Октября и помог народам др. стран освободиться от фашистского ярма. Советские спортсмены были образцовыми воюющими на фронте, сражались в партизанских отрядах и сделали в тылу по военно-физич. подготовке резерва для фронта. После войны они высоко пронесли знамя советского спорта по стадионам всех стран Европы, Азии и др. стран мира.

Однако в первые послевоенные годы темпы роста советской физич. культуры отставали от бурных темпов роста др. отраслей социалистической культуры. ЦК ВКП(б) принял в 1948 специальное постановление о ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов. В нем были поставлены конкретные задачи и указаны пути обеспечения дальнейшего повышения уровня советской физич. культуры, развития массовости физкультурных организаций и роста спортивно-технич. мастерства советских спортсменов. В полном соответствии с указаниями Центрального Комитета партии партийные организации, комсомол, профсоюзные спортивные об-ва добились значительных успехов в деле развития советской физич. культуры. Расширилось обслуживание населения массовыми физкультурными мероприятиями, значительно увеличилась массовость спортивных об-в, оформились спортивные об-ва во всех областях, улучшилась учебно-воспитательная работа в коллективах физич. культуры и повысился общий уровень спортивно-технич. мастерства советских спортсменов. Принципы (федерации) советских спортсменов по отдельным видам спорта вступили в европейские и международные союзы соответствующих видов спорта, а затем — в Международный Олимпийский комитет (1951). Об огромных успехах развития советской физич. культуры и спорта в СССР наглядно говорит и то, что уже на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952) советские спортсмены делили общее 1-е место со спортсменами США. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (1956) заняли 1-е место, а на XVII Олимпийских играх в Риме (1960) далеко опередили спортсменов всех др. стран мира.

К началу перехода страны к развернутому строительству коммунизма советское физкультурное движение настолько развилось и окрепло, что отпала необходимость в специальных органах государствен-

ного контроля и руководства советской физич. культурой. По специальному постановлению ЦК КПСС и Совета Министров СССР (1959) были упразднены комитеты по физич. культуре и спорту, а руководство физич. культурой в стране передано в руки общественности — *Союзу спортивных обществ и организаций СССР*. Создание Союза свидетельствует о начале нового этапа в развитии советской физич. культуры. Этот Союз является одной из самых массовых организаций общественной самостоятельности и инициативы трудящихся и является основным организатором физич. воспитания всего советского народа. Перестройка руководства физич. культурой и спортом в стране способствует более широкому развитию творческой инициативы и самостоятельности, новому подъему физкультурного движения.

ИСУ — Международный союз конькобежцев. Основан в 1892 на конгрессе в Шевенингене (Голландия) и объединяет национальные ассоциации по скоростному бегу и фигурному катанию на коньках. Целью ИСУ является развитие дружественных связей между спортсменами всех стран, руководство и поощрение развития этого вида спорта. Признан МОК. В настоящее время в состав ИСУ входят национальные конькобежные организации 27 стран: Австралии (2 ассоциации), Австрии, Бельгии, Великобритании, Венгрии, ГДР, Голландии, Дании, Италии, Канады (2 ассоциации), КНР, КНДР, Корея (Южной), Норвегии, Польши, Румынии, СССР, США (2 ассоциации), Финляндии, Франции, ФРГ, Чехословакии, Швейцарии, Швеции (3 ассоциации), Югославии, Южно-Африканского Союза и Японии. Советские конькобежцы вступили в члены ИСУ в 1947. Руководящим органом является конгресс союза, к-рый созывается через год. В перерывах между конгрессами руководство деятельностью союза осуществляют совет и технич. комитеты (по скоростному бегу, фигурному катанию, танцам на льду). Совет ИСУ избирается на конгрессах сроком на 2 года и состоит из президента, 2 вице-президентов (один — по скоростному бегу, др. — по фигурному катанию), 4 членов, 4 заместителей членов и генерального секретаря. Члены совета избираются в равном колич. от скороходов и фигуристов. Официальные языки союза — английский, немецкий, русский и французский. Местонахождение ИСУ — Давос (Швейцария). Союз издает отчеты о конгрессах и периодические сообщения. Бюджет союза складывается из членских взносов и доходов от чемпионатов. ИСУ проводит официальные соревнования. на первенство мира по скоростному бегу на коньках для мужчин с 1893, по фигурному катанию для мужчин — с 1896, по фигурному катанию для женщин — с 1906, по парному катанию — с 1908, по танцам на льду — с 1952. Первенство мира по скоростному бегу на коньках для женщин разыгрывается с 1936. Проводится также первенство Европы по скоростному бегу на коньках (только для мужчин), по фи-

гурному катанию (для мужчин — с 1891, для женщин — с 1930, для пар — с 1930), по танцам на льду (с 1954). Междунар. соревнований по скоростному бегу на коньках для мужчин, практически являющиеся чемпионатами мира, проводились до 1893. В 1889 на таких соревнованиях в Амстердаме удачно выступил русский конькобежец А. Паншин. Ряд отечественных и зарубежных справочников считает эти соревнования первым фактическим чемпионатом мира по скоростному бегу на коньках для мужчин, а Паншина — первым чемпионом мира. ИСУ ведет регистрацию мировых рекордов по скоростному бегу на коньках для мужчин (дистанции 500, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10 000 м) и женщин (те же дистанции за исключением 10 000 м), причем первые мировые рекорды стали регистрировать еще до образования ИСУ (на 500 м — уже в 1890). С 1949 регистрируются мировые рекорды по сумме очков, набранной в т. наз. «большом многоборье» в одном соревновании (для мужчин — 500, 1500, 5000 и 10 000 м; для женщин до 1956 — 500, 1000, 3000, 5000 м и с 1956 — 500, 1000, 1500 и 3000 м). Победитель чемпионата мира также определяется по наименьшей сумме очков, набранной в многоборье. Из числа утвержденных Международным союзом конькобежцев мировых рекордов по скоростному бегу на коньках спортсменкам СССР принадлежат все 6 мировых рекордов, а советским конькобежцам-мужчинам — 5 рекордов из 7 (кроме 3000 и 10 000 м). Соревнования по фигурному катанию (для мужчин, женщин и пар), по скоростному бегу на коньках (до 1960 только для мужчин) входили в программу всех зимних олимпийских игр. Звание олимпийского чемпиона в скоростном беге на коньках присваивается победителю на каждой дистанции отдельно. Результат в многоборье не учитывается.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — положение, из к-рого должно выполняться упражнение. Особое значение И. п. имеет в гимнастике, где четко определяется каждое движение. Чаще всего И. п. бывает основная стойка, соответствующая строевой, а также стойка ноги врозь, скрестно, на одном и двух коленях, различные седы и т. п.

ИТАЛИЯ — государство на юге Европы. Площ. 301 тыс. км². Нас. ок. 50 млн. чел.

Физич. культура и спорт в И. своими истоками уходит в глубь веков. Еще в древнем Риме устраивались соревнования по бегу, прыжкам, метаниям, фехтованию, плаванию, борьбе, верховой езде, гонке на колесницах и т. д. Об этом подробно рассказывается в трудах античных историков и писателей. Некоторые сооружения римлян, связанные с проведением состязаний и физич. упражнениями, сохранились до наших дней. К их числу относятся Колизей (в к-ром при огромном стечении народа происходили бои гладиаторов) и термы (бани, построенные Антониусом Каракаллой в 217, рассчитанные на 1600 чел., оборудованные бассейнами и залами

для физич. упражнений). В помещении этих терм в 1960 проходили олимпийские соревнов. гимнастов. Представляет интерес обнаруженное в 1958 в окрестностях Рима этрусское надгробие (520 до н. э.), на стенках которого сохранились выполненные в реалистической манере фрески с изображенными дискоболы, прыгуна, бегунов, кулачных бойцов и др. Римские легионеры практиковали игру в мяч ногами, надевая для игры специальную обувь — «кольцеус». Корень этого слова сохранился в современном итальянском слове «кальчо», что значит футбол. В средние века большой популярностью в И. пользовалось фехтование. Оно было обязательным предметом во всех дворянских учебных заведениях. В 1509 Пьетро Мончо, а в 1536 Акиле Мороццо опубликовали первые учебники по фехтованию. Начиная с первой половины XIX в., в стране стали проводиться состязания по различным видам спорта, организовываться спортивные клубы и объединения. В 1842 в Комо был основан «Регат-клуб» — первый яхт-клуб И., в 1873 — «Общество яхтсменов Неаполя», а в 1899 — Итальянская федерация парусного спорта (с 1946 — Союз парусного спорта). Большие традиции имеет конный спорт. Первые конноспортивные состязания были проведены в Милане в 1844. Союз конного спорта И. (с 1912 — Федерация конного спорта) основан в 1888. Итальянские конники в разные годы добивались крупных успехов. Они — неоднократные победители «Приза наций», чемпионатов мира, Европы и олимпийских игр. Всемирной известностью пользуется итальянский теоретик конного спорта и педагог Ф. Каприлли, автор «Основ полевой езды», опубликованной в 1901. В 1844 при Туринской военной академии было создано гимнастическое об-во, положившее начало организации таких об-в в др. городах. В 1874 в Болонье провинциальные об-ва объединились в Федерацию гимнастических обществ И. (с 1929 Итальянская федерация гимнастики). Наиболее высокие результаты были показаны итальянскими гимнастами в период 1908—1932, когда они несколько раз занимали первые командные и личные места на олимпийских играх и крупнейших междунар. соревнов. Выдающиеся спортсмены: двукратный олимпийский чемпион в многоборье А. Браглиа, олимпийские чемпионы Ф. Мартино и Д. Дзямпори. В 1863 в Турине состоялись первые гребные гонки. В 1888 там же был основан «Итальянский гребной клуб», переименованный в 1926 в Итальянскую федерацию гребли. Последняя объединяет в настоящее время ок. 150 различных гребных клубов (35 тыс. членов). Наибольших достижений среди них добился миланский клуб «Мото Гуцци», подготовивший ряд гребцов, побеждавших на олимпийских играх, первенствах Европы, Хенлейской и Миланской регатах и на др. крупных междунар. соревнов. Большой популярностью пользуется в И. велосипедный спорт. Первые велосипедные гонки состоялись в 1869 по маршруту Падуя — Удине. В 1885 в Павии был основан Союз велосипедис-

тов Италии, существующий и поныне. Параллельно с любительским развивался и профессиональный велоспорт. Итальянские велосипедисты добивались успехов в посылных гонках и в соревнов. на треке. Они завоевывали за все годы 18 золотых, 7 серебряных и 4 бронзовых олимпийские медали, были победителями многих первенств мира, междунар. многодневных велогонок. Установили ряд мировых рекордов. Огромное число зрителей привлекают многодневные велогонки, проводимые в масштабах всей страны («Джиро д'Италия») или отдельных провинций («Джиро ди Ломбардия», «Джиро ди Сицилия», «Джиро д'Апулия» и др.). Выдающиеся спортсмены-велосипедисты: А. Павези, М. Гелла, Э. Сакки, Л. Фаджин, Э. Бальдини, С. Гайардони и др. Городами, где были проведены первые футбольные матчи и основаны первые футбольные клубы, являются Турин (1890), Генуя (1893) и Милан (1897). В 1898 организовалась Итальянская футбольная федерация. Первым чемпионом страны в том же году стала команда «Генуя». По популярности футбол превосходит в И. все др. виды спорта, что привело к созданию профессиональных команд и тотализатора («Тото-кальчо»). В погоне за прибылью хозяева профессиональных клубов (особенно в послевоенный период) приглашают зарубежных «звезд», что пагубно отражается на игре национальной сборной. Сильнейшими профессиональными командами И. являются «Милан», «Флорентина», «Ювентус», «Интернационале».

Наибольших успехов среди спортсменов И. добились фехтовальщики, принесшие стране в 1896—1960 24 золотые, 22 серебряные и 16 бронзовых олимпийских медалей, множество побед на мировых чемпионатах и др. междунар. состязаниях. Федерация фехтования И. основана в 1909. Крупнейшие центры фехтования: Ливорно, Милан, Падуя, Рим и Турин. Выдающиеся спортсмены: Н. Нади, Г. Марци, Д. Гаудини, Д. и Э. Манжаротти, М. ди Роза, Д. Бергамини, Д. Делфини и др. Дважды (в 1948 и 1960) олимпийские первенство по водному поло завоевывали итальянцы. Чемпионами мира, олимпийских игр и Европы были также тяжелоатлеты П. Габетти, Д. Шонани и К. Голлиберти, борцы Э. Порро и И. Фабра, боксеры У. Серра, Э. Форменти, А. Болоньези, Д. Бенвенути, Ф. Марсо, Ф. де Пикколи, стрелок Г. Россини, пловцы П. Пручи и Ф. Деннерлейн, слаломист Э. Коло, бобслеисты Э. Далла Коста и Д. Конти, легкоатлеты Л. Беккали, Д. Дордони, А. Консолини, Л. Беррути. Итальянские альпинисты совершили ряд высотных восхождений в Гималаях. Пользуются популярностью в И. также регби, теннис, бег на роликах, горнолыжный спорт, бег на лыжах.

На XVII Олимпийских играх, с проведением которых итальянцы хорошо справились, команда И. заняла 4-е место в неофициальном зачете, завоевав 13 золотых, 11 серебряных и 11 бронзовых медалей. Велосипедисты

боксеры, ватерполисты И. заняли 1-е места в своих видах спорта.

Спортивным движением в стране руководит Национальный Олимпийский комитет (КОНИ), в к-рый входят 17 федераций по видам спорта. Основную статью доходов КОНИ составляют прибыли от спортивного тотализатора. Государство не только не субсидирует КОНИ, но и облагает высоким налогом (18%) сборы от спортивных соревнований и тотализатора. 250 итальянских парламентариев входят в Парламентскую спортивную группу, содействующую развитию любительского спорта в стране. Активную пропаганду спорта среди народных масс ведет Союз народного спорта Италии (УИСП), созданный в 1948. Он насчитывает ок. 100 тыс. членов. УИСП борется за моральное оздоровление национального спорта, защищает его от буржуазных политиканов и коррупции. Союз проводит всенациональные, провинциальные и др. соревнования, в к-рых участвуют тысячи трудящихся. Развит в И. студенческий спорт, возглавляемый Итальянским университетским спортивным центром. Ежегодно в стране проводятся первенства среди учащихся средних учебных заведений по спортивным играм, легкой атлетике и плаванию, входящим в школьную программу. Большое влияние на спортивное движение в стране оказывает католическая церковь. Имеется католический спортивный союз, руководимый Ватиканом. В ряде городов И. функционируют центры спортивной медицины, деятельность к-рых координируется Научно-исследовательским институтом при Миланском университете. В стране имеется Федерация спортивной медицины (ФМС), издающая свой журнал.

Крупнейшие из спортивных сооружений И.: олимпийский комплекс «Форо Италико» (с гл. ареной на 110 тыс. зрителей, «Мраморным» и Водным стадионами), «Палаццо делло спорт» (Дворец спорта) на 16 тыс. зрителей, велодром с трибунами на 20 тыс. мест в Риме, велодром «Вигорелли» и стадион в Милане, зимние стадионы в Больцано и Турине, большой олимпийский комплекс в Кортина д'Ампеццо и др.

В И. издается 4 ежедневных спортивных газеты, крупнейшие из к-рых «Газетта делло спорт» (Милан), «Коррьере делло спорт» (Рим) и десятки др. спортивных периодических изданий.

В период кровавой диктатуры Муссолини спорт использовался фашистами в целях пропаганды и как средство проведения идеологической обработки населения, а также для подготовки пушечного мяса для агрессивных, захватнических войн.

Физкультура и спорт не вошли в быт итальянских трудящихся. По официальным данным средний месячный доход рабочей семьи в И. составляет лишь ок. 10% прожиточного минимума. В стране свыше 2 млн. безработных (1955), много батраков, работающих 100—150 дней в году. Компартия, профсоюзы (Всеобщая конфедерация труда) и социалистическая партия ведут не-

устанный борьбу за улучшение положения трудящихся, в том числе за создание лучших условий для занятия физкультурой и спортом.

ИТАЛЬЯНСКАЯ ПАРТИЯ — см. *Начало шахматной партии.*

ИТАЛЬЯНСКИЙ СОЮЗ НАРОДНОГО СПОРТА — см. УИСП.

ИТТФ — Международная федерация настольного тенниса. Основана в 1926 в Лондоне. Цели и задачи федерации — утверждать правила междунар. соревнований и развивать настольный теннис в различных странах мира. Членами федерации являются 80 стран и территорий: Австрия, Австралия, Аден, Аргентина, Афганистан, Бельгия, Бермудские острова, Бирма, Болгария, Бразилия, Великобритания, Венгрия, Вьетнам, Гана, ГДР, Гернси, Голландия, Греция, Дания, ДРВ, Джерси, Израиль, Индия, Иран, Ирландия, Испания, Италия, Канада, Камбоджа, Колумбия, Корея (Южная), КНР, Ливан, Люксембург, Малайя, Мальта, Мексика, Непал, Нигерия, Новая Зеландия, Норвегия, ОАР, Пакистан, Парагвай, Перу, Польша, Португалия, Румыния, Сьерра-Леоне, Сингапур, СССР, США, Тринидад, Уругвай, Уэльс, Филиппины, Финляндия, Франция, Цейлон, Чили, Чехословакия, Швейцария, Швеция, Шотландия, Югославия, Южно-Африканский Союз, Ямайка, Япония и др. Советские спортсмены вступили в члены федерации в 1954. Высшим органом федерации является Генеральное собрание представителей всех национальных ассоциаций ИТТФ, к-рое созывается ежегодно (2 голоса на каждого члена). Текущей деятельностью федерации руководит совещательный комитет в составе президента, 7 вице-президентов (представителей Европы, Африки, Азии, Северной Америки, Южной Америки и т. п.), секретаря, казначея и 12 членов. Официальными языками федерации являются английский, немецкий, русский, французский — для конгрессов и первенств мира Восточной Европы и испанский — для конгрессов и первенств мира в Южной Америке. Федерация проводит соревнования на первенство мира по настольному теннису для мужчин и женщин (одиночные, парные и смешанные разряды). С 1958 разыгрывается Кубок Европы. ИТТФ издает ежемесячно бюллетень на английском языке и ежегодник с правилами соревнований на английском, немецком и французском языках. Бюджет федерации складывается из членских взносов. В ИТТФ имеется ряд комитетов по правилам процедуры, по пропаганде и т. д.

ИЯРУ — Международный парусный союз. Основан в 1907 в Лондоне, признан МОК. Деятельность ИЯРУ определяется основными положениями устава. В задачи ИЯРУ входит содействие развитию парусного спорта, разработка единых правил, обмер судов, толкование правил соревнований, созыв конференций или ассамблей союза. В состав ИЯРУ

входят 45 стран: Австралия, Австрия, Аргентина, Болгария, Багамские острова, Бельгия, Бермудские острова, Бразилия, Великобритания, Венгрия, ГДР, Голландия, Греция, Дания, Ирландия, Испания, Италия, Канада, Куба, Монако, Норвегия, Польша, Португалия, Румыния, СССР, США, Турция, Уругвай, Финляндия, Франция, ФРГ, Чехословакия, Чили, Швейцария, Швеция, Югославия, Южно-Африканский Союз, Япония и др. Руководящим органом союза является Генеральная ассамблея, созываемая 1 раз в 3 года. Руководство текущей деятельностью союза осуществляет постоянный комитет, состоящий из 2 делегатов от 5 районов и 1 делегата от 6 др. районов, а также президента, 2 вице-президентов и секретаря. Официальный язык — английский. Союз издает отчеты о конференциях и правила гонок. Соревнов. яхтсменов были впервые включены в программу Олимпиады в 1900 и с тех пор проводились на всех олимпийских играх, за исключением третьих (1904). Бюджет союза складывается из членских взносов.

ИЧИГИ — сибирские прибайкальские охотничьи сапоги, к-рые шьются выворотными из специальной юфтовой кожи — «мерейки». И. очень практичны, легки и не стесняют во время ходьбы ногу.



ИШУ — Международный союз стрелкового спорта. Образован в 1921 на базе Международного союза национальных стрелковых федераций и клубов, основанного в 1907 и распущенного в 1915 в связи с первой мировой войной. Признан МОК. В уставе ИШУ следующим образом определены цели этой организации: поддержание связи с национальными стрелковыми союзами, развитие стрелкового спорта, организация соревнований, на первенство мира, установление и укрепление дружеских отношений, основанных на любви каждого к родине и на уважении этого чувства. ИШУ контролирует проведение стрелковых соревнований на олимпийских играх, утверждает технич. правила во всех видах этого спорта. В настоящее время членами союза является 71 страна: Австралия (2 ассоциации), Австрия, Аргентина, Бельгия, Болгария, Бразилия, Великобритания, Венгрия, Венесуэла, Гватема-

ла, ГДР, Голландия, Греция, Дания, Доминиканская Республика, ОАР, Индия, Индонезия, Иран, Ирак, Испания, Италия, Канада, Колумбия, Куба, Ливан, Люксембург, Мексика, Монако, Норвегия, Перу, Никарагуа, Польша, Пакистан, Португалия, Пуэрто-Рико, Румыния, Сальвадор, Сомали, СССР, США, Турция, Уругвай, Филиппины, Финляндия, Франция, ФРГ, Чехословакия, Чили, Швейцария, Швеция, Эквадор, Югославия, Япония и др. Советские стрелки вступили в союз в 1952. Высший руководящий орган ИШУ — Генеральная ассамблея — созывается 1 раз в 2 года. Руководство текущей деятельностью ИШУ осуществляет административный совет в составе президента, 4 вице-президентов, генерального секретаря и 18 членов. Союз издает официальный бюллетень. Бюджет складывается из членских взносов. При ИШУ созданы технич. комитеты по различным видам оружия. Соревнов. по стрелковому спорту входили в программу Олимпиады 1896 и с тех пор проводились на большинстве олимпийских игр. Первенство мира по стрелковому спорту обычно проводится 1 раз в 2 года. В 1955 впервые был проведен чемпионат Европы по стрельбе для мужчин, женщин и юношей. ИШУ регистрирует мировые рекорды (личные и командные) по стрельбе из основных видов оружия, причем в качестве рекордов утверждаются только такие результаты, к-рые показаны на чемпионатах мира, Европы и олимпийских играх.

«ИЫУД» — добровольное сельское спортивное общество Эстонской ССР, создано в 1956. Оно объединило деятельность ранее существовавших в республике 20 колхозников «Колхозник» и профсоюзного ДСО «Уржай».

О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 720 коллективов *физической культуры*. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва физич. культуры и спортом занимались 34 894 чел., в том числе 17 мастеров спорта. Только за один 1959 в ДССО «И.» было подготовлено 2 мастера спорта, 144 спортсмена I разряда, 883 — II разряда, 647 инструкторов-общественников, 704 судьи по видам спорта, свыше 4,3 тыс. значков ГТО I и II ступеней.

К

КАБАХИ — грузинская конноспортивная игра со стрельбой из лука в кубок, установленный на высоком шесте (см. *Грузинские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

КАББАДИ — индийская национальная спортивная игра. Проводится на площадке $10 \times 12,7$ м, разделенной пополам. Игра заключается в следующем. По жребью одна из команд посылает на сторону площадки противника своего представителя, к-рый должен постараться осалить возможно больше игроков др. команды. При этом он должен произносить слово «каббади» как можно дольше. Если он замолчит прежде, чем вернется на свое поле, его задерживают, и он больше не участвует в игре. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очк. В Индии К. является одной из самых популярных народных спортивных игр. По ней проводятся первенства страны.

КАБЕЛЬТОВ. 1. Единица для измерения небольших расстояний (напр., при шлюпочных гонках). Длина К. равна 0,1 морской мили, т. е. 185,2 м.

2. Трос окружностью от 150 до 330 мм, применяемый обычно для буксировки и закрепления судов.

КАБИНЕТ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ — звено врачебно-физкультурной сети. Входит в состав поликлиники, медико-санитарной части, может быть организован в ДСО, учебном заведении, на стадионе, спортивной базе и т. д. В штате К. в.-ф. обычно 1—2 врача. В задачи К. в.-ф. входит врачебное наблюдение за физич. развитием и состоянием здоровья прикрепленных лиц, занимающихся физич. культурой и спортом, санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями занятий и соревнований, санитарно-просветительная работа, участие в методической работе по физкультуре, проведение врачебно-спортивной консультации.

КАВКАЗ — горный район, расположенный на юге Европейской части СССР. В геоморфологическом отношении К. делится на области: Предкавказье — бассейн реки Кубани на западе и бассейны рек Кумы и Терека на востоке; Главный Кавказский хребет; Закавказье — Колхидская низменность на западе и бассейн рек Куры и Аракса на востоке; Малый Кавказ вместе с Армянским нагорьем. Горные хребты делятся на Главный

Кавказский хребет и хребты Малого К., включая Армянское нагорье. С точки зрения альпинизма, наибольший интерес представляет район Главного Кавказского хребта. В туристском отношении интересен весь К.

Главный Кавказский хребет состоит из многих хребтов и отрогов, к-рые, начинаясь у Новороссийска и кончаясь у Ашшеронского полуострова, тянутся на 1500 км. На половине этого расстояния он покрыт вечными снегами и ледниками. Севернее, начиная от Эльбруса и кончая Шах-Дагом, параллельно Главному Кавказскому хребту тянется Боковой хребет, где расположены высочайшие вершины К.: Эльбрус, Шхара, Дых-Тау, Коштан-Тау и Казбек. Хребет прорезан глубокими поперечными ущельями рек Баксана, Чегема, Череха, Уруха, Ардона, Ассы, Аргуни, Индийского и Аварского Койсу. Севернее Бокового хребта тянется беспснежная цепь Черных гор. Ширина Главного Кавказского хребта меняется от 110 км до 180 км. Из хребтов, расположенных южнее Главного Кавказского хребта, наиболее высокий Сванетский хребет. Он достигает высоты более 4000 м (Лайла — 4084 м) и имеет снежный покров. Остальные южные хребты Большого К. (Кодорский, Бзыбский, Лечхумский, Рачинский, Карталинский и Кахетинский) имеют меньшую высоту. Главный Кавказский хребет обычно делят на три части: Западный К. (от Черноморского побережья до перевала Чипер-Азау), Центральный (от Эльбруса до Казбека) и Восточный К. (к востоку от Казбека). На Западном К. основными центрами альпинистской работы являются Домбайский и Гвандринский районы, вершины к-рых преимущественно скального типа. В первом наиболее известны вершины Домбай-Ульген (4040 м) и Белалы-кая (3852 м); во втором — Гвандра (3983 м) и Далар (3979 м). Центральный К. отличен от Западного. Вершины его имеют большую высоту, значительное оледенение и более суровый климат. На Центральном К. находятся наиболее высокие вершины и мощные ледники. Здесь высятся все шесть пятитысячников К., а также известные горные массивы: Ушба, Шхельда, Техтинген и др. Высота Главного Кавказского хребта на Восточном К. понижается. Оледенение сначала сильно уменьшается, а затем исчезает. Альпинистские восхождения редки. Снеговая линия на северном склоне

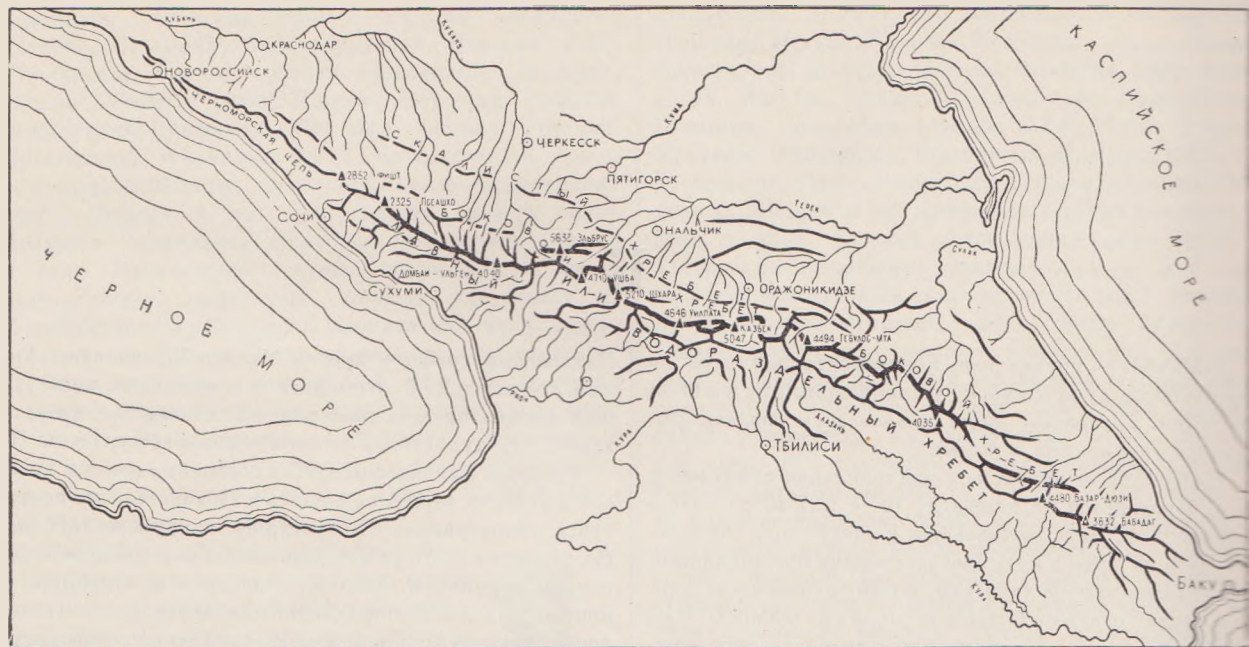


Схема хребтов Кавказа

водораздельного хребта с запада на восток повышается до 3360 м (в районе Ушбы), удерживается примерно на этом уровне до района Казбека и на Восточном К. продолжает повышаться до 3600 м, пока в связи с понижением хребта снег не исчезает совершенно. На южных склонах, особенно в Западном и Центральном районах, снеговая линия располагается ниже. Оледенение Главного Кавказского хребта весьма значительно. Оно включает 1390 ледников с площадью 1970 км².

Горный К. — самый популярный туристский район нашей страны. Необычайное разнообразие, богатство и красота природы и близость к центральному району Европейской части Союза привлекают на К. ежегодно десятки тысяч туристов. Туристские маршруты на К., как правило, начинаются на северной стороне хребта (железнодорожные станции Хаджох, Черкесск, Нальчик, Алагир, Ordzhonikidze) и, проходя через один или несколько перевалов, выходят на юг, к морю.

В туристском отношении наибольший интерес представляет система Главного Кавказского хребта с его отрогами и боковыми хребтами.

Наиболее освоен и часто посещаем туристами Западный К., отличающийся относительно мягким климатом, богатой растительностью. Здесь проложены маршруты от самых простых, доступных новичкам, до сложных, для прохождения к-рых требуется знание альпинистской техники.

Наиболее интересные маршруты по Центральному

К., более суровому по природе, технически сложны и нередко являются хорошей школой для последующих путешествий на Памир, Тянь-Шань, Алтай. На Центральном К. проложен ряд маршрутов, доступных группам людей любой подготовленности (через перевалы Бечо, Твибер и др.). Большинство маршрутов проходит через лежащую в бассейнах рек Ингура и Цхалы Сванетию, обособленный горный район, сохранивший уникальное этнографическое своеобразие.

Восточный К. значительно уступает Западному и Центральному с точки зрения туристских возможностей. Однако и здесь можно проложить немало интересных маршрутов. Многоснежная, с резкими изменениями погоды, зима на горном К. делает зимние перевалы путешествия доступными только отдельным группам очень опытных туристов.

КАДРЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ. В СССР создана стройная система подготовки К. ф., начиная с семинаров и курсовой сети и кончая институтами физич. культуры с очным, вечерним, заочным обучением, с аспирантурой и отделениями усовершенствования для подготовки и переподготовки специалистов с высшим физкультурным образованием. Ежегодно на различного рода краткосрочных семинарах и курсах проходят подготовку свыше 150 тыс. активистов — общественных инструкторов и тренеров по видам спорта, организаторов физкультурной работы. На 1 янв. 1960 в СССР общественный фонд насчитывалось ок. 2 млн. чел.

В целях массовой подготовки тренеров по видам спорта для коллективов физич. культуры предприятий с 1959 созданы вечерние школы тренеров при физкультурных учебных заведениях.

В 87 учебных заведениях и на 37 факультетах и отделениях заочного обучения готовятся преподавательские и тренерские К. ф.

На 1 янв. 1960 общее число обучающихся составляло 36 071 чел. (из них 12 327 заочников) — 28 946 в высших и 7125 в средних физкультурных учебных заведениях. При многих институтах физич. культуры есть отделения повышения квалификации преподавателей и тренеров по видам спорта. Кроме того, тренеры повышают свои знания на учебных сборах, проводимых ежегодно ДСО и советами Союза спортивных обществ и организаций СССР. Преподаватели физич. воспитания школ повышают квалификацию в городских и областных Домах учителей. При ряде институтов физич. культуры есть курсы повышения квалификации руководящих работников по физич. культуре и спорту. Для подготовки научных и научно-педагогических К. ф. при 3 учебных и 3 научно-исследовательских институтах физич. культуры создана аспирантура.

На 1 янв. 1949 в СССР работали 4397 специалистов с высшим и 9151 со средним физкультурным образованием, а на 1 янв. 1960 соответственно 26 736 и 40 246. Создание физкультурных учебных заведений во всех союзных республиках помогает готовить К. ф. из населения коренной национальности.

На 1 янв. 1948 из 81 110 штатных должностей было занято специалистами 74 459, среди к-рых было 4397 с высшим и 8087 со средним физкультурным образованием (18,1%). На 1 же янв. 1960 из 120 883 штатных должностей было занято специалистами уже 114 709, среди к-рых было 26 736 с высшим и 40 249 со средним физкультурным образованием (58,4%).

В 19 раз больше стало преподавателей с высшим физкультурным образованием в средних и семилетних школах (в 1948 было 664 чел., а в 1959 — 12 941 чел.) и в 7 раз возросло число преподавателей со средним образованием (было в 1948—3949 чел., стало в 1959 — 29 104 чел.).

Значительно увеличилось число специалистов с высшим и средним образованием в ДСО и на предприятиях. Если в 1948 работали только 858 специалистов, то в 1959 число их выросло уже до 6731.

Значительно возросло колич. специалистов с высшим и средним физкультурным образованием в союзных республиках. В Таджикской ССР имеется сейчас 630 специалистов с высшим и средним образованием (было в 1948 50 чел.); в Киргизской ССР работают 608 специалистов (в 1948 было 120 чел.); в Туркменской ССР имеется 412 специалистов (в 1948 было 72 чел.); в Молдавской ССР — 742 чел. (в 1948 было 89 чел.). В Грузинской ССР 82,8% штатных должностей занимают

лица, имеющие специальное образование, в Латвийской ССР — 77,4%, в Армянской ССР — 65%.

Большая часть высококвалифицированных К. ф. сосредоточена в учебных и научно-исследовательских институтах физич. культуры. На 1 янв. 1960 в 15 учебных и 3 научно-исследовательских институтах физич. культуры среди профессорско-преподавательского состава и научных сотрудников было ок. 400 кандидатов и докторов наук, свыше 300 мастеров спорта, заслуженных мастеров спорта и заслуженных тренеров СССР.

Партия, правительство, весь советский народ высоко оценили заслуги лучших представителей К. ф., добившихся значительных достижений в физич. воспитании трудящихся. В 1957 по постановлению правительства ок. 1 тыс. физкультурных работников, спортсменов, тренеров, преподавателей и научных работников награждены орденами и медалями Советского Союза. Теперь в нашей стране в основном решена задача количественной подготовки К. ф. Дальнейшее расширение заочного и вечернего физкультурного обучения, значительное расширение системы массовой подготовки квалифицированных тренерских кадров для коллективов физич. культуры производственных предприятий, колхозов и совхозов поможет полностью решить проблему подготовки К. ф.

КАЗАХСКАЯ ССР, развитие физической культуры и спорта.

В Казахстане за годы Советской власти произошли огромные преобразования в политической, экономической и культурной жизни народа. Из отсталой в прошлом аграрной страны Казахстан превратился в республику с развитой индустрией и сельским хозяйством. Бурный рост хозяйственного и культурного строительства республики обусловил широкое развитие в ней физич. культуры и спорта.

Небогатое наследие в области физич. культуры получили трудящиеся Казахстана от царской России. Общая отсталость Казахстана и почти полная неграмотность населения не могли способствовать развитию культуры вообще и физич. культуры в частности. Физич. культура в дореволюционном Казахстане в современном понимании была доступна лишь небольшому числу учащихся гимназий и нек-рых др. учебных заведений, куда доступ детям трудящихся по существу был закрыт. Да и в этих учебных заведениях физич. культура и спорт не получили заметного развития. За исключением сокольской гимнастики, фехтования и футбола др. виды спорта почти не культивировались. Физич. культура народных масс Казахстана находила свое выражение в традиционных конных состязаниях, нек-рых играх и национальной казахской борьбе.

Коренным образом изменилось положение с физич. культурой в советском Казахстане. После окончания гражданской войны на основе развертывания хозяйственного и культурного строительства начала налажи-

ваться и работа по физич. культуре и спорту. К физич. культуре стали приобщаться широкие массы народа, лишенные при царизме самых элементарных условий для своего духовного и физич. развития. Сотни тысяч юношей и девушек получили широкую возможность заниматься гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, футболом и многими др. видами спорта. Дальнейшее развитие получили национальные виды физич. упражнений и игр. Физкультурная работа первоначально проводилась в кружках и спортивных клубах *Всеобуча*, а позднее — в кружках физкультуры, созданных комсомольскими и профсоюзными организациями. В начале 20-х гг. в Казахстане начали складываться основы самостоятельного физкультурного движения. Первыми организаторами физкультурной работы в Казахстане явились Г. Белоглазов, М. Гуннер, Д. Мурашко, В. Баканов и др., отдавшие много сил и энергии развитию спорта. Исключительно большую роль в деле пропаганды спорта среди коренного населения сыграл известный борец Хаджи-Мухан-Мунайтбасов — неоднократный победитель многих междунар. чемпионатов по борьбе.

В 1923—1925 в Казахстане были созданы советы физич. культуры. В этот период быстро выросла сеть кружков физич. культуры, началась подготовка кадров, расширилась материальная база, физич. воспитание было введено в школах, средних и высших учебных заведениях ряда городов.

В 1926—1930 в Казахской АССР произошла перестройка физкультурной работы на новых организационных началах. В кружках физкультуры стала применяться секционная форма работы, возникли производственные коллективы физич. культуры. В 1928 в Петропавловске состоялась I Всеказахстанская спартакиада.

Введение всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в 1931 явилось новым этапом в развитии физич. культуры и спорта. Быстро выросли ряды физкультурников, поднялось качество учебно-спортивной работы, повысились массовость и мастерство спортсменов. В 1935 физкультурное движение Казахстана охватило свыше 63 тыс. чел., или в 6 раз больше, чем в 1931.

Коренные преобразования в политической, экономической и культурной жизни Казахстана, происшедшие в годы 2 и 3-й пятилеток, способствовали более широкому развитию физич. культуры и спорта в республике. В эти годы была проведена перестройка физкультурного движения на более демократических принципах, были улучшены подготовка кадров и спортивное строительство, увеличены ассигнования на физич. культуру и спорт.

В 1935 в Казахстане было создано ДСО «Спартак», а в 1936 — спортивные об-ва профсоюзов. Начиная с 1936, в связи с преобразованием Казахской АССР в союзную республику, спортсмены Казахстана получили возможность соревноваться на равных началах со

спортсменами др. союзных республик. Частые спортивные встречи с сильнейшими спортсменами страны явились отличной школой повышения мастерства спортсменов Казахстана. В эти годы значительно усилилась работа по национальным видам спорта. В 1935 были разработаны единые правила по наиболее распространенным в Казахстане национальным видам спорта. Соревнования по национальной борьбе казахша-курес, настольной игре тогуз-кумалак, а также отдельным национальным конным видам спорта были включены в календарь спортивных мероприятий республики.

Накануне Великой Отечественной войны физкультурное движение в Казахстане получило широкий размах. В 1940 в республике насчитывалось уже 137 тыс. физкультурников, или в 2 с лишним раза больше, чем в 1935.

С первых дней Великой Отечественной войны деятельность физкультурных организаций Казахстана была подчинена задачам обороны страны. Работая в тесном контакте с органами *Всеобуча*, они оказали им значительную помощь в проведении военно-физической подготовки населения и подготовке боевых резервов Советской Армии.

Послевоенный период развития физич. культуры и спорта в Казахстане характеризуется дальнейшим укреплением физкультурных организаций, ростом рядов физкультурников, улучшением учебно-спортивной работы, усилением подготовки кадров, более широким развертыванием физкультурной работы на селе. Только за первые 5 послевоенных лет число физкультурных коллективов возросло в 2 раза, а физкультурников — в 2,5 раза. За этот же период число занимающихся спортом увеличилось почти в 3 раза. К концу 1950 в республике культивировалось уже 35 видов спорта. Характерной особенностью послевоенного периода явилось повышение мастерства спортсменов казахской национальности. Так, если до войны в Казахстане не было ни одного мастера спорта казаха, а в списке чемпионов и рекордсменов можно было редко встретить казахскую фамилию, то в послевоенные годы среди чемпионов, рекордсменов и мастеров спорта появилось немало казахов.

В 1951, по решению правительства Казахстана, было создано сельское спортивное об-во «Колхозник», обеспечившее улучшение физкультурной работы среди сельского населения. Уже через год после создания этого об-ва число сельских коллективов физкультуры увеличилось почти в 2 раза, а физкультурников — почти в 3 раза.

За последние годы во многих колхозах, РТС и совхозах созданы новые физкультурные коллективы, в которых систематически ведется работа по различным видам спорта. Силами сельских физкультурников построены многочисленные спортивные площадки, простейшие стадионы, водные станции и др. сооружения.

В 1956 спортивные об-ва «Колхозшы» и «Урожай» были объединены в единое ДССО «Кайрат». К 1960 в Казахстане насчитывалось уже свыше 2800 сельских коллективов физич. культуры и в них более 212 тыс. физкультурников. Во многих городах Казахстана реконструированы и построены стадионы, спортивные залы, катки и др. спортивные сооружения. В республике насчитывается свыше 10 тыс. различных спортивных сооружений.

Особенно показательным является рост физкультурных кадров в республике. Так, если в дореволюционном Казахстане имелось только несколько инструкторов физкультуры, среди к-рых не было ни одного со специальным образованием, то теперь имеется более 4800 работников физкультуры, в том числе свыше 900 с высшим и ок. 1500 со средним физкультурным образованием. В дореволюционном Казахстане не было ни одного специального учебного заведения, а теперь в республике функционирует институт физич. культуры в Алма-Ате, физкультурное отделение в Щучинском педагогическом училище, факультеты физич. воспитания при Петропавловском и Карагандинском педагогических институтах.

За последние годы значительно улучшилось физич. воспитание детей и учащейся молодежи. В настоящее время в школах и учебных заведениях республики создано свыше 3500 физкультурных коллективов, объединяющих более 400 тыс. физкультурников. В республике работает 25 детских и 3 спортивные школы молодежи, в к-рых обучается ок. 9 тыс. юношей и девушек.

Значительное место в Казахстане занимает самодеятельная физкультурная работа. В спортивных об-вах сосредоточены лучшие спортивные силы и культивируются почти все виды спорта, включенные в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Наряду с классическими видами спорта во многих коллективах ведется работа и по национальным видам спорта.

В 1960 в Казахстане насчитывалось ок. 8,4 тыс. коллективов физич. культуры, объединявших в своих рядах более 1 млн. физкультурников, в том числе более 320 тыс. женщин. В рядах этой огромной армии молодежи — более 140 тыс. спортсменов-разрядников, и среди них 349 мастеров спорта и 3927 спортсмена I разряда.

Физкультурные организации Казахстана из года в год неуклонно наращивают темпы подготовки физкультурных и спортивных кадров. В одном лишь 1960 Казахстан дал стране более 250 тыс. значкистов ГТО, 77 598 квалифицированных спортсменов, в том числе 116 мастеров спорта и 1674 спортсмена I разряда. В республике 12 961 спортивное сооружение. Кадры работников физич. культуры насчитывают 5694 чел., в том числе 971 с высшим физкультурным образованием. Таких масштабов спортив-

ной работы не знала вся предшествовавшая история физкультурного движения республики.

В рядах физкультурников Казахстана имеется немало спортсменов междунар. класса. Многие ведущие спортсмены Казахстана входят в состав сборных команд страны по различным видам спорта и неоднократно защищали спортивную честь Советского Союза на междунар. соревнов. в Италии, Франции, Австралии, Китае, Польше, Румынии, США и др. зарубежных странах. За последнее десятилетие в Казахстане выросло значительное колич. талантливых спортсменов — мастеров спорта, имена к-рых стали известны далеко за пределами республики и даже страны. Среди них: рекордсмены мира — конькобежка Г. Романова и штангист С. Ульянов; чемпионы Советского Союза: по горнолыжному спорту — А. Артеменко и Ю. Кабин, по акробатике — В. Стародубов, по боксу — А. Кадетов, по борьбе — А. Колесов; призеры II Спартакиады народов СССР (1959) — боксеры М. Омаров и А. Нурмаханов, легкоатлет В. Савинков и гребец К. Неулыбин и др. сильнейшие спортсмены республики.

Показателем неуклонного роста мастерства и достижений спортсменов Казахстана за последние годы могут служить результаты, достигнутые ими на IX Всеказахстанской спартакиаде и II Спартакиаде народов СССР. Только на этих двух крупных спортивных мероприятиях спортсмены Казахстана установили 57 новых рекордов и высших достижений республики, большинство из к-рых равно норме мастера спорта или I разряда. В упорной борьбе с сильнейшими спортсменами страны спортсмены республики на II Спартакиаде народов СССР завоевали 14 призовых мест, в том числе 2 первых, 2 вторых и 3 третьих места.

Огромные успехи в развитии физич. культуры и спорта в Казахстане, достигнутые за годы Советской власти, стали возможными благодаря мудрости ленинской национальной политики и повседневной заботе Коммунистической партии и Советского государства о всестороннем развитии всех народов нашей страны, в том числе ранее отсталых народов бывшей царской России.

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ. А л а м а н б а й г а — скачка на длинные и сверхдлинные дистанции; является одним из древнейших и популярнейших видов конного спорта. Состязания по аламан-байга, проходящие на пересеченной местности, изобилующей различными естественными препятствиями, считаются, как правило, первым и гл. видом программы всех спортивных праздников. Спортивные соревнов. проводятся и в настоящее время как на пересеченной местности, так и на ипподроме. В аламан-байга огромное значение имеет тактика. мастерство спортсмена. Нередко побеждает не тот, у кого более резвая и выносливая лошадь, а тот, кто умеет тактически правильно провести

состязание, быстро оценивать обстановку, хорошо готовить лошадь к скачке и правильно распределять ее силы на дистанции. Аламан-байга — любимый национальный вид спорта казахов, развивающий у занимающихся такие качества, как сила, ловкость, выносливость и смелость.

А т ж е г у — соревнов. всадников на скорую упряжку. Состязание проходит на ровной местности, напр. на большой площади. Судьи, выбранные народом, или судейская коллегия (если это официальное соревнов.) определяют линию старта и финиша. По соответствующей команде стартера джигиты выстраиваются в одну линию с определенным интервалом. По команде «Запрягайте коней!» быстро запрягают лошадей и начинают скачку к финишу. Победителем считается спортсмен, прошедший дистанцию быстрее всех и не нарушивший правил соревнов. По сумме времени, показанной участниками той или др. команды, определяются их места. Ат жегу требует от спортсменов ловкости, быстроты и выдержки.

А т о м ы р а у л а с т ы р у — состязание всадников. Для состязания выбирается ровная площадка, на к-рой обозначается круг диаметром 10—15 м. В круг вызывают двух всадников, к-рые, сидя на конях, стараются вытеснить друг друга из круга. Иногда в состязаниях могут принять участие одновременно несколько спортсменов. Тогда победителем считается всадник, оставшийся последним в кругу. По ат омырауластыру могут проводиться также командные соревнов. В этом случае команда борется против команды, стремясь вытеснить из круга своих противников. В этих состязаниях не разрешается наносить к.-л. удары противнику, его лошади и пользоваться кнутом. Успех сопутствует лишь тому, кто умеет быстро и точно привести в движение своего коня, кто умеет делать различные повороты и обманные движения с конем.

А у д а р ы с п а к — единоборство всадников. Сущность его заключается в том, что два всадника в единоборстве между собой стремятся стащить один др. с седла. Победа присуждается спортсмену, заставившему своего соперника спуститься на землю. Состязание требует от спортсменов большой физич. силы, исключительной ловкости и смелости. В силу этого к соревнов. по аударыспак допускаются хорошо подготовленные спортсмены не моложе 18 лет. Правилами соревнов. участники подразделяются на три весовые категории.

Б а й г а — скачки по пересеченной местности. Современные правила соревнов. предусматривают также состязания и на ровной местности и на ипподроме. В последнее время этот вид скачки становится более популярным среди населения, чем скачки на длинные дистанции (аламан байга).

Ж а м б ы а т у — стрельба из лука в цель. Когда-то жамбы ату была очень распространенным видом спорта. Среди казахов было много метких стрелков, ибо

меткость наряду с силой, ловкостью и смелостью считалась неотъемлемым качеством настоящего джигита. Стрельбе обучали с раннего возраста, но к участию в соревнов. допускали лишь взрослых стрелков. Стрельба из лука имела несколько вариантов: стрельба стоя на земле, стрельба сидя верхом на лошади и на скаку лошади. В последнее время наиболее популярной была стрельба стоя на земле. Целью для стрельбы служил жамбы (серебряный диск), к-рый подвешивали на тоненькой веревке (из конских волос) к перекладине высокого столба. Чтобы получить приз, нужно было сбить диск на землю. Это удавалось редким стрелкам, владеющим большим искусством стрельбы. Наиболее рациональным считался способ прицеливания в веревку. Нужно было точным попаданием перебить ее, чтобы висевший диск упал на землю. Все варианты жамбы ату являются ценными видами физич. упражнений.

Ж а я у ж а р ы с — бег по пересеченной местности. Состязание в беге по пересеченной местности с давних времен входит в обязательную программу спортивных праздников. До революции жаяу жарыс пользовался большой популярностью среди беднейших слоев населения, к-рые не имели возможности организовать соревнов. с дорогостоящими призами. Жаяу жарыс почти ничем не отличается от кросса, поэтому в основу современных правил соревнов. по жаяу жарыс положены нек-рые элементы этого вида легкоатлетического спорта.

Д ж и г и т ж а р ы с — состязание джигитов. Один из своеобразных национальных видов спорта, имеющий большое оборонно-прикладное значение. В этом отношении он напоминает национальный вид спорта ат жегу, но по своему происхождению является более древним. Состязание проходит следующим образом: к стартовой линии вызываются наездники — участники соревнов. — и выстраиваются на определенном расстоянии друг от друга (3—5 м). По команде «По коням!» быстро седлают лошадей и, резко развив скорость, скачут к финишу. После финиша судьи производят проверку лошадей. Если лошадь оседлана неправильно, результат данного участника не засчитывается. Для джигит жарыс выбирают сильные и резвые лошади, способные развить максимальную скорость с первых метров со старта, т. к. соревнов. по этому виду спорта проводятся только на короткие дистанции. От джигитов требуются точные и быстрые действия.

Ж о р г а ж а р ы с — соревнов. на иноходцах. Жорга — это иноходец, движения к-рого отличаются особой мягкостью и ритмичностью. При иноходи правая передняя и правая задняя (левая передняя и левая задняя) ноги лошади выносятся вперед одновременно. Во время состязаний хорошие иноходцы никогда не переходят на обычный бег. За каждое нарушение этого правила иноходцы штрафуются; после третьего нарушения снимаются с соревнов. Состязания по жорга жарыс

проводятся только на короткие дистанции. Жорга жарыс развивает у спортсменов ценные физич. и моральные качества, прививает любовь к спорту вообще и к конным видам в частности.

К а з а х ш а к у р е с — казахская спортивная борьба. Соревнов. по казахша курес до Октябрьской революции и нек-рое время после нее проводились без учета весовых категорий. В последнее время в правила соревнований введено много новых положений (в частности, весовые категории) и элементов. Все эти дополнения превратили казахша курес в интересный вид спорта. Характерная особенность казахша курес — наличие в нем разнообразных приемов, куда входят различные подножки и зацепы, броски стоя и с падением, многочисленные повороты и «кружение» противника. Т. обр., казахша курес является одним из видов вольной борьбы в стойке с подножками, без захватов руками ниже пояса.

К у м и с а л у — национальный вид спорта типа джигитовки. Сущность кумис алу заключается в том, что джигит на полном ходу лошади, быстро наклонившись вниз, поднимает один за др. небольшие призы, лежащие друг от друга на определенном расстоянии. За каждую неудачную попытку засчитывается штрафное время. Соревнов. по кумис алу, состоящие из сложных и красивых движений, сами говорят о ценности этого вида спорта. По своему содержанию он не уступает современным классическим видам спорта.

К у н а н б а й г а — состязание на трехлетних лошадях. Один из видов скачки на короткие дистанции. Существует также донен байга, где участвуют только четырехлетние лошади. Такая последовательность участия лошадей в соревнованиях является подготовкой к тому, чтобы они показывали хорошие результаты в скачке аламан байга.

К у с - с а л у — охота с ловчими птицами. Имеет несколько видов. Наиболее популярной является охота с беркутом. Для проведения состязания выбирается ровное поле или площадка, куда выпускаются дикие звери, включая и волка. Победителем считается охотник, беркут к-рого первым достигнет выпущенного зверя. Охота с ловчими птицами имеет большое промысловое и спортивное значение. Передвижение верхом на лошади — на чистом воздухе с преодолением естественных препятствий — оказывает положительное влияние на организм человека.

К ы з к у у (погона за девушкой) — конный вид спорта с участием девушки и джигита. Кыз куу имеет большое сходство с древнейшими спортивными состязаниями, проводившимися по случаю заключения брака между женихом и невестой. Вполне возможно, что в основе кыз куу лежат именно эти состязания. В настоящее время соревнования проводятся следующим образом: на старт вызываются девушка и джигит, причем последний, в зависимости от длины дистанции, отводится на

нек-рое расстояние назад. Дается старт. Джигит старается догнать девушку и сорвать с ее рукава повязку, чтобы доказать свою победу. А девушка, наоборот, старается уйти от преследователя и быть первой на финише. Особая ценность этого вида спорта заключается в том, что он способствует развитию физич. культуры и спорта среди женского населения республики. Аналогичная игра распространена в Киргизии (см. Кыз-куумай в статье *Киргизские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

К о к п а р — конноспортивная игра. В Казахстане почти нет ни одного аула, ни одного колхоза и совхоза, где бы не культивировался кокпар. Широкое распространение имеет кокпар не только в Средней Азии, но и во многих странах Востока. Кокпар имеет два варианта. В первом варианте каждый всадник борется за себя, а во втором состязание идет между двумя или несколькими командами одновременно. Победителем считается участник (или команда), доставивший тушу козла на финиш. Кокпар — исключительно быстрая игра, проходящая от начала до конца в очень высоком темпе, требующая от спортсменов чрезвычайной ловкости и смелости, большой физич. силы и выносливости, отличной техники верховой езды. До Октябрьской революции при игре в кокпар происходило много несчастных случаев (включая и смертельные). Поэтому теперь в правила соревнований по игре в кокпар введено много изменений, к-рые предупреждают несчастные случаи и способствуют развитию этой игры.

Т о г у з к у м а л а к — настольная игра. Для игры применяется специальная доска. Она имеет 2 большие и 18 маленьких лунок. В маленьких лунках должно находиться по 9 маленьких шариков. В игре тогуз кумалак основную роль играют вычислительные процессы. В конечном счете выигрывает тот, кто окажется наиболее расчетливым. Правила соревнований по тогуз кумалак, бытовавшие раньше в народной среде, имели много недостатков. В этой игре теперь во многих случаях действуют те же правила, что и в шахматах. Тогуз кумалак, как игра, способствующая развитию памяти, сообразительности, находчивости, расчетливости и общего комбинационного мышления, имеет большое спортивное значение.

КАЗАХСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Алма-Ата). Основан в 1945. Имеет педагогический факультет и отделение заочного обучения. В институте 12 кафедр. На 1 янв. 1960 в институте обучались 934 студента, а было выпущено институтом к этому времени свыше 1 тыс. специалистов с высшим физкультурным образованием. Из 90 штатных преподавателей — 11 с учеными степенями и званиями, 15 мастеров спорта и 2 заслуженных тренера СССР. Преподавателями выполнено и опубликовано свыше 100 работ по различным вопросам теории и практики физич. воспитания и спорта. Издано 3 сборника

научных трудов института, 2 сборника трудов по физиологии, учебное пособие «Прыжки в воду», научное исследование «Казахские народно-национальные виды спорта» и др. Институт располагает двумя учебными корпусами, общежитиями для студентов, залами для гимнастики, спортивных игр, легкой и тяжелой атлетики, спортивными площадками для игр, летним спортивным городком с открытым бассейном и местами для занятий гимнастикой, борьбой и тяжелой атлетикой. Ряд кафедр имеет хорошо оборудованные лаборатории и кабинеты. В библиотеке института свыше 45 тыс. книг.

КАЗБЕК — горный массив вулканического происхождения. Расположен в Передовом хребте Кавказа. К. имеет две вершины: Восточную (5043 м) и Западную (5025 м). Он является составной частью Казбеко-Джигмарайского района, включающего значительное кол-во вершин во главе с К. на востоке района и вершиной Джигмарай-хох (4778 м) на западе. По свидетельству грузинского писателя И. Батонишвили (в произведении «Калмасоба»), восхождение на К. в XVII в. совершил Иосиф Мохеvec. Др. подтверждений этого восхождения нет. Первая попытка восхождения на К. была предпринята студентами Дерптского университета Ф. Парротом и М. Энгельгардтом в 1811. Однако они сумели подняться только до высоты 4000 м. Первое успешное восхождение на К. совершили английские альпинисты: Д. Фрешфильд, В. Мур, К. Туккер и проводник Ф. Девуассу в 1868. Первым русским альпинистом, победившим К., был В. Козьмин (1873). Первое восхождение советских альпинистов совершено группами грузинских спортсменов под руководством проф. Г. Николадзе и А. Дидебулидзе в 1923. Эти восхождения явились началом развития массового советского альпинизма. За последующее время на К. поднимались тысячи советских спортсменов.

«КАИРАТ» — добровольное сельское спортивное об-во Казахской ССР, создано в 1956. Оно объединило деятельности ранее существовавших в республике ДСО колхозников «Колхозшы» и профсоюзного ДСО «Урожай». О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*. На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 2840 коллективов физической культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва физич. культурой и спортом занимались 212 371 чел., в том числе 14 мастеров спорта. Только за один 1959 в ДССО «К.» было подготовлено 4 мастера спорта, 56 спортсменов I разряда, 2371 инструктор-общественник, 1844 судьи по видам спорта, свыше 34 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

КАЛАУРОТ — карусель на льду (см. *Белорусские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

«КАЛЕВ» — добровольное спортивное об-во профессиональных союзов Эстонской ССР. Создано в 1944.

О задачах, структуре и содержании работы об-ва см. в статье *Добровольные спортивные общества*.

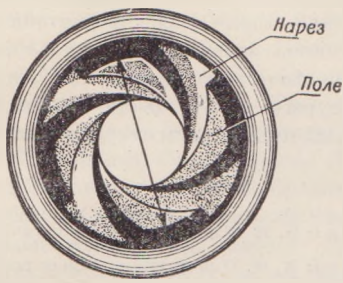
На 1 янв. 1960 в об-ве насчитывалось 365 коллективов физич. культуры. В спортивных секциях, учебных группах, командах об-ва активно занимались физич. культурой и спортом 53,6 тыс. чел. Только за один 1959 в ДСО «К.» было подготовлено 48 мастеров спорта, 552 спортсмена I разряда, 1968 — II разряда, 5359 — III разряда. На 1 янв. 1960 в ДСО «К.» состояло 215 мастеров спорта, 1400 спортсменов I разряда, 3947 — II разряда, 10 032 — III разряда, свыше 13,7 тыс. значкистов ГТО I и II ступеней.

КАЛЕНДАРЬ СПОРТИВНЫЙ — одна из основных форм планирования спортивных соревнований, начиная с первенств коллективов физич. культуры и кончая всесоюзными соревнованиями. Календарное планирование соревнований способствует регулярному проведению учебно-тренировочной работы во всех звеньях физкультурного движения, массовому привлечению к спорту молодежи и взрослых и повышению их спортивной подготовленности; оно дает возможность любым коллективам физич. культуры и отдельным спортсменам, при наличии высоких спортивных результатов, выступать во всех соревнованиях, вплоть до всесоюзных.

Во всесоюзном К. с. перечисляются всеобщие соревнования с указанием колич. участников, времени, места и порядка их проведения. Ежегодно К. с. включает всесоюзные соревнования по видам спорта, спартакиады, матчевые встречи, состязания на Кубок СССР, традиционные и др. спортивные мероприятия, проводимые Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР, а также союзными министерствами, ведомствами и организациями. Всесоюзный К. с. составляется с учетом междунар. спортивных соревнований, в которых советские спортсмены должны принимать участие. Всесоюзный К. с. составляется всесоюзными федерациями по видам спорта, управлениями и отделами Союза спортивных обществ и организаций СССР и заинтересованными организациями и утверждается Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР.

На основании всесоюзного К. с. составляются К. с. республик, союзных ведомств, организаций, добровольных спортивных об-в, а также краев, областей, городов, районов. Эти К. с. подготавливаются и утверждаются соответствующими советами Союза спортивных обществ и организаций СССР, а по ведомственным мероприятиям — соответствующими советами ДСО, ведомствами и организациями. Коллективы физич. культуры и местные организации составляют и утверждают свои планы спортивных соревнований с учетом К. с. соревнований вышестоящего совета ДСО и соответствующего совета Союза спортивных обществ и организаций. К. с. — важное условие массового развития спорта и повышения мастерства спортсменов.

КАЛИБР НАРЕЗНОГО ОРУЖИЯ — расстояние между двумя противоположными полями нарезного канала ствола.



Разрез канала ствола нарезного оружия (стрелкой показан калибр)

КАЛИБР РУЖЬЯ. 1. Диаметр канала ствола, измеренный в 220 мм от казенного среза ствола. Бытует и др. определение К., имеющее в своей основе величину круглой свинцовой пули, точно соответствующей диаметру канала ствола цилиндрической сверловки. В этом случае К. р. наз. число круглых (шаровых) пуль, отливаемых из одного английского фунта (453,6 г) чистого свинца, точно соответствующих отверстию канала ствола. Напр., 12, 16, 20-й К. р. означает, что из фунта свинца можно сделать 12, 16, 20 шт. круглых пуль, соответствующих каналу ствола данного ружья.

2. Цилиндрический стержень, изготовленный с большой точностью, для измерения калибра канала ствола.

КАЛИЛЬНОЕ ЧИСЛО — число, определяющее тепловую характеристику свечи запальной двигателя внутреннего сгорания. К. ч. зависит от времени, по истечении к-рого запальная свеча, установленная на специальном двигателе, разогревается так, что начинает производить калильное зажигание. Это время измеряется сотыми долями минуты.

КАЛИНИН Михаил Иванович (1875—1946) о физическом воспитании. К. — один из выдающихся деятелей КПСС и Советского государства, верный ученик и соратник В. И. Ленина, бесстрашный революционер, отдавший всю свою жизнь делу борьбы за освобождение рабочего класса, за свободу и счастье народов СССР, за укрепление могущества и процветание советской Родины. К. пользовался всенародной любовью, был талантливым и неутомимым пропагандистом марксизма-ленинизма, коммунистических принципов воспитания. Он уделял большое внимание физич. воспитанию молодежи. Его высказывания по этим вопросам имеют огромное теоретическое и практическое значение. Физич. воспитание советской молодежи он рассматривал как дело первостепенной государственной важности, как одно из необходимых условий в подготовке всесторонне развитых строителей и

защитников коммунизма, как составную часть всей работы по коммунистическому воспитанию советских людей. Коммунистическое воспитание должно быть конкретным, подчиненным задачам, стоящим перед Коммунистической партией и Советским государством.

К. неоднократно отмечал, что советский человек должен быть здоровым, сильным, ловким, выносливым, организованным, дисциплинированным, волевым, скромным в жизни, непримиримым к врагам советской Родины, умеющим защищать свою страну, бороться за окончательную победу коммунизма. Наряду с разносторонним умственным развитием, говорил К., советский человек должен быть нормально развит и физически. Советская молодежь должна воспитываться всесторонне развитой как в умственном, так и в физич. отношении. Параллельно с умственными должны развиваться и физич. качества строителей коммунистического общества. Поэтому К. боролся за создание самых широких возможностей для хорошей постановки физич. воспитания детей и учащейся молодежи. К. просто и ясно выразил цели и задачи физич. воспитания: «Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, словом, чтобы он был нормальным здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества».



Физич. культура должна занять большое место в школе. Работа в этой области должна содействовать воспитанию советских людей сильными, выносливыми, активными в жизни. Выступая перед учащимися, К. говорил: «Вот у нас часто спрашивают: каков облик будущего коммунистического человека? А мне хочется, чтобы советский человек был здоровым, сильным, выносливым и непримиримым к врагам нашей Родины, чтобы он умел великолепно драться за свой народ, за полную победу коммунизма... Значит, надо готовить из себя сильных, ловких, выносливых людей, способных выдержать любые испытания и преодолеть любые трудности».

В своих выступлениях перед молодежью на комсомольских съездах, на специальных совещаниях комсомольских работников, перед учителями школ и перед учащейся молодежью К. с присущей ему страстностью партийного и государственного деятеля подчеркивал необходимость хорошей постановки физич. воспитания советской молодежи в самом широком смысле этого сло-

ва, всегда увязывал эту работу с задачами хозяйственного и культурного строительства, с борьбой за полную победу коммунизма в нашей стране. Рост производительности труда, говорил К., — прямая дорога к коммунизму. Он придавал огромное значение физич. культуре, спортивной закалке молодежи в повышении производительности труда и в подготовке к защите Родины. Здоровый, нормально развитый человек легче переносит все жизненные невзгоды, способен выдержать любые испытания, преодолеть любые трудности. Физкультура и спорт развивают волю, закаляют физич. и моральные силы человека, вырабатывают активность, инициативность, навыки коллективных действий. К. подчеркивал значение массового развития физкультурного движения. Он говорил, что «... массовое развитие в народе физкультуры и спорта исключительно полезно, ибо оно дисциплинирует людей, укрепляет их здоровье, стимулирует самостоятельность и инициативу, приучает их к координированным совместным действиям. Одним словом, физкультура и спорт являются значительным фактором в создании здорового, сильного, ловкого, находчивого, отважного, умеющего бороться с препятствиями, уверенно смотрящего вперед человека».

К. высоко ценил бодрость и жизнерадостность молодежи, ее трудолюбие, горячую любовь к советской Родине, способность преодолевать трудности во имя процветания социалистического Отечества. Придавая большое значение работе комсомола в области воспитания молодежи, он указывал, что физич. культура является важнейшим участком работы комсомола. Спорт укрепляет человека, но не следует превращать спорт в самоцель, в голое рекордсменство, надо всесторонне развивать человека, подчинять спорт общим задачам коммунистического воспитания, готовить не узких спортсменов, а полноценных граждан советского общества. Подчеркивая такую огромную роль физич. культуры и спорта в создании нового человека, К. поставил перед комсомолом задачу пронизать массовое физкультурное движение «идейным содержанием революционного марксизма». А для этого, говорил он, необходимо «связать спортивную деятельность с общим строительством социализма».

В нашей стране имеются исключительные условия для физич. воспитания молодежи. Хорошее состояние здоровья советской молодежи — «прямой результат победы социализма в нашей стране». Комсомол и физкультурные организации проделали большую работу по физич. воспитанию молодежи, по ее физич. тренировке и закалке, необходимой для трудовой деятельности и обороны Родины. Отмечая победу советского народа над немецко-фашистскими захватчиками, К. говорил, что эта победа объясняется не только доблестью советских войск, но и тем, что у них для этого были достаточные физич. силы. Великая Отечественная война явилась

суровой проверкой духовных и физич. сил славной советской молодежи, и она с честью выдержала эти испытания войны.

Указания К. являются одним из важнейших источников советской теории физич. воспитания, они вооружают работников советского физкультурного движения для практического разрешения задач в области физич. культуры и спорта, поставленных Коммунистической партией и Советским государством.

Л и т е р а т у р а

- К а л и н и н М. И. О молодежи. М., 1940.
 К а л и н и н М. И. О вопросах социалистической культуры. М., 1938.
 К а л и н и н М. И. О коммунистическом воспитании и физкультуре. М., 1948.

КАМЕНЬ ДЛЯ ТОЛКАНИЯ — легкоатлетический снаряд. Имеет форму куба, изготавливается обычно из металла. Толкается с произвольного разбега, техника толкания сходна с техникой толкания ядра. Вес — 12,5 кг и 16,667 кг. В настоящее время не применяется.

КАМЕРА. 1. Резиновая оболочка, надуваемая воздухом, служащая для создания герметичной полости в различного рода спортивных мячах. Изготавливается из тонкой резины и склеивается горячим способом из нескольких долек. К. могут изготавливаться цельным способом многократного макания формы в жидкий каучук. Для накачивания внутрь К. воздуха и выпуска его предусмотрена тонкая резиновая трубочка. В последние годы К. стали выполняться с клапанами для пропуска воздуха, расположенными внутри камеры, что позволило придавать мячам более правильную шарообразную форму.

2. Резиновая кольцевая оболочка, служащая для создания герметичности в автомобильных, мотоциклетных и велосипедных шинах. Изготавливается методом шприцевания на специальных шприцмашинах или методом макания. Края К. стыкуются в сыром виде в вулканизации резины. Выпускается различных размеров в зависимости от диаметра и ширины обода колеса. Для впуска и выпуска воздуха в К. предусмотрен клапан, внутри к-рого смонтирован клапан. При нагнетании воздух отжимает клапан и свободно проникает внутрь К., обратному выходу воздуха препятствует клапан. Для спуска воздуха из К. клапан должен быть отжат.

КАМИН г о р н ы й — широкая (50—70 см в диаметре) вертикальная, реже наклонная, расщелина в горных породах с относительно параллельными стенками. Подъем по К. обычно совершается расползанием, если ширина К. превышает возможность расползания по одной из стенок.

КАМЧАТКА — гористый полуостров в северо-восточной Азии. Горы вулканического происхождения. Основные хребты — Средний и Восточный. Средний достигает наибольшей высоты в сощце Ичинской (3000 м).

лой) — 3048 м. Эта сопка — действующий вулкан, единственный в Среднем хребте. В Восточном хребте располагаются высочайшие вершины К. Действующий вулкан — Ключевская сопка (4850 м) — один из высочайших действующих вулканов в мире. В том же хребте находится потухший вулкан Камень (4620 м); действующие — Коряцкая (3458 м) и Авачинская (2720 м), а также потухший вулкан — Кроноцкая сопка (3730 м), возвышающаяся над одноименным озером. Всего на К. 127 вулканов. Оледенение на К. невелико, в основном на Восточном хребте. В Среднем хребте есть лишь отдельные центры оледенения (сопка Белая). Ледники, расположенные на склонах действующих вулканов, не имеют постоянных долин, по к-рым они протекают. Ледники часто меняют направление в зависимости от новых лавовых потоков, извергающихся из основных и побочных кратеров. Первое географическое исследование вулканов К. производилось в 1829. Альпинизм на К. возник в 30-х гг. Первой альпинистской победой было восхождение на Ключевскую сопку Семенова, Гурьянова и Дингеса. В последующее время были совершены первовосхождения на сопки Авачинскую, Коряцкую, Кроноцкую, Шивелуч и др. К настоящему времени пройдены и др. сопки, а также все высочайшие вершины по различным, ранее непроходимым, маршрутам. На вершины проведен ряд массовых восхождений.

КАНАДА — государство в Северной Америке. Площ. 9960 тыс. км². Нас. ок. 18 млн. чел. (1960).

С древних времен среди коренного индейского населения Канады были распространены народные виды спорта: бачгатауэй (лякросс), стрельба из лука, гонки на каноэ, гонки на укороченных лыжах и др., — перенятые впоследствии выходцами из Европы и культивируемые поныне.

Первые печатные сведения о физич. упражнениях в Канаде относятся к середине XVIII в. Известно, что в 1759 участники зимнего карнавала состязались в лыжных гонках. В конце XVIII — начале XIX вв. в провинциях Новая Шотландия и Квебек проводились соревнования по нек-рым видам легкой атлетики, бегу на коньках, плаванию, гребле и керлингу.

В 1807 организовался первый в стране спортивный клуб «Монреал керлинг». Сейчас число керлинг-клубов превышает 1500. Официальное первенство страны по керлингу проводится с 1927. Основанный в 1842 «Олимпийский клуб» регулярно устраивал встречи по лякроссу, в к-рых состязались команды выходцев из Европы с командами индейцев. Последние в течение ряда лет неизменно выходили победителями. Лякросс пользуется в К. большой популярностью. Главный приз по этому виду спорта — «Мужской кубок» — разыгрывается с 1910. В середине XIX в. наибольшее развитие спорт получает в городах Торонто и Монреал. В 1839 в Торонто состоялись первые крупные легкоатлетические со-

стызания, в к-рых участвовало более 600 чел. В 1844 на соревнованиях «Олимпийского клуба» индеец Тарисонквон победил в беге на милью с результатом 4.52,0. Участвуя в олимпийских играх, канадские легкоатлеты не раз добивались отличных успехов (за все годы ими завоевано 6 золотых, 5 серебряных и 10 бронзовых олимпийских медалей). В 1850 был основан «Монреальский конькобежный клуб». В 1887 были проведены первые состязания по скоростному бегу на коньках, а спустя 10 лет канадец И. Маккаллок стал абсолютным чемпионом мира, победив в 3 дистанциях из 4. Ассоциация фигурного катания на коньках основана в 1878. Известные канадские фигуристы — основатель первой школы фигурного катания в Канаде и чемпион страны 1878—1889 Л. Рубинштейн, чемпионка мира 1947 и V Зимних олимпийских игр Б. Скотт, чемпионы VIII Зимней олимпиады в парном катании Б. Вагнер и Р. Пол. Существует несколько версий об истории возникновения хоккея с шайбой в Канаде. Однако принято считать, что первая «настоящая» игра состоялась в 1875. В 1880 были организованы любительские лиги, а в начале 900-х гг. — профессиональные. В настоящее время основные профессиональные лиги являются смешанными (канадско-американскими). Ведущие из них — Национальная хоккейная лига и Американская хоккейная лига — пользуются наибольшей популярностью. Главным призом профессионального хоккея является *Кубок Стенли*. Знаменитые хоккеисты-профессионалы — М. Ришар, Г. Хоу, Э. Бетгейт и др. Канадская любительская хоккейная ассоциация объединяет ряд провинциальных лиг, победители первенства к-рых ежегодно оспаривают *Кубок Аллана*. Ведущие любительские клубы — «Уитби Данлопс», «Китчнер Ватерлоо Датчмен», «Белвилл Макфарландс», «Пентиктон», «Трэйл Смоук Итерс», «Чэтэм Мэрунс» и др. Канадский любительский хоккей является резервом профессионального. Многие игроки любительского хоккея фактически являются полупрофессионалами.

Молодежные команды разыгрывают «Памятный кубок». Общее число мальчиков, организованно занимающихся хоккеем, составляло в 1958 150 тыс. В течение многих лет Канада доминировала на всех междунар. соревнованиях: она завоевывала 18 раз звание чемпиона мира и 6 раз — олимпийских игр. Лишь с выходом на междунар. арену хоккеистов СССР гегемония канадцев была поколеблена. Канадцы признают, что советские спортсмены внесли большой вклад в развитие хоккея и заставили канадцев пересмотреть принципы комплектования канадской команды на олимпиады и чемпионаты мира. Если раньше честь страны на очередном первенстве мира или олимпийских играх защищала почти в неизменном составе клубная команда — победительница Кубка Аллана, то в последние годы под флагом такой команды стали собирать сильнейших игроков из разных клубов, т. е. формировать сборную Канады.

Более 100 лет в стране проводятся соревнов. по академической гребле и гребле на каноэ. Крупнейшее состязание по академической гребле — Канадская королевская Хенлейская регата. Старейшие гребные клубы — «Торонто роунинг клуб», «Леандр», клуб университета Британская Колумбия и др. Знаменитые гребцы — Д. Райт, олимпийские чемпионы 1956 на четверке без рулевого А. Маккиннон, Л. Лумер, И. д'Хондт и Д. Арнольд (загребной), олимпийский чемпион на каноэ 1936 Ф. Амот. Популярны в К. также марафонские проплывы (в том числе зимние), европейский, канадский и американский футбол, бейсбол, регби, крикет, гольф, теннис и настольный теннис, бадминтон, баскетбол, лыжный, велосипедный, буерный и парусный спорт, бокс, вольная борьба и др. Из штангистов-любителей наибольшего успеха добился мировой рекордсмен и чемпион мира 1953 в тяжелом весе Д. Хепбурн.

Во главе спортивного движения в К. стоит Союз спортсменов-любителей, объединяющий национальные комитеты по видам спорта. Олимпийским движением руководит Олимпийская ассоциация Канады (КОА). Вопросы физич. воспитания детей и молодежи занимается совет при Министерстве народного образования.

Участвуя в олимпийских играх (летних и зимних), К. за все годы (включая 1960) завоевала 28 золотых, 33 серебряные и 30 бронзовых медалей. На Британских играх 1956 К. заняла общее 4-е место. По неофициальному подсчету очков на XV, XVI и XVII Олимпийских играх К. была соответственно на 24, 16 и 25-м местах. На XVII Олимпиаде канадские спортсмены завоевали 1 серебряную медаль (гребля на восьмерках).

В стране развит студенческий спорт. Важную роль в развитии канадского спорта сыграли университеты Макгилл (Монреал) и Британская Колумбия. В средних школах культивируют легкую атлетику, плавание и спортивные игры. Кроме обычных спортивных клубов, в К. существуют Дома культуры, клубы отдельных национальностей, напр. украинцев, поляков и т. д., где дети и взрослые занимаются физич. культурой и спортом. В Торонто находится научно-исследовательский институт физич. культуры.

Крупнейшие спортивные сооружения — стадион в Ванкувере на 35 тыс. зрителей (на нем проводились Британские игры 1954), закрытые хоккейные стадионы «Торонто Мэйпл ливз гарден» (14 550 мест) и «Монреал форум» (15 310 мест).

Активные связи с канадскими спортсменами поддерживают советские хоккеисты, неоднократно выезжавшие в К. и принимавшие канадских хоккеистов в СССР.

КАНАДСКИЙ ФУТБОЛ — популярная в восточной части Канады игра с мячом. Подлинное формирование игры началось с 1924. В игре участвуют две команды по 12 чел. 12-й игрок, выполняя функции последнего защитника, может играть только на линии

ворот или за ней. Правила К. ф. во многом сходны с правилами *регби*. Цель игры — перенести мяч овальной формы за линию ворот противника или ударом послать его через верхнюю перекладину ворот в пределах, ограниченных вертикальными стойками. Поле имеет форму прямоугольника размером 110 × 65 ярдов (101,1 × 59,15 м). За линией ворот оставляется 25-ярдовая (22,75 м) «мертвая зона». Мяч, посланный с поля за пределы, приносит нападающим 1 очк. Наибольшее число очков дает приземление мяча за линию гола — 5. Попадание в ворота оценивается в 3 очк. Ежегодно проводятся чемпионаты Канады по К. ф.

КАНАЛ ГРЕБНОЙ — искусственный водоем для устройства *гребных дистанций*.

КАНАТ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ — свободно подвешенный канат длиной 5 м и более, используемый при упражнениях в лазании. Изготавливают канат из пенькового или хлопчатобумажного волокна. Наличия на поверхности каната утолщенных мест, посторонних предметов и костры не допускается. В верхней части канат заканчивается металлической скобой, за которую он подвешивается на крюк. В нижней части канат заделывается в чехол. В зависимости от назначения канаты выпускаются диаметром 35, 40 и 50 мм. Канаты диаметром 35 мм (для детей) изготавливаются также с деревянными опорными шайбами, закрепленными на равном расстоянии друг от друга по всей длине. Шайбы не должны сдвигаться с места при приложении к ним силы 100 кг.

КАНАТ ДЛЯ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ — пеньковый или хлопчатобумажный канат диаметром 50 мм и длиной 25 м, используемый на соревнов. по перетягиванию или для различных игр детей старшего возраста. Имеет на концах чехлы, а в средней части три цветных маркированных кольца на расстоянии 1750 мм один от др.

КАНДИДАТ В МАСТЕРА — спортивный разряд в шахматах и шашках (см. *Шахматная и шашечная классификация*).

КАНИФОЛЬ — нелетучая составная часть смол хвойных деревьев (сосны). Представляет собой хрупкую прозрачную массу от светло-желтого до коричневого цвета. В спорте применяется в виде порошка, наносимого на подошвы обуви. К. повышает сцепление подошв обуви с полом (ковром, матом). К. используют гимнасты, тяжелоатлеты, боксеры и представители др. видов спорта.

КАНЧЕНДЖАНГА («Пять сокровищниц больших снегов» — тибетское) — самый восточный восьмисотый Гималаев. Массив имеет три вершины высотой 8000 м: Главная (8558 м), Западная (8500 м), Южная (8473 м). На Главную вершину предпринималось много попыток восхождений. Начиная с 1899, для ее покорения приезжали альпинисты Англии, Швейцарии, Германии, США. Но побеждена была Главная вершина только в 1955 английскими альпинистами Г. Бендом, Н. Харрисом

Д. Брауном и И. Стренером (экспедицией руководил Ч. Эванс). На Западную и Южную вершины восхождений не было.

КАПИТАН КОМАНДЫ. Когда в соревнов. выступает не отдельный участник, а коллектив (напр., команда футболистов, хоккеистов, борцов, боксеров, гимнастов и т. д.), то из среды участников выбирается К. к. Он несет ответственность за дисциплину участников своей команды. Если команда не имеет специального представителя (см. *Команда*), то его обязанности выполняет капитан. Особое значение имеет К. к. в спортивных играх. На его обязанности лежит руководство командой. Указания К. к. во время соревнов. должны выполняться беспрекословно. Капитаном выбирается наиболее опытный и волевой человек, пользующийся авторитетом и доверием своих товарищей. Он помогает судье проводить соревнов., руководя своей командой. К. к. несет ответственность за дисциплину игроков своей команды. Во время игры он один имеет право обращаться к судье на поле. Капитан имеет право удалить с поля игрока своей команды. К. к. должен иметь на левой стороне груди нашивку или нарукавную повязку. Если К. к. покидает поле, он обязан оставить на поле своего заместителя, сообщив об этом судьям, проводящим соревнов.

КАПИТАН ЯХТЕННЫЙ — малого (речного) и дальнего плавания — высшее квалификационное звание для лиц, занимающихся парусным спортом. К. я. речного (малого) плавания имеют право управлять яхтами любой парусности и плавать на всех внутренних водных путях. Имеют право самостоятельно управлять парусными и парусно-моторными судами любой парусности и тоннажа в пределах каботажного плавания (одного моря без захода в иностранные порты), а К. я. дальнего плавания — без ограничения района плавания. Объем знаний, предусмотренный программой для К. я. малого плавания, соответствует требованиям программы судоводителя маломерного судна (до 200 регистровых тонн валовой вместимости) Министерства морского флота СССР.

КАПИТОЛИЙСКИЕ ИГРЫ — состязания в музыке, езде на колесницах и в физич. упражнениях. К. и. были учреждены в Римской империи императором Домицианом (81—96) в честь Юпитера Капитолийского. К. и. имели целью проводить в жизнь изречение римского ученого Квинтилиана: «В здоровом теле — здоровый дух», — ставшее популярным в Риме. К. и. проводились на специально построенном на Марсовом поле стадионе, вмещавшем до 15 тыс. чел. Проводились К. и. до 394. К концу существования игр из их программы постепенно исчезали состязания в физич. упражнениях и оставались в ней только состязания певцов и музыкантов.

КАПКАН — механический самолов, схватывающий зверя за к.-л. часть тела двумя смыкающимися ме-

таллическими дугами, действующими силой одной или двух стальных пружин. Последние приходят в действие, как только зверь наступит на специальный спусковой механизм или заденет телом за него

КАРАБИН ОХОТНИЧЬИ — тип охотничьей винтовки облегченного веса с укороченным стволом. Ствол К. о. может быть нарезным для стрельбы пульей и гладкоствольным для стрельбы дробью.

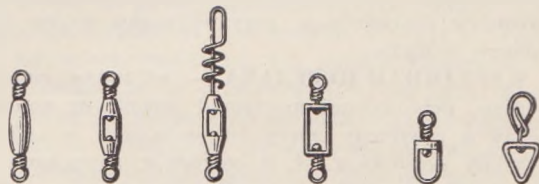
КАРАБИН С ЭЛАСТИЧНЫМ ШТЫКОМ — фехтовальное оружие, состоит из деревянного ложа с цевьем,



ствола, магазинной коробки и эластичного штыка. Вес — не менее 1,5 кг. Общая длина со штыком — не более 136 см. Эластичный штык — съемный пластинчатый стальной клинок, суживающийся к острию и заканчивающийся предохранительной пуговицей.

КАРАБИНЫ. Альпинистский — раскрывающееся стальное кольцо, соединяющее веревку с крюком, грудной обвязкой или грузом (при транспортировочных работах). Изготавливается из круглой прочной стали диаметром 8—10 мм. К. имеет треугольную или овальную форму, снабжен пружиной-защелкой и в ряде случаев предохранительной муфтой, препятствующей произвольному открыванию.

К. р. ы. б. о. л. о. в. н. ы. й (в е р т л ю ж о к) — вращающаяся металлическая петелька, предохраняющая



лесу от закручивания при ловле спиннингом на вращающиеся блесны, а также улучшающая «игру» отдельных приманок. Применяется преимущественно при ловле спиннингом и дорожкой. Наиболее распространены К. рамочные и бочонком, одинарные, двойные и тройные (по числу петелек).

К. для соединения поводка с кольцом собачьего ошейника представляет собой изогнутый по форме восьмерки полукруглый стальной прут. Часть К. открывается путем нажатия на пружину, защищающую его от самопроизвольного открывания.

КАРАКОРУМ — горная система между западной частью Гималаев и хребтом Куньлунь. К. — водораздел бассейнов рек Инда и Тарима. Начинается на северо-западе, где ряд хребтов (горы Чуне, хребет Мустаг, хребет Хиспар) сходится вместе в вершине Канжунт (7760 м). Хребет идет в юго-восточном направлении. На этой части хребта располагаются высочайшие вершины К. (Чогори, Брод-пик, Гашербрум, Гидден-пик и др.). Наибольшие ледники — Сиачен (длина 72 км), Хиспар (64 км), Биафо (60 км.) Грандиозные вершины К. издавна привлекали внимание альпинистов. Ряд вершин К. побежден, в том числе и все четыре восьмитысячника. В этом районе еще много вершин, на к-рые не ступала нога человека.

КАРБЮРАТОР — прибор для приготовления горючей смеси в двигателях внутреннего сгорания. К. должен обеспечивать на всех режимах работы двигателя необходимое соотношение воздуха и топлива. Тип К. определяется способом автоматического поддержания требуемого состава горючей смеси. На спортивных и гоночных автомобилях применяются гл. обр. К. с пневматическим торможением струи топлива. К. форсированного автомобильного двигателя (см. Форсировка двигателя внутреннего сгорания) состоит из воздушного патрубка с диффузором, поплавковой камеры, дозирующей системы, насоса-ускорителя и системы холостого хода. Колич. подаваемой горючей смеси регулируется положением дросселя, расположенного в воздушном патрубке. Мотоциклетные К. проще по конструкции. Состав смеси в них регулируется изменением положения иглы, входящей в жиклер (пробку с калиброванным отверстием), через к-рый проходит топливо. Игла связана с золотником, играющим роль дроссельной заслонки. Состав смеси дополнительно изменяется воздушным корректором, регулирующим колич. проходящего воздуха.

КАРДАННАЯ ПЕРЕДАЧА — механизм силовой передачи, передающий крутящий момент от коробки передач к ведущему мосту автомобиля и к заднему редуктору мотоцикла. К. п. состоит из карданных валов и карданных шарниров. На автомобилях применяются К. п. с одним или двумя карданными валами; в последнем случае между валами устанавливают промежуточную опору.

Длинные карданные валы не применяют, т. к. они подвержены крутильным колебаниям. Карданные шарниры бывают жесткими, состоящими из крестовины и двух вилок, или упругими — выполненными в виде резиновой муфты.

КАРЛИНГС — см. Набор судна.

КАРНИЗ ГОРНЫЙ — нависающий поперек склопа выступ значительной протяженности. Карнизы могут быть скальными, ледяными и фирновыми. Ширина нависающей поверхности карниза может достигать нескольких метров, вследствие этого преодоление его



может быть трудным. Снежные карнизы — снежные надувы, свисающие с гребня на подветренную сторону.

КАРТА МАРШРУТНАЯ в автомобильных и мотоциклетных многодневных соревнованиях — документ, определяющий движение по трассе каждого дня соревнований. В К. м. указываются: населенные пункты, пункты контроля времени (КВ) и прохождения трассы с расстоянием между ними, приводится характеристика дороги и норма времени для прохождения отрезков трассы между пунктами КВ. К. м. для первого этапа (дня) вручается участнику при приеме автомобиля (или мотоцикла) технич. комиссией до начала соревнований, а для следующих — в конце каждого предыдущего этапа (дня) при входе в закрытый парк.

КАРТА МОРСКАЯ — изображение на бумаге части земной поверхности в меркаторской проекции, т. е. т. обр., что угол между меридианами и параллелями — прямой. На К. м. путь судна, следующего постоянным курсом, изображается прямой линией, а масштаб К. м. является переменным, зависящим от широты места, в к-ром происходит плавание. Поэтому мерой длины на К. м. является морская миля. К. м. делятся на навигационные и справочные. Навигационные К. м. содержат сведения, необходимые при плавании на судах (о глубинах, характере дна, опасностях, местах якорных стоянок, магнитном склонении компаса и т. п.). Справочные К. м. содержат сведения о гидрометеорологических и др. условиях плавания (карты ветров, течений, магнитных аномалий и т. д.).

КАРТА ТУРИСТСКАЯ — географическая карта или схема, на к-рой нанесены туристские маршруты и объекты: исторические, археологические и архитектурные памятники, музеи; места жизни и деятельности великих людей; туристские базы и приюты; места, удобные для полевых ночлегов; транспортные пути. К. т. должна давать представление о рельефе, растительности, гидросети, расположении населенных пунктов.

а также о естественных препятствиях и местах, представляющих опасность для движения туристов (лавинные склоны, топи, пороги и т. п.). К. т. масштабом меньше 1:500 000 наз. обзорными, их используют для общего представления о районе путешествия, а также в путешествиях на автомобилях, пароходах и по железной дороге. К. т. более крупного масштаба наз. туристскими схемами и предназначаются для пешеходных, лыжных, велосипедных, горнопешеходных и водных путешествий. Иногда К. т. выполняют в виде маршрутной ленты, изображающей местность вдоль рекомендуемого маршрута. Часто К. т. содержит краткое описание, фотографии или рисунки туристских объектов и характеристики наиболее интересных маршрутов.

КАРТОЧКА-КВИТАНЦИЯ (O S L-карточка) в радиолобительском спорте — открытка, высылаемая коротковолновиком-спортсменом корреспонденту в подтверждение состоявшейся двусторонней радиосвязи или приема любительской радиостанции. Посылка карточек — почетная обязанность спортсменов-коротковолновиков всех стран. Она стала традицией. В К.-к. указывают свой позывной и позывной радиостанции, к-рой адресована К.-к., а также дату и время связи (приема) и технич. данные приема, данные передатчика и приемника. К.-к. подписывается оператором, заполняющим ее. К.-к. художественно оформлены. Между коротковолновиками-спортсменами принято вывешивать полученные К.-к. около своих радиостанций, как наглядное доказательство успехов в установлении радиосвязей. О масштабах обмена К.-к. говорит тот факт, что в течение 1946—1948 советские коротковолновики получили свыше 300 тыс. К.-к. из 191 страны (в полтора раза больше, чем, напр., за период с 1931 по 1941). В 1958 колич. К.-к., полученных и отправленных советскими коротковолновиками во все страны мира, достигло 854 тыс.

КАРТУЛИ ЧИДАОБА — грузинская спортивная борьба (см. *Грузинские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

КАРУЗИН Петр Иванович (1864—1939) — крупный советский анатом, заслуженный деятель науки, профессор анатомии. К. окончил в 1888 медицинский факультет Московского университета, где с 1889 работал помощником прозектора кафедры нормальной анатомии, в 1894 защитил диссертацию и с 1900 по 1930 состоял профессором этой кафедры. К. одним из первых крупных ученых принял активное участие в подготовке молодых советских кадров — специалистов по физич. культуре. Еще в годы гражданской войны он читал лекции по анатомии на курсах инструкторов Всеобуча, состоял (по 1923) профессором в Главной школе физического образования трудящихся. В 1923—1930 К. заведовал кафедрой анатомии в Государственном Центральном институте физической культуры (Москва). Тысячи преподавателей физич. воспитания, тренеров и

спортивных врачей прослушали его лекции. Одновременно с работой в университете и институте физич. культуры К. вел педагогическую работу по анатомии в Институте театрального искусства и Московском художественном институте. К. участвовал в бальзамировании тела В. И. Ленина. К. — автор большого колич. книг, статей. Наибольшей известностью пользуются его сочинения: «Руководство по пластической анатомии. О размерах, росте и пропорциях человеческого тела», «Словарь анатомических терминов» и др.

КАРУСЕЛИ — устройство для развлечения. Состоят из металлической стойки высотой 2,0—2,5 м, на к-рой при помощи подшипника укрепляется крестовина с подвешенными к ней четырьмя сиденьями. У низких [К. — высотой 70—80 см — сиденья делаются прямо на крестовине. К. являются необходимым оборудованием детских площадок.

КАРЫ — чашеобразные горные впадины значительных размеров, чаще всего встречающиеся в верхних частях горных склонов. К. имеют вогнутое дно, сверху и с боков ограничены крутыми скальными стенами. Причина образования — деятельность ледников.

КАСАНИЕ в гимнастике. К. часть тела опорной плоскости (снаряда, пола), не предусмотренное упражнением, рассматривается как технич. ошибка, за к-рую производится сбавка оценки. В зависимости от степени нарушения К. расценивается как мелкая значительная или грубая ошибка.

КАТАЛЬНЫЕ ГОРЫ — очень распространенное на Руси зимнее развлечение. К. г. строились с незапамятных времен. Обычно спуск с пригорков заливался водой, и по обледеневшей дорожке катались на санках и просто на досках. Позднее искусственные К. г. специально строились для дворян. В 1752 «Петербургские ведомости» сообщили, что царица Елизавета Петровна посетила вновь открытые К. г. на Неве, против 10-й линии Васильевского острова, к-рые «сделаны превосходнее охтенских». На др. день был издан указ Правительствующего сената «о делании перил на горах, кои для катания в сырную неделю строятся». Дворяне являлись на К. г. в особых нарядах. Позже К. г. строились на масляной неделе среди увеселительных балаганов и пользовались большим успехом среди народа.

КАТАМАРАН — парусное (реже моторное) судно, состоящее из 2 узких длинных корпусов, связанных между собой. Схема современного К. заимствована у островитян Тихого и Индийского океанов. Благодаря узким и разнесенным корпусам К. чрезвычайно устойчивы и мореходны, могут нести весьма большую парусность и развивают значительную скорость на открытой воде. В последнее время К. приобрели нек-рую популярность в парусном спорте, как экспериментальные быстрходные суда и суда для дальних крейсерских плаваний.

КАТАПУЛЬТЫ в спорте — машины для автоматического или полуавтоматического выбрасывания теннисных или футбольных мячей.

К. для футбольных мячей относится к типу полуавтоматических. Мяч, заложный в К., после нажатия спусковой педали выбрасывается на 25—30 м с разбросом не более 1—1,5 м. Сильным элементом К. является спиральная цилиндрическая пружина, передающая усилие на боек. Последний, после спуска пружины, ударяет по мячу, уложенному на специальный держатель. Применяется для тренировки игроков футбольных команд и вратаря.

В К. для теннисных мячей процесс выбрасывания полностью автоматизирован. В приемное устройство (бункер) закладываются 30—40 мячей, и после включения электромотора К. начинает выбрасывать мячи один за др. с интервалом 4 или 8 сек. Угол выброса мячей и направление их полета устанавливаются тренером. Сильным элементом здесь также является стальная пружина, однако взвод ее и спуск осуществляются электромотором. Из приемника мячи один за др. подаются на лоток, из которого выбрасываются на 25—30 м. К. могут подавать плоские, резаные мячи и «свечи». Применяются для тренировки теннисистов, заменяя партнера. Точность подачи и большое колич. мячей, выбрасываемых за короткий отрезок времени, позволяет использовать К. как средство, увеличивающее эффективность тренировки теннисистов.

КАТЕР — моторное судно со стационарным мотором и круглодонными или остроскулыми обводами (см. *Суда моторные спортивные, Обводы корпуса мотосудов*).

КАТКИ для укатки дорожек, поля и площадок. Бывают ручные и моторные, легкие (до 500 кг), средние (до 1000 кг) и тяжелые (более 1000 кг). Тяжелые К. обычно применяются для укатки щебеночного или кирпичного основания дорожек и площадок, а средние и легкие — для верхних покровов и промежуточных слоев (торф, шлак, опилки). Для укатки газонной поверхности футбольного поля применяют только легкие К. весом до 300 кг.

КАТКИ ЛЕДЯНЫЕ — место для катания на коньках. Катки делятся в основном на 3 группы: естественные — на реках, прудах и озерах, наливные — на полях и площадках, искусственные — механические и химические.

Естественные катки устраиваются зимой на реках, прудах и озерах. Когда толщина льда достигнет 6 см, счищают снег, складывая его по гравцам катка. На образовавшийся т. обр. вал ставят елочки или снегозащитные щиты. Для массового пользования естественный каток можно открыть при толщине льда 16 см. Теплый павильон сооружают на берегу водоема. Для предупреждения образования трещин на льду катка за снежным валом через каждые 25 м вырубают ямы размером 200×50 см с толщиной ледяного дна

5 см и засыпают их доверху снегом (трещины пойдут не по катку, а по ямам).

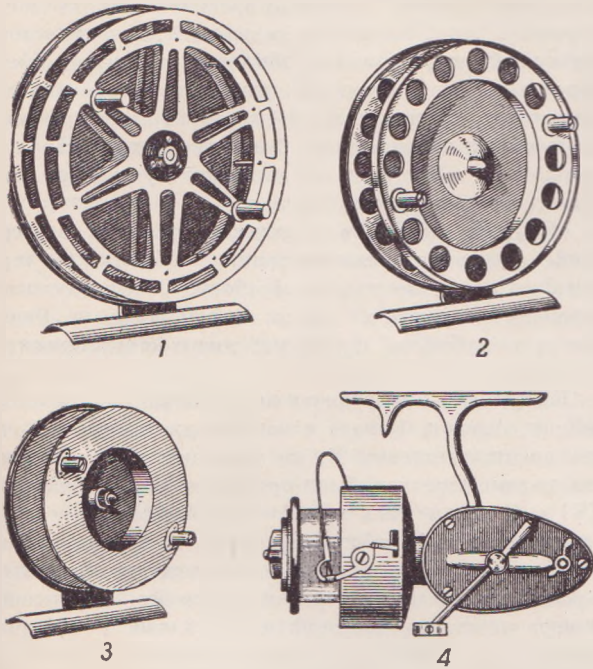
Наливные катки на ровных площадках, полях и пр. устраиваются только при наступлении устойчивой морозной погоды. Перед заливкой снег с площадки (поля) счищают и складывают вокруг катка в вал. Начинают заливку катка с края, наиболее удаленного от водопроводного крана. Водяную струю сначала направляют вверх, чтобы охлажденная в воздухе вода, падая на землю, скорее образовала корочку. Затем воду льют на каток нахлыстом (под углом 25—30°) до образования льда толщиной 5 см (годного для эксплуатации). Шлифуют лед с помощью горячей воды. Освещение катка (не менее 50 люксов) осуществляется прожекторами на мачтах или лампами, подвешенными на тросах на высоте 6 м от льда.

Беговая дорожка на К. л. должна быть отделена от круга массового катания веревкой на подвижных опорах; через дорожку устраивается переходной мост. Для детей и начинающих конькобежцев, а также для фигурного катания на льду выделяются отдельные площадки. Скамейки для отдыха должны располагаться так, чтобы они не выступали на площадку для катания (в снеговых нишах). Движение конькобежцев на катках идет строго в одном направлении (против движения часовой стрелки). Для обслуживания спортсменов и катающихся сооружаются специальные павильоны или временные раздевалки с гардеробом и буфетом.

Искусственные катки механические устраиваются на открытом воздухе и в помещениях. Площадкой для катка служит бетонный пол с трубами в нем. По трубам циркулирует охлажденный аммиаком соляной раствор. Рядом с катком строится специальное машинное отделение с холодильной установкой. На бетонный пол наливается вода, к-рая замерзает. Температура льда от —1 до —10°. Искусственные катки химические (с химическим льдом) применяются пока еще только в цирках и театрах. Они имеют поверхность, приготовленную из разных химикалий, к-рые твердеют на воздухе при обычной температуре и тают при 60—70°.

КАТУШКА рыболовная — обязательная принадлежность т. наз. бегучей снасти; представляет собой открытый барабан, легко вращающийся на оси, укрепленной в центре диска, в к-рый вмонтирована стойка — лапка для установки К. на удище. На барабан наматывается леса. В зависимости от предназначения для того или иного способа ловли различают К. спиннинговые, проводочные, для ловли нахлыстом. Различие заключается в конструктивных особенностях каждого вида: легкости вращения барабана, его вместимости, зависящей от величины диаметра и высоты щечек, величины и веса всей К. в целом. В последние годы появились т. наз. безынерционные К. с неподвижным барабаном, с к-рого легко спиралью сбегает леса

(при забросе со спиннингового удильца). В этих К. устраняется перепутывание лесы («борода», «парик»), часто наблюдаемое у начинающих спиннингистов,



Катушки рыболовные: 1 и 2 — спиннинговые; 3 — проводочная; 4 — безынерционная

пользующихся обычной К. С помощью К. делается возможный дальний заброс легкой приманки при ловле спиннингом и нахлыстом и управление ее движением при подмотке лесы. К. позволяет быстро и легко изменить рабочую длину лесы. К. значительно облегчает рыболову вываживание крупной рыбы.

КАЧАЛКИ ДЕТСКИЕ — устройство для развлечения. Состоит из опоры высотой 60—70 см, на к-рой прикреплена доска с двумя ручками по концам. Сидя на доске и держась за ручки, можно, отталкиваясь ногами, качаться вверх и вниз. К. д. являются необходимой принадлежностью детских площадок.

КАЧЕЛИ — устройство для развлечения. Состоят из двух столбов, поверх к-рых положена перекладина. К ней прикрепляются четыре толстые веревки или металлические тяги, на концах к-рых удерживается деревянная доска длиной 3 м, шириной 40—45 см и толщиной 5 см. Качаться на К. могут 2—4 чел. одновременно.

КАЧЕЛИ ВРАЩАЮЩИЕСЯ — металлическая рамка, шарнирно скрепленная в верхней части с горизонтальной осью. Встав внутрь рамы и раскатав ее, спортсмен выполняет полные обороты относительно горизонтальной оси, одновременно вращаясь вокруг вертикальной. Служит хорошим средством тренировки вестибулярного аппарата и ориентировки в пространстве

КАЧЕЛИ ПАРАШЮТНЫЕ — снаряд для наземного обучения парашютистов. Занятия на К. п. позволяют выполнять развороты вправо и влево с помощью подвесной системы парашюта, помогают приобрести навыки сохранения правильного положения ног при приземлении и усваивать правила освобождения от подвесной системы. К. п. имеют раму, на к-рой укрепляются блоки для тросов и ручная лебедка, с помощью к-рой производится подъем парашютиста во время обучения и тренировки. На К. п. используется нормальная подвесная система тренировочного парашюта с комплектом учебных парашютов — основным и запасным.

КАШГАРСКИЕ ГОРЫ. Являются водоразделом Аму-Дарьи и Тарима и северо-западным продолжением Куьндуня, связывающим последний с Заалайским хребтом Памира. Наиболее высокие вершины К. г. — Конгур (7719 м) и Мустаг-ата (7546 м). Кроме них, на протяжении 100 км водораздельного гребня 13 вершин поднимаются выше 6000 м. Наиболее доступны для восхождения южные и западные склоны К. г. К северу и востоку они обрываются отвесными стенами до 4000 м высотой. Восхождения в К. г. совершены лишь на Конгур и Мустаг-ату.

КАЮТА — жилое помещение на судне. Входят в К. через входные люки; освещается К. через световые люки — застекленные отверстия в палубе (крыше) и иллюминаторы — окна в стенках (комингсах) К.

КВАЛИФИКАЦИОННОЕ СОРЕВНОВАНИЕ в легкой атлетике — разновидность соревнований, проводимых в рамках крупного состязания с целью отбора сильнейших спортсменов для последующего розыгрыша между ними мест в личном первенстве. К. с. проводятся только в прыжках и метаниях и, как правило, в тот же день (но в утренние часы), что и основные соревнования. До начала К. с. устанавливается определенный порядок допуска участников к основным соревнованиям. Заранее указывается либо определенный норматив, при достижении к-рого спортсмен допускается к основным соревнованиям, либо колич. участников (обычно 12), показавших в К. с. лучшие результаты. Результаты, показанные в К. с., не учитываются при определении личного места, но могут идти в зачет командного первенства.

КВОК — рыболовный снаряд, а также способ ловли сомов на ямах с лодки на передвигающуюся насадку с приманиванием их к месту нахождения насадки ударами по воде этим снарядом. К. представляет собой изогнутую палку, изготовленную из яблони, вяза или др. пород деревьев с плотной древесиной. Верхняя часть его, наиболее короткая, служит рукояткой; на конне нижней, более длинной, части К. выдолблено овальное копытце. При ударе этим копытцем по воде возникает своеобразный булькающий звук. Этот звук привлекает находящихся вблизи сомов к насадке, опущенной с лодки ко дну на прочном шнуре. Ловля эта проводится

в основном в ночные часы — время кормежки сомов. Успех ее зависит от правильного выбора места и гл. обр. от умения рыболова «квочить», т. е. извлекать с помощью К. звуки, привлекающие сомов.

КЕГЛИ — подвижная игра, в к-рой участвующие, катая по дорожке деревянный шар, стараются сбить расположенные на известном расстоянии и в определенном порядке деревянные фигуры — кегли. В нек-рых странах, напр. в США, странах Латинской Америки, игра К. является не только развлечением, но и видом спорта.

КЕЛИНГ — старинная ирландская игра, к-рая проводится на поле для *гэльского футбола*, разновидность хоккея на траве. Первые официальные правила К. были установлены в 1884. Играют две команды, каждая состоит из 15 чел. Для игры пользуются круглым мячом с длиной окружности от 9 до 10 дюймов (22,86—25,4 см) и весом от 3,25 до 4 унций (116—124 г). Мяч имеет пробковую сердцевину, обернутую конским волосом. Ключка такая же, как в травяном хоккее, но с более широким крюком. Вес ее не лимитирован, но ширина не должна превышать 4 дюймов (10,12 см), а длина — 3 футов (90 см). Цель игры — ударом клюшки забить мяч в ворота противника. Если после удара клюшкой мяч попал в сетку ворот, нападающие получают 3 очк., если он перешел через верхнюю перекладину между вертикальными стойками, — 1 очк. Игрок может пользоваться при ведении, остановке или передаче мяча только клюшкой. Не разрешается ловить и задерживать мяч рукой. В Ирландии ежегодно проводится чемпионат страны по К. В др. странах эта игра особого распространения не получила.

«КЕМБРИДЖ—ОКСФОРД» — ежегодные соревнов. гребцов двух английских университетов — Кембриджа и Оксфорда. Решение о проведении этих соревнов. было принято в 1829, тогда же они состоялись впервые. Проводятся ежегодно на реке Темзе на участке от Патни до Мортлейка. Дистанция гонок с 1841 — 4,25 мили (ок. 7 км). К 1953 было проведено 99 регат, из к-рых 54 выиграли представители Кембриджа. В одной гонке в 1877 обе команды пришли к финишу одновременно, а с 1915 по 1919 и с 1941 по 1942 соревнов. не проводились. В 1940, 1944 и 1945 дистанция была уменьшена, так что результаты за эти 3 года в официальный зачет не вошли. Лучшее время показали в 1948 спортсмены Кембриджа — 17 мин. 50 сек.

КЕМПИНГ (с английского — лагерь) — широко распространенная за рубежом, преимущественно в Западной Европе, форма организации отдыха — в палаточных лагерях на лоне природы. К. обеспечивает отдых при сравнительно небольших затратах, поэтому в большинстве стран К. пользуются широкие слои населения, а развитием К. занимаются весьма различные общественные и политические организации. Территория для лагерей обычно отводится местными муниципальными органами. К. строится на основах полной

самодеятельности. Штатных должностей в лагерях не имеется, хотя в качестве представителя муниципалитета или организации, создавшей лагерь, может выступать общественник — местный активист, учитель, коммерсант и т. д. Основное правило в К. для туристов: «не мешай окружающим». Обычно к.л. органы самоуправления не избираются, жесткого распорядка не существует, длительность пребывания в лагере зависит от желания приехавшего. О палатке и др. снаряжении должен заботиться он сам, используя личное снаряжение или беря его напрокат.

«КЕПЕШ ШПОРТ» — иллюстрированный венгерский спортивный еженедельник. Объем — 16 стр. Большое внимание уделяет футболу. Освещает также важнейшие соревнов. по др. видам спорта в Венгрии и за рубежом. Публикует много статистических материалов.

КЕРЛИНГ — спортивная игра, популярная в Шотландии, Англии, Канаде и нек-рых др. странах. Точное время появления К. не установлено; считается, что первые соревнов. были проведены около середины XVI в. В начале XIX в. в Англии был создан первый известный «Клуб любителей керлинга». Вслед за этим появились и первые официально утвержденные правила, к-рые дошли до нашего времени почти без изменений. В игре участвуют две команды по 3 чел. в каждой. Цель игры — попасть скользящей по льду битой в вычерченную на льду мишень. Для этого игрок с силой пускает биту по льду в сторону «дома» (мишени). В зависимости от вращения биты удары делятся на прямые и боковые. Последние особенно важны, когда биты предыдущих партнеров заняли подходы к «дому». На каждого члена команды приходится по 2 биты. После того как все 6 бит будут брошены, подсчитываются очки первого круга. Сторона, бросившая биты, получает 1 очк. за каждый снаряд, попавший внутрь мишени. Если бита лежит на линии внешнего круга, то она засчитывается как лежащая внутри «дома», и команде также начисляется очко при условии, что бита не была сдвинута с места последующими ударами. Полная игра состоит из 10, 12, 14 и более кругов. В случае равенства очков у обеих команд назначается добавочный круг для выявления победителя. Общая длина площадки для игры — 42 ярда (36,22 м). От линии бросания до мишени — 36 ярдов (30,96 м). На линии бросания есть отметка, с к-рой игрок производит удар. Металлическая бита делается в форме утолщенного диска с вогнутыми нижней и верхней поверхностями. Одна из сторон биты предназначена для игры на твердом льду, др. — на мягком. Вес биты — 38 фунтов (17,252 кг); максимальные размеры: длина по окружности — 36 дюймов (92,16 см); высота — 4,5 дюйма (11,52 см). Если во время игры бита расколется, менять ее запрещается, игрок обязан продолжать игру большим оставшимся куском. В

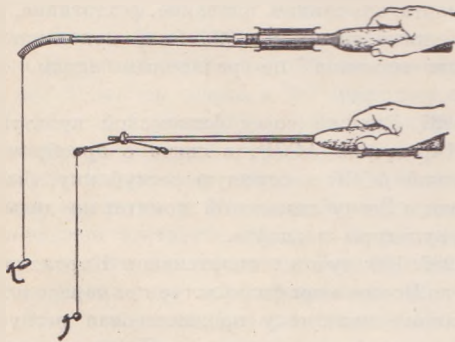
странах, культивирующих К., ежегодно проводятся национальные чемпионаты. Международная федерация кетлинга устраивает встречи национальных сборных команд по своей программе. В 1924 и 1932 К. был включен в программу показательных выступлений I и III Зимних олимпийских игр. В Германии, Австрии и др. странах распространен т. наз. «ейсшиссен», напоминающий керлинг.

КЕТЧ — разновидность профессиональной борьбы в нек-рых капиталистических странах. Правила «состязаний» по К. допускают фактически любые приемы — захват противника за нос и уши, удары по лицу и шее, прыжки на поверженного противника, таскание за волосы, выламывание суставов ног и рук. Состязания устраиваются не только на ринге, но и в грязи, в мазуте, на мелкой рыбешке и т. п. Нередко состязания кетчистов разыгрываются по определенному сценарию. Ринг окружают штатные подкупленные крикуны, к-рые своим азартом и воплями заражают зрителей. Матчи по К. — это своего рода мошеннический балаган, дающий немалый доход менеджерам, одурачивающим публику.

«КЕХАКУУТУУР» («Физкультура») — иллюстрированный литературно-художественный журнал Союза спортивных обществ и организаций Эстонской ССР. Выходит в Таллине. Издается с 1940 (перерыв в издании с 1941 по 1944). Печатается на эстонском языке. Периодичность — 24 номера в год. Тираж — 15 тыс. экз. Рассчитан на широкие круги читателей. Дает обзор крупнейших спортивных событий в республике, освещает вопросы, связанные с техникой и тренировкой по различным видам спорта и применением физич. культуры в целях оздоровления и общего физич. развития советских людей.

«КИВА» — ведущий финский спортивный ежемес- сячник. Объем — 20 стр. В основном освещает вопросы внутренней спортивной жизни Финляндии. Реже публикует материалы, посвященные междунар. спорту. Наибольшее внимание уделяет лыжному спорту и легкой атлетике. Помещает много материалов о работе ТУЛ.

КИВОК — сторожок-сигнализатор поклевки рыбы, применяющийся преимущественно при ловле рыбы на



Зимние удочки с кивком

мормышку. К. изготавливается из эластичной резиновой трубки, тонкой пружинки, упругой жилковой лесы, щетинки и т. п. К. крепится к вершинке удилица и сгибанием или распрямлением отмечает момент, когда рыба касается насадки.

КНЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Киев) — одно из крупнейших физкультурных высших учебных заведений страны. Основан в 1930 в Харькове на базе отделения физич. культуры института народного образования. В 1942—1943 работа в институте была временно прекращена. В 1944 институт был переведен в Киев. Имеет: 3 факультета — педагогический, спортивный и заочного обучения; вечернее отделение; школу тренеров; аспирантуру. В институте 16 кафедр. На 1 янв. 1960 в институте обучались 1548 студентов, а всего к этому времени было выпущено 4700 специалистов с высшим физкультурным образованием. Из 140 штатных преподавателей института 37 с учеными степенями и званиями, 8 имеют звание заслуженного мастера спорта, 25 — мастера спорта. Преподавателями института выполнено свыше 1700 методических и научно-исследовательских работ. Из них 37 кандидатских и 2 докторские диссертации, 298 учебных пособий и учебников, 217 учебных программ для физкультурных учебных заведений и спортивных секций коллективов физич. культуры. В институте работает 17 научных студенческих кружков, в к-рых подготовлено свыше 800 студенческих работ. 32 воспитанника института удостоены почетного звания заслуженного мастера спорта СССР и 164 — звания мастера спорта СССР. Среди воспитанников и студентов института абсолютные чемпионы XVII Олимпийских игр по гимнастике заслуженные мастера спорта Л. Латынина, Б. Шахлин, чемпион XVII Олимпийских игр заслуженный мастер спорта В. Цыбуленко, заслуженные мастера спорта Ю. Титов, Н. Откаленко, Н. Коняева, П. Дерюгин и др. Многие воспитанники, преподаватели и студенты института награждены орденами и медалями Советского Союза. Институт пользуется для занятий расположенными рядом стадионом им. Н. С. Хрущева, залами и бассейном Дворца физкультуры. В институте имеются при ряде кафедр лаборатории и кабинеты. Библиотека института насчитывает ок. 70 тыс. книг.

КИЛЬ — см. *Набор судна.*

КИЛЬВАТЕР — след на воде от движения судна. Держать (идти) в К. — идти точно за передним судном.

КИЛЬСОН — см. *Набор судна.*

КИНЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ — см. *Динамика физических упражнений.*

КИНЕМАТИЧЕСКАЯ ПАРА — см. *Двигательный аппарат человека.*

КИНЕМАТИЧЕСКАЯ ЦЕПЬ — см. *Двигательный аппарат человека.*

КИНЕТИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ — см. *Энергия*.

КИНОЦИКЛОГРАФИЯ — см. *Регистрация движений*.

КИРВИС — старинная литовская игра с топором (см. *Литовские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

КИРГИЗСКАЯ ССР, развитие физической культуры и спорта.

История Киргизии до Великой Октябрьской социалистической революции — это история непрерывной борьбы киргизского народа за свою независимость. На Киргизию совершали набеги гунны, согдийцы, кашгарцы (уйгуры) и др. В условиях борьбы за независимость и суровой кочевой жизни у киргизского народа сложилась самобытная система физич. воспитания, способствовавшая развитию у молодежи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и др. качеств, необходимых воину. В самобытную систему физич. воспитания входили разнообразные национальные виды физич. упражнений и игр, издавна известные в быту киргизского народа. Особенно большой популярностью пользовались т. наз. конные виды. Однако трудящиеся массы Киргизии, угнетаемые феодально-родовой знатью — манапами, — не имели необходимых условий для широкого культивирования национальных видов физич. упражнений и игр. Нередко манапы использовали эти виды физич. упражнений и игр для разжигания вражды между отдельными родами.

Классические виды спорта в дореволюционной Киргизии не были известны. Единичные попытки введения физич. воспитания в Пишпекской мужской гимназии, открытой в 1910, и нек-рых приходских школах по сокольской системе гимнастики (вольные и строевые упражнения) особого успеха не имели.

Только после победы Великой Октябрьской социалистической революции и установления Советской власти в Киргизии появились возможности для широкого развития среди трудящихся физич. культуры и спорта, в том числе и национальных видов физич. упражнений и игр. Начало массовому развитию физич. культуры и спорта среди коренного населения Киргизии было положено в 1920—1921 органами *Всевобуча*. Работа *Всевобуча* по организации массового физкультурного движения проходила в чрезвычайно сложных условиях (борьба с басмачеством, реакционная деятельность духовенства, почти поголовная неграмотность населения). Несмотря на трудности, органы *Всевобуча*, с помощью партийных и комсомольских организаций, внесли значительный вклад в дело развития физич. культуры и спорта в республике. *Всевобуч* положил начало регламентации национальных физич. упражнений и игр, развитию классических видов спорта и созданию массовых физкультурных организаций нового типа — кружков физич. культуры. Особенно ак-

тивизировалось развертывание массовой физкультурной работы в 1925, когда, по постановлению Киргизского облисполкома, был создан Киргизский совет физической культуры.

Улучшение материального благосостояния трудящихся Киргизии и укрепление руководства физкультурным движением способствовали расширению физкультурного движения. Так, колич. кружков физич. культуры в 1926, по сравнению с 1924, увеличилось в 2,5 раза. В 1927 на новом городском стадионе во Фрунзе состоялся первый в Киргизии праздник физич. культуры. Значительным стимулом к оживлению спортивно-массовой работы в Киргизии явилась Всесоюзная спартакиада 1928, в к-рой представители Киргизии приняли участие в качестве наблюдателей. В 1929 была проведена спартакиада Киргизской АССР, по результатам к-рой были отобраны спортсмены для сборных команд республики по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, стрельбе и др. видам спорта. Эти сборные команды встречались в соревнов. со спортсменами Узбекской, Туркменской и др. союзных республик.

В 30-х гг. оживилась физкультурная работа в сельской местности. Этому способствовало успешное осуществление коллективизации сельского хозяйства. Летом 1930 состоялась I спартакиада сельских коллективов физической культуры Киргизии.

Дальнейшему увеличению массовости физкультурного движения в республике в значительной степени способствовало введение в 1931 Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. Организация работы по комплексу ГТО привела к дальнейшему росту массовости физкультурных организаций и их спортивных успехов. На состоявшейся в 1934 I Среднеазиатской спартакиаде сборная команда Киргизии завоевала 2-е общекомандное место, а по группе колхозных коллективов спортсмены Киргизии вышли на 1-е место. В последующие годы массовое физкультурное движение в Киргизии продолжало расти. Стали проводиться внутриводские и внутрифабричные спартакиады, в коллективах физич. культуры начали культивировать новые виды спорта: альпинизм, плавание, фехтование, хоккей, конькобежный спорт. В 1936 было положено начало массовым соревнов. по различным видам водного спорта.

В 1937 Высший совет физической культуры при ЦИК Киргизской АССР, в связи с преобразованием Киргизской АССР в союзную республику, был реорганизован в Республиканский комитет по делам физической культуры и спорта.

В 1937 150 лучших спортсменов Киргизии участвовали во Всесоюзном физкультурном параде в Москве. Всесоюзному празднику предшествовал республиканский праздник физкультуры, в к-ром участвовало более 5 тыс. спортсменов. Праздник физкультуры явился

наглядным свидетельством роста массовости физкультурного движения в Киргизии.

В годы Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурных организаций республики была подчинена задачам оборонного характера — подготовке допризывников по военно-прикладным видам спорта. Наряду с этим продолжалось развитие спортивно-массовой работы.

Исключительно важную роль в улучшении спортивно-массовой работы в республике сыграло постановление ЦК ВКП(б) по вопросам физической культуры и спорта от 27 дек. 1948, явившееся программой деятельности советских физкультурных организаций. Выполняя это постановление, физкультурные организации Киргизии только за 1 год добились увеличения числа спортсменов на 11 583 чел. Силами спортивной общестественности было построено 285 волейбольных площадок, 67 гимнастических городков, 97 полос препятствий, 13 стадионов. За один только год в республике было проведено 480 соревнований по различным видам спорта, в которых приняло участие более 33 тыс. чел.

В последующие годы в республике непрерывно увеличивалась массовость физкультурного движения. За 1951—1959 колич. физкультурников возросло почти на 100 тыс. чел. На 1 янв. 1960 в Киргизии насчитывалось свыше 1750 коллективов физич. культуры, объединивших более 180 тыс. чел. Разрядников в республике было 20 634 чел., в том числе 58 мастеров спорта и 854 спортсмена I разряда, 9 чел. имели всесоюзную судейскую категорию и 116 чел. — республиканскую.

На 1 янв. 1960 в школах Киргизии физич. культурой и спортом было охвачено ок. 77 тыс. учащихся, состоявших в 932 коллективах физич. культуры. Среди школьников Киргизии насчитывалось 20 спортсменов I разряда и 1 мастер спорта. Более 24 тыс. школьников сдали нормы БГТО и ГТО. В республике ведут работу с детьми 11 детских спортивных школ, в которых на 1 янв. 1960 занимались 5314 чел., и 5 молодежных спортивных школ (2 из них специализированные: по плаванию и футболу), в которых обучались 929 чел.

В коллективах физич. культуры и спортивных клубах вузов Киргизии на 1 янв. 1960 занимались 5767 чел., из них 21 мастер спорта и 247 спортсменов I разряда. Наиболее хорошо поставлена физкультурная и спортивная работа в Киргизском государственном университете, Киргизском государственном институте физической культуры и Киргизском государственном политехническом институте. Лучшим среди производственных коллективов является коллектив завода сельскохозяйственного машиностроения им. М. В. Фрунзе. Этот коллектив был участником II Спартакиады народов СССР. Спортсмены завода им. Фрунзе располагают собственной спортивной базой, создан-

ной своими силами (футбольное поле с трибуной на 1500 мест, 2 волейбольные и 2 баскетбольные площадки, бассейн для плавания и прыжков в воду, гимнастический городок и др.). Широкое участие общественности в спортивной работе позволяет успешно осуществлять подготовку спортсменов-разрядников. Так, за 1958 и 1959 коллективом завода подготовлено: 2 мастера спорта, 34 спортсмена I разряда и более 200 спортсменов II, III и юношеского разрядов. В этом первичном коллективе физич. культуры осуществляется массовая оздоровительная работа, в которой в 1959 было охвачено более 2000 чел. Центральное место в ней занимает производственная гимнастика, ею охвачено свыше 1400 чел.

В послевоенный период спорт получил дальнейшее развитие и в колхозной деревне. В республиканском ДССО «Колхозчу», созданном в 1954, на 1 янв. 1960 насчитывалось 509 коллективов физич. культуры с 53 924 занимающимися в них. Об-во имело в числе своих членов 3 мастеров спорта и 36 спортсменов I разряда.

Большое внимание в республике уделяется вопросам подготовки физкультурных кадров. Если в 1925 на всю Киргизию имелось 3 специалиста физич. воспитания средней квалификации, то к началу 1960 в республике насчитывалось уже 1000 штатных работников по физич. культуре, из которых 364 имели высшее физкультурное образование. Кроме того, в Киргизии в 1960 было 4820 общественных инструкторов и 2993 спортивных судьи.

Подготовкой кадров специалистов по физич. культуре в республике занимается *Киргизский государственный институт физической культуры*.

В 1957 было положено начало междунар. спортивным связям Киргизской ССР. В этом году впервые на территории республики было проведено междунар. состязание по футболу между клубными командами г. Васа (Финляндия) и «Спартак» (Фрунзе). В последующие годы спортсмены Киргизии установили тесные спортивные связи со спортсменами КНР и КНДР. В 1959 в столицу Киргизии приезжали футболисты и волейболисты Корейской Народно-Демократической Республики, баскетболисты и гимнасты Китайской Народной Республики, а баскетболистки и волейболистки Киргизии выезжали на соревнования в северо-западный Китай.

Успешное развитие спортивно-массовой работы в Киргизии позволяет республике выступать во всех крупнейших соревнованиях и в спартакиадах народов СССР.

Всей физкультурной и спортивной работой в республике руководит образованный в 1959 Союз спортивных обществ и организаций Киргизской ССР.

КИРГИЗСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ.

Ак чолмок (белый челнок) — подвижная команд-

ная игра. Как правило, молодежь играет в ак чолмок в лунные ночи. Водящий (капитан) одной из команд из кона бросает чолмок, в борьбу за овладение к-рым вступают участники обеих команд. Чолмок — скатанная белая шерсть овцы или коровы диаметром 5—10 см; часто в качестве чолмока используется кость. Задача играющих команд — пронести чолмок обратно на кон. В процессе игры разрешается отнимать чолмок у противника. Играющие оказывают взаимопомощь внутри каждой команды, используют передачи чолмока своим партнерам и др. приемы игры. Правила игры определяют и ограничивают способы борьбы за чолмок.

А т ч а б ы ш — скачки на лошадях. Это наиболее популярный среди киргизского населения вид скачек. Ат чабыш проводился в дни национальных праздников и свадебных торжеств. В этом виде скачек проверялись резвость лошади и умение всадника управлять ею. Твердых правил о возрасте лошади или всадника, о весе всадника, седла, о дистанции пробега и т. д. раньше не было. В качестве всадников обычно выступали дети. Дистанции пробега устанавливались от одного условного места (знака) до др. Победитель скачек награждался подарком. Соревнов. по ат чабыш в таком виде проводятся в отдельных местностях и сейчас, хотя по этому национальному виду спорта в 1952 были утверждены твердые правила соревнов., согласно к-рым разыгрываются командные и личные первенства вплоть до чемпионатов республики. Характер соревнов. и длина дистанций в каждом случае обуславливаются положением о соревнов. Согласно действующим правилам, наездники допускаются к участию в соревнов. на дистанции: а) 5, 8, 10 и 12 км — только на лошадях в возрасте 3—4 лет; б) 15, 20 и 25 км — на лошадях в возрасте 5 лет и старше; в) 30, 40, 50 км и больше — на особо подготовленных лошадях не моложе 5 лет.

Д ж о р г о с а л ы ш — состязание на иноходцах. Этот вид конноспортивных соревнов. тесно связан с бытовой и трудовой деятельностью киргизов, он имеет широкую популярность в народе. Ежегодно проводимые соревнов. по джорго салыш, от районных до республиканских, привлекают большое колич. участников. В отличие от ат чабыш, где твердо установлены возрастные группы лошадей и соответственно регламентированы дистанции от 5 до 50 км, в состязаниях по джорго салыш разрешено участие лошадей в возрасте не моложе 3 лет и только на дистанции 2, 4 и 6 км.

Ж а м б ы а т м а й — стрельба по мишени. Мишенью служит мешочек (жамбы), в к-рый вложен приз (драгоценность). Мешочек привязан кожаным ремешком толщиной 0,5—1 см к шесту (высотой 10—12 м) с перекладиной (длиной 0,5—1 м). Задача всадника-стрелка — на скаку выстрелом из ружья перебить ремешок мешочка. Судьи устанавливают рас-

стояние до цели, определяют резвость коня, правильность выполнения упражнения и т. д.

К у р е ш — киргизская спортивная борьба на поясах. Победителем в ней считается борец, положивший своего противника обеими лопатками на ковер. Схватка борцов происходит на ковре 6×6 м и длится 15 мин., если по истечении их ни один из участников не достигнет победы, то объявляется ничья. Одежда борцов — спортивные брюки, майка, легкая обувь и пояс (кур) из мягкого материала длиной 2 м и шириной 80 см.

Борцам разрешается применять разнообразные приемы: поднимать противника и бросать с колена на ковер; проводить броски через бедро с отпусканнем одной руки от пояса, подбивать носком ноги пятки противника; использовать подножки, обвивы, подсеки, «мельницу», броски через плечо, не отрывая рук от пояса противника. Куреш — один из наиболее популярных в Киргизии видов спорта, к-рым занимаются люди всех возрастов. Он является эффективным средством привлечения киргизской молодежи к занятиям классическими видами спорта, и прежде всего классической и вольной борьбой.

К ы з - к у у м а й (погоня за девушкой) — конный вид спорта. Девушка (в прошлом только невеста) начинает скачку с нек-рым опережением юноши во времени или расстоянии. Юноша должен на дистанции, к-рая колеблется от 2 до 4 км, догнать девушку. Кыз-куумай особенно популярен у молодежи; он устраивается почти на каждом празднике или торжестве. Аналогичный вид спорта распространен и в Казахстане (см. *К ы з к у у* в статье *Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

О о д а р ы ш — спортивная борьба на конях. Оодарыш требует от спортсменов большой силы и ловкости и умелого управления конем. Задача всадника — стащить или свалить своего противника с лошади, при этом разрешается сваливать седока вместе с конем. Борьба на лошадях — самый массовый вид конного спорта в Киргизии. Это отчасти обусловлено его простотой и общедоступностью. Оодарыш не требует специальных приспособлений. Соревнов. по оодарыш в народе проводились без деления на весовые категории и в основном как личные. Введение официальных правил не внесло существенных изменений в характер состязаний по оодарыш. Основное изменение правил — введение 4 весовых категорий. Стали также разыгрываться лично-командные и командные соревнов.

О р д о — командная подвижная игра. Сущность игры заключается в том, что каждая из двух команд старается разбить абалаком (битой) находящееся в центре круга (диаметр 16 м) ханское «ордо» и выбить из круга «воевод» и самого «хана». Победителем счи-

тается команда, выбившая из круга наибольшее колич. воевод. Воеводы — овечьи или козьи бабки. Хан и абалак — роговые или костяные пластинки. Правила игры устанавливаются колич. участников команды, колич. воевод и т. д. Эта игра особенно широко распространена на севере Киргизии.

Т о г у з к у м а л а к — настольная игра. Сущность ее заключается в перекалывании шариков из одной лунки в др. согласно правилам игры. Каждая лунка, а их 9 с каждой стороны, имеет свое название, в лунках находятся по 9 шариков. Игрок стремится набрать наибольшее колич. шариков, к-рые складываются в «казаны». Эта игра распространена также в Казахской ССР (см. *Казахские национальные виды спорта, физические упражнения и игры*).

Т ы й ы н э н м е й (доставание монеты) — один из видов джигитовки на коне. Тыйын энмей издавна бытует у киргизов; он развивает смелость, ловкость и др. важные волевые и физич. качества. Всадник на скаку должен достать рукой монету, положенную в ямочку глубиной 1,5—2 см, и вручить ее судьбе. В этом упражнении были свои правила, судьбы определяли резвость лошади, правильность доставания монеты, устанавливали расстояние от старта до ямок и т. д. Тыйын энмей наряду с др. конноспортивными играми проводился на всех торжествах и празднествах киргизов; участвовали в нем наездники самых различных возрастов.

У л а к - т а р т ы ш — конноспортивная игра с тушей козла. Улак-тартыш с давних времен бытует в народе, но до недавнего времени не имел официальных правил. В борьбу за взятие козла могли включаться все желающие из большой массы зрителей и болельщиков. Участники борьбы могли также покидать поле состязания, сменить своего коня или уступить его др. джигиту, пожелавшему включиться в борьбу. Современный улак-тартыш существенно отличается от описанного. Теперь состязание представляет борьбу двух команд за тушу козла. Как и раньше, в игре принимают участие и молодые, и пожилые наездники, и даже старики. На большой площадке четырехугольной формы располагаются (с одной стороны) обе участвующие команды. В противоположной стороне в условленном месте укладывается обезглавленный козел (часто заменяемый чучелом). Обе команды по сигналу устремляются к козлу, чтобы овладеть им и притащить к месту старта, где имеется круг диаметром 1,5—2 м. Каждая команда стремится забросить козла в этот круг, не давая такой возможности противнику. Разрешается отбирать козла у противника. Команда, забросившая козла в круг большее число раз, считается победительницей. Эта игра требует от участников большой ловкости, силы, быстроты и умения отлично управлять конем. Для успешного ведения игры всем членам команды необходимо действовать продуманно и согласованно.

КИРГИЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Фрунзе). Основан в 1955. Имеет педагогический факультет и отделение заочного обучения. В институте 12 кафедр. На 1 янв. 1960 обучались 498 студентов, а всего к этому времени было выпущено 152 специалиста с высшим физкультурным образованием. Работают 58 штатных преподавателей, к-рые выполнили ряд научных и методических работ. В институте имеются учебные аудитории, лаборатории химии, физиологии, анатомии, врачебного контроля и гигиены. Институт имеет свои спортивные площадки и пользуется расположенными рядом спортивными базами города. Ведется строительство новых учебных и жилых помещений и спортивных сооружений. Библиотека института насчитывает свыше 31 тыс. книг.

КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ характеризуется снижением окислительных процессов в организме, возникает вследствие недостаточной доставки кислорода в ткани (см. *Гипоксия*) при подъеме на высоту, значительной мышечной работе и нек-рых заболеваниях. В горах при пониженном парциальном давлении кислорода во вдыхаемом воздухе К. г. наблюдается, начиная с высот 3,5—4 км (см. *Альпинизм*). Во время интенсивной мышечной деятельности признаки К. г. в виде одышки, синюшности губ, легкой утомляемости, головной боли, тошноты и т. д. обнаруживаются уже на высоте 2,5—3 км. Длительное пребывание на высоте способствует уменьшению К. г. (см. *Аклиматизация*). Тяжелая мышечная работа может привести к появлению признаков К. г. и при нормальном атмосферном давлении (на уровне моря), особенно у нетренированных людей. Одышка во время работы приводит в этих случаях к неравномерному вентилированию различных участков легочной ткани, не вся кровь, проходящая через легкие, полностью насыщается кислородом. Резкая степень К. г. значительно снижает работоспособность как при мышечной, так и при умственной деятельности и может вызвать обморочное состояние.

КИСЛОРОДНЫЙ ДОЛГ — см. *Дыхание*.

КИСЛОРОДНЫЙ ЗАПРОС — см. *Дыхание*.

КИСЛОРОДНЫЙ ПОТОЛОК — см. *Дыхание*.

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ — состояние внутренней среды организма, характеризующее относительным постоянством реакции (концентрации водородных ионов) этой среды. Существование человека и животных возможно при слабощелочной реакции крови. В норме изменения ее в кислую сторону (ацидоз) или в щелочную (алкалоз) происходят в очень ограниченной степени, что и наз. К.-щ. р. Состояние К.-щ. р. обеспечивается: 1) буферными системами крови, в частности наличием угольной кислоты (H_2CO_3) и бикарбонатов, к-рые имеют щелочную реакцию и наз. резервной щелочностью крови; 2) вы-

ведением из организма углекислоты (CO_2) при дыхании (этому процессу способствует наличие в эритроцитах карбангидразы — фермента, ускоряющего образование CO_2 из H_2CO_3); 3) работой почек, которые при ацидозе выводят больше кислот, при алкалозе — больше щелочей. Во время выполнения физич. упражнений реакция крови делается менее щелочной, т. к. в кровь поступают недоокисленные продукты обмена веществ (молочная кислота), особенно при скоростных нагрузках, и значительно увеличивается образование CO_2 (в 20 раз и более). Поступившая в кровь молочная кислота нейтрализуется щелочами (резервная щелочность крови уменьшается), а углекислота выводится при резко усиленном дыхании; благодаря этому ацидоз устанавливается на определенном уровне. В восстановительный период особое значение приобретает работа почек, способствующая восстановлению резервной щелочности крови. Для организма тренированного спортсмена характерны возрастание возможностей дыхательного аппарата и увеличение резервной щелочности крови и активности карбангидразы; это обеспечивает более быструю стабилизацию ацидоза и возможность длительного поддержания К.-щ. р. в организме на определенном уровне.

КИСТЬ человека — самое подвижное звено верхней конечности, которое может осуществлять очень сложные и координированные движения. В К. различают три части: запястье, пястье, пальцы. Скелет К. состоит из 27 костей. Запястье составляют 8, пястье — 5, пальцы — 14 костей, не считая сесамовидных. Проксимальный ряд запястья участвует в образовании лучезапястного сустава, дистальный — запястно-пястных суставов.

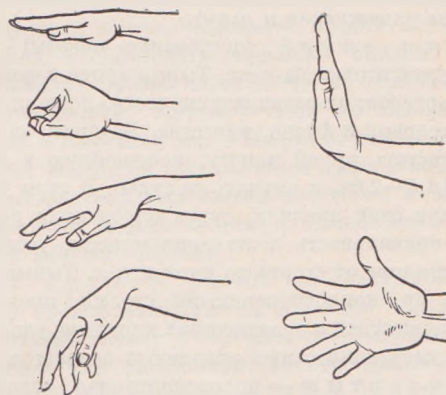
Благодаря движениям в запястно-пястном, имеющем 2 оси вращения, суставу большого пальца, возможно его противопоставление всем остальным, что делает большой палец более важным в функциональном отношении, чем каждый в отдельности взятый др. палец. Эта особенность присуща только человеку.

Кости пястья соединены между собой связочным аппаратом, их головки образуют с проксимальными фалангами пальцев шаровидные суставы. Каждый палец состоит из 3 фаланг, за исключением большого пальца, в котором имеется только 2 фаланги.

Движения К. происходят за счет мышц, расположенных на предплечье, и собственных мышц К. Кровоснабжение К. осуществляется лучевой и локтевой артериями.

К. иннервируется конечными ветвями лучевого, локтевого и срединного нервов из плечевого сплетения. Развитие К. идет параллельно с общим ростом тела и заканчивается в среднем к 19—20 годам. У людей физич. труда хорошо развиты скелет и мышцы К. Напр., скелет и мускулатура К. кузнеца, грузчика и К. пианиста, скрипача заметно отличаются друг от друга.

Занятия некоторыми видами спорта (боксом, тяжелой атлетикой, фехтованием и др.) способствуют изменениям К. У боксеров, штангистов, гимнастов пястные кости и кости запястья постепенно утолщаются за счет плотного слоя; параллельно с этим связочный аппарат К. становится более крепким, мышцы — более развитыми. Чем значительнее бывает при физич. упражнениях нагрузка на К., тем делаются прочнее соединения ее костей и меньше подвижность в этих соединениях. Так, общая амплитуда движений К. у штангистов, боксеров намного меньше, чем, напр., у пловцов, баскетболистов, что связано с характером нагрузки на К. при занятиях этими видами спорта.



В спортивной практике иногда имеет значение положение К. По гимнастической терминологии принято различать (см. рис.): обычное положение (пальцы выпрямлены, сомкнуты, К. — продолжение предплечья); К. в кулаке (пальцы сжаты в кулак); К. свободна (без напряжения, пальцы расслаблены); К. расслаблена (свободно опущена, пальцы расслаблены); К. поднята (или опущена, вперед или назад); пальцы врозь.

КИТАЙ (Китайская Народная Республика — КНР) — государство народной демократии в Восточной и Центральной Азии. Площ. ок. 9,9 млн. км². Нас. 650 млн. чел.

Китайский народ издавна любит спорт. Еще 3 тысячи лет назад в К. существовали такие виды спорта, как плавание, китайская борьба, облавные шашки, цюаньшу (упражнение «рукопашный бой»), стрельба из лука, конные скачки и др.

До образования Китайской Народной Республики физкультура и спорт находились в руках эксплуататорских классов и использовались для получения прибылей и для развлечения привилегированных слоев населения. Широкие массы трудящихся были лишены возможности заниматься спортом, и потому спорт не был массовым, спортивные результаты не улучшались. Многие старинные народные виды спорта оказались забытыми. В то время только в районах, находившихся

под контролем Коммунистической партии К., последовательно развивалось массовое физкультурное движение, несмотря на военные действия и очень тяжелые материальные условия.

1 окт. 1949 была провозглашена Китайская Народная Республика.

Коммунистическая партия Китая и Народное правительство уделяют большое внимание развитию физкультуры и спорта. Четко определена основная задача физкультурного движения, заключающаяся в укреплении здоровья народа и способствовании расширению производства и усилению обороны страны. Физкультура стала одной из важных частей культурной жизни народа. В 1952 партия призвала развивать физкультуру и спорт, укреплять физич. качества народа. В янв. 1954 ЦК КПК указал, что улучшение состояния здоровья трудящихся, укрепление физич. качеств народа является одной из важных политических задач партии.

Призыв и указания действенным образом способствовали быстрому развитию всенародного физкультурного движения в стране.

В первые дни существования КНР бывшее Всекитайское общество содействия физкультуре и спорту было реорганизовано и переименовано во Всекитайское общество физкультуры и спорта. В целях усиления руководства работой в области физкультуры и спорта в 1953 при Административном совете (ныне при Государственном совете) создан Комитет по физической культуре и спорту. В 1956 образовано Китайское народное оборонно-спортивное общество. После создания Комитета по физической культуре и спорту КНР в течение нескольких лет в провинциях, городах, автономных районах, округах и уездах были учреждены местные комитеты по физич. культуре и спорту. Созданы отраслевые массовые спортивные об-ва: «Хо-чэ-тоу» («Локомотив»), «Мэй-куан» («Шахтер»), «Е-цзинь» («Металлург»), Ди-и-цзи-се» («Первое министерство машиностроения»), «Цянь-вэй» («Авангард»), «Цянь-чжу» («Строитель»), «Дун-ли» («Энергия») и др., — а также федерации по видам спорта.

Вслед за развитием народного хозяйства, культуры и просвещения в городах и деревнях все шире и шире стало развиваться массовое физкультурное движение. Комитетом по физкультуре и спорту был разработан комплекс ГТО, была определена система спортивных соревнований, классификация спортсменов и судей и т. п. Во многих провинциях и городах созданы высшие и средние специальные учебные заведения по физкультуре и спорту, а также детские и молодежные спортивные школы.

Сейчас в стране культивируется более 40 видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, плавание, стрельба, конькобежный спорт, баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис и др.

Во многих городах страны построены новые спортивные сооружения. Среди них такие, как Пекинский стадион «Рабочий» с трибунами на 80 тыс. зрителей и Пекинский Дворец спорта, вмещающий более 6 тыс. зрителей. В юго-западном Китае — городах Чундине, Чэнду, Куньмине, в северо-восточном Китае — городах Аншане, Чанчуне, Харбине, в северо-западном Китае — городах Сяни, Ланьчжоу, в бассейне реки Янцзы — городах Ухани, Нанкине, Шанхае и в городах Урумчи (Синьцзянь-Уйгурский автономный район), Хух-Хото (Внутренняя Монголия), Лхасе (Тибет) и др. также сооружены стадионы, каждый из которых рассчитан на десятки тысяч зрителей.

Простые спортивные площадки встречаются в стране повсеместно.

В целях усиления работы по пропаганде физкультуры и спорта созданы издательство «Женьмяньтуйчубаньше» («Народное издательство физической культуры») и редакция спортивной газеты «Тяюйбао», издаются журналы «Синьтуйюй» («Новый спорт» — популярный двухпедельник) и «Чжунготуйюй» («Китайский спорт» — на английском языке), а также другая спортивная литература. Киностудиями страны было выпущено много кинофильмов на спортивные темы: «Баскетболистка номер 5», «Пережитое на воде», «Сестры на льду», «Серебристые цветы в голубом небе», «Да здравствует молодость» и др., — которые пользовались большой популярностью среди зрителей.

Комитет по физической культуре и спорту КНР и различные спортивные организации разных ступеней занимаются распространением гимнастики по радио и производственной гимнастики, создают спортивные команды и группы на фабриках и заводах, в учреждениях, воинских частях и деревнях. В соответствии с курсом всестороннего нравственного, умственного, физич. развития молодежи физич. подготовка в учебных заведениях считается одним из важных средств воспитания. В стране проводятся спортивные соревнования по разным видам спорта, что содействует широкому развитию физич. культуры в масштабах всей страны и позволяет выявить множество талантливых спортсменов.

Все эти мероприятия коренным образом изменили облик К. в области физкультуры и спорта.

С 1958 в обстановке подъема социалистического строительства физкультурное движение в стране получило еще более широкое развитие.

В сент. 1958 ЦК КПК разработал курс на развитие физической культуры и спорта, предусматривающий дальнейшее развитие повышения технического уровня спортсменов и установления ими новых рекордов. Физкультурные работники всей страны решительно претворяли в жизнь этот курс. Они, опираясь в своей работе на руководство партии, неуклонно придерживаясь принципа «Политика командует всем», широко

развертывая массовое движение, сочетая массовую работу с повышенным мастерством, добивались того, чтобы физкультура и спорт сочетались с производством и подготовкой народных ополченцев и тем самым еще лучше служили производственному труду и оборонному строительству страны.

Благодаря повсеместной организации большого колич. общественных столовых и детских яслей женщины в значительной мере были освобождены от домашних работ, улучшилась жизнь крестьян, более организованными стали их труд и отдых. Все это обусловило дальнейшее развитие физич. культуры. Физкультура и спорт — важные средства подготовки народных ополченцев. Постоянное занятие сотен миллионов людей спортом сыграло положительную роль в закалке и укреплении их здоровья и привело к тому, что они стали еще лучше трудиться и учиться. В то же время значительно улучшились результаты китайских спортсменов, в стране появилось много разрядников и мастеров спорта.

С 13 сент. по 3 окт. 1959 в Пекине проходила Всекитайская спартакиада. На ней более 10 тыс. спортсменов разных национальностей из различных районов страны приняли участие в соревнов. и показательных выступлениях по 42 видам спорта.

На спартакиаде 7 спортсменов побили 4 мировых рекорда по плаванию, стрельбе, парашютному спорту и авиамоделизму. 664 спортсмена обновили 106 всекитайских рекордов по плаванию, легкой атлетике, стрельбе, тяжелой атлетике и др. видам спорта.

К концу 1959 в стране уже более 30 млн. чел. сдали нормы ГТО, свыше 5 млн. спортсменов стали разрядниками, тысяча с лишним человек — мастерами спорта. К этому времени 3860 раз обновлялись всекитайские рекорды, 42 спортсмена 32 раза побивали мировые рекорды по тяжелой атлетике, плаванию, легкой атлетике, стрельбе, парашютному спорту и авиамоделизму. На XXV чемпионате мира по настольному теннису в соревнов. по одиночной игре победил представитель КНР. С еще большим успехом выступили спортсмены КНР на чемпионате мира по настольному теннису в Пекине в 1961 (1-е места в личных соревнов. для мужчин и женщин, 1-е место в командных соревнов., 2-е места в командных соревнов. для женщин, в женском парном и смешанном разрядах, 3-е место в мужском парном разряде).

На междунар. спортивной арене КНР установила связь с 40 странами Европы, Азии, Африки, Америки и Австралии. Для дружеских встреч К. посетили спортивные делегации и команды многих стран. В свою очередь, китайские спортсмены посылали в другие страны спортивные делегации и команды по разным видам спорта. Эти связи не только дали спортсменам Нового Китая возможность учиться передовому опыту у спортсменов зарубежных стран, в особенности Советского

Союза и других социалистических государств, но и способствовали развитию глубокой дружбы китайских спортсменов со спортсменами этих стран.

Стремясь услужить политическому заговору американских империалистов, направленному на оккупацию территории К.— Тайваня — и создание «двух Китаев», в 1956 МОК, признав Олимпийский комитет К., представляющий КНР, ввел в состав МОК представителей чанкайшистской клики, засевшей на Тайване. В связи с этим Олимпийский комитет К. заявил решительный справедливый протест и в 1958 порвал всякие связи с МОК. Этот справедливый и решительный шаг встретил сочувствие и поддержку со стороны социалистических стран, прогрессивных сил в междунар. спортивных организациях и миролюбивых людей всего мира.

60-е гг. XX в. являются для КНР годами дальнейшего развития. В марте 1960 ЦК КПК указал всему китайскому народу, что каждый, по мере возможности должен заниматься различными видами спорта. Претворение этого указания в жизнь эффективно способствовало дальнейшему развитию массового физкультурного движения в городах и деревнях.

Откликнувшись на призыв ЦК КПК, 25 мая 1960 молодые китайские альпинисты, преодолев отвесные скалы, снежные бури, проявив мужество, бесстрашие в дух коллективизма, покорили высочайшую вершину мира Джомолунгму высотой 8882 м над уровнем моря и впервые в истории человечества совершили восхождение на эту вершину с северного склона. Альпинисты капиталистических стран 7 раз пытались покорить вершину с северной стороны, однако все их попытки потерпели неудачу.

В июне 1960 ЦК КПК совместно с Государственным советом КНР создали Всекитайский слет представителей передовых коллективов и передовиков социалистического строительства в области просвещения, культуры, здравоохранения, физкультуры и печати, на котором присутствовали 225 передовиков и представителей передовых коллективов физич. культуры. На слете делегаты обменялись опытом в деле развития физкультурного движения в различных районах страны. Все они, решительно и твердо откликнувшись на призыв партии, обещали приложить новые усилия для развития физич. культуры, чтобы она служила социалистическому строительству.

Быстрое развитие и большие успехи, достигнутые Новым Китаем в области физкультуры и спорта, являются свидетельством несравненных преимуществ социалистического строя перед капиталистическим, результатом огромной заботы Коммунистической партии Китая и Народного правительства о широком развитии физкультурного движения.

КЛАСС в с п о р т е — степень овладения спортивным мастерством и техникой выполняемых упражне-

ний. К. находится в тесной зависимости от степени развития физич. и морально-волевых качеств спортсмена.

КЛАСС ЯХТЫ — см. *Классификация яхт.*

КЛАССИФИКАЦИЯ АЛЬПИНИСТСКИХ МАРШРУТОВ. В зависимости от суммы всех трудностей, к-рые встречаются на путях через перевалы или на маршрутах восхождений на горные вершины (крутизна склонов, их заснеженность и оледенение, разрушенность горных пород и т. д.), все маршруты в горах подразделяются на категории трудности. В советском альпинизме приняты 5 категорий трудности для вершин и 3 для перевалов. Каждая из этих категорий подразделяется на две полукатегории (1А, 1Б, 2А, 2Б и т. д.). Маршруты 1-й категории проходятся почти без лазания с помощью рук. Из снаряжения на таких маршрутах применяются ботинки, кошки, ледорубы и веревки. Маршруты 2-й категории трудности уже требуют навыков прохождения коротких по протяженности, сравнительно сложных скальных, снежных или ледовых участков. На этих маршрутах могут иногда потребоваться даже крючья для организации страховки. На маршрутах 3-й категории трудности сложные участки встречаются чаще и протяженность их больше. Такие маршруты требуют достаточного опыта восхождений по маршрутам 1 и 2-й категорий трудности. Маршруты 4-й категории трудности требуют высокой технич. и тактич. подготовки спортсмена, широкого применения технич. альпинистского снаряжения, и особенно веревок, для организации движения. Здесь на отдельных (небольших по протяженности) участках крючья применяются не только для страховки, но и для организации продвижения по маршруту. Высшей категорией трудности являются маршруты 5А и 5Б. Они требуют четкого владения всеми технич. приемами горовосхождений и применения всего арсенала альпинистского снаряжения (специальные лепестковые, шлямбурные крючья, деревянные клинья, стремена, лесенки и др.). Мастерство горовосходителей оценивается по колич. пройденных маршрутов с учетом категорий трудности.

КЛАССИФИКАЦИЯ БУЕРОВ — деление *буеров* на классы в зависимости от их веса и размеров. К. б. в СССР предусматривает буера междунар. классов: «Монотип XV» и буер «12 м²» Европейского буерного союза; буера свободных, национальных классов с парусностью 20, 15, 12 и 8 м². Буера «Монотип XV» и «12 м²» строятся и классифицируются по специальным правилам. Конструкция и основные размеры буеров свободных классов не ограничены. В зависимости от конструкции парусов буера свободных классов разделяются на две группы: А — с мягкой парусностью, Б — с жесткой и полужесткой парусностью (см. *Парус буерный*).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ — см. *Прыжки в воду.*

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МОТОРНЫХ СУДОВ — разделение спортивных моторных судов на классы (категории) по технич. характеристикам. Мотосуда разделяются на 2 основные группы: с подвесными и со стационарными моторами. Кроме того, ведется разделение на мотолодки, скутеры, катера и глиссеры. В основе К. с. м. с. лежит деление мотосудов на классы по величине рабочего объема установленного двигателя (для скутеров, мотолодок и катеров) и величине общего веса мотосудна (для глиссеров). Принимаются во внимание также различные дополнительные ограничения по размерам корпуса мотосудов или весу, включенные в требования К. с. м. с. по классам мотолодок и катеров. Предполагается, что в пределах одного класса скорость мотосудна зависит не от общих размерных технич. характеристик, а от совершенства конструкции (форсировки двигателя, доводки гребного винта, отделки смачиваемой поверхности корпуса и др.). Действующая (по состоянию на 1959) междунар. К. с. м. с. предусматривает следующие спортивные классы мотосудов:

Гоночные суда с подвесными моторами (соответствуют скутерам советской К. с. м. с.)

«Junior»	Рабочий объем двигателя	до 175 см ³
«А»	»	» 250 »
«В»	»	» 350 »
«С»	»	» 500 »
«D»	»	» 700 »
«X»	»	» 1000 »
«F»	»	» с компрессором до 1000 см ³ без компрессора

Спортивные суда с серийными подвесными моторами

«Junior U»	Рабочий объем двигателя	до 175 см ³
«AU»	»	» 250 »
«BU»	»	» 350 »
«CU»	»	» 500 »
«C'U»	»	» 600 »
«DU»	»	» 700 »
«EU»	»	» 850 »
«FU»	»	» 1000 »

В обводах этих судов не допускаются никакие ре-даны (уступы) или разрывы сплошности в линиях сечений, к-рые также не должны иметь двоякой кривизны. Обшивка в набор (кликер) допускается лишь при высоте «ступенек» обшивки не более 19 мм.

Минимальные размеры и вес корпуса для указанных классов

Классы	Длина, м	Ширина, м	Высота борта, м	Вес, кг	Число мест
«Junior»	3,00	1,10	0,30	60	—
«AU» и «BU»	3,50	1,30	0,35	75	2 или 4
«CU» и «C'U»	3,75	1,30	0,40	100	2 » 4
«DU», «EU» и «FU»	4,25	1,40	0,45	130	2 » 4

Необходимо, чтобы моторы были выпущены серийно не менее 100 шт. с включением в каталог фирмы как выпускаемые стандартной серийно. Форсирование не допускается. Диффузоров карбюратора не более одного на два цилиндра.

Гонимые суда, ограниченные по весу (соответствуют глассерам советской К. с. м. с.)

1. Вес до 250 кг
2. » » 350 »
3. » » 500 »
4. » » 800 »
5. » » 1200 »
6. » более 1200 (неограниченный)

В качестве движителей обязательны погруженные или полупогруженные водяные винты. Допускаются подводные крылья.

Катера европейской классификации (туристские) и спортивные катера (соответствуют катерам советской К. с. м. с.).

Класс	Рабочий объем двигателя до, см ³	Длина корпуса не менее, м	Ширина корпуса не менее, м	Высота борта не менее, м	Вес не менее, кг	Число мест не менее
«01»	900	3,70	1,30	0,35	250	2 чел.
«02»	1300	4,00	1,40	0,40	350	2 »
«1»	2000	4,50	1,40	0,45	500	4 »
«2»	3000	5,00	1,42	0,50	600	4 »
«3»	4500	5,25	1,50	0,55	800	4 »
«4»	7000	6,00	1,60	0,60	1000	5 »
«5»	не ограничивается	не ограничивается	не ограничивается	0,65	не ограничивается	6 »

Обводы корпуса ограничиваются подобно спортивным судам с серийными подвесными моторами. Предусмотрены также ограничения серийности моторов и продажной стоимости по прейскуранту фирмы-поставщика. Оговорено, что эти моторы должны работать на обычном топливе.

Для спортивных катеров требования сохраняются такими же, как для туристских катеров, за исключением требований к серийности установленных на них моторов.

Кроме основных классов спортивных мотосудов, междунар. К. с. м. с. предусматривает: гонимые суда (глассеры) весом не менее 400 кг с одним серийным поршневым двигателем без наддува рабочим объемом не более 2500 см³, работающим на обычном топливе и не имеющим передачи, увеличивающей число оборотов гребного винта по сравнению с числом оборотов коленчатого вала; глассеры с воздушными винтами, классифицируемые аналогично гонимым судам, ограниченным по весу; класс мотосудов с двигателем дизельным (только для регистрации мировых рекордов); гонимые мотосуда с тур-

бореактивными или ракетными двигателями (суда не допускаются к соревнованиям, кроме заездов на установление мировых рекордов скорости).

Классификация спортивных моторных судов СССР

Скутеры

«СМ»	Рабочий объем двигателя до 125 см ³
«СИ»	» » » » 175 »
«СА»	» » » » 250 »
«СВ»	» » » » 350 »
«СС»	» » » » 500 »
«СХ»	» » » » 1000 »

По классам «СМ и «СХ» рекорды СССР не регистрируются.

Мотолодки

Класс	Рабочий объем цилиндров двигателя до, см ³	Размеры корпуса не менее, м			Вес корпуса не менее, кг	Число мест не менее
		длина	ширина	высота		
«МИ»	175	3,00	1,1	0,30	60	1
«МА»	250	3,50	1,3	0,35	75	2
«МВ»	350	3,50	1,3	0,35	75	2
«МС»	500	2,75	1,3	0,40	100	2

Катера

Класс	Рабочий объем цилиндров двигателя до, см ³	Размеры корпуса не менее, м			Вес катера не менее, кг	Число мест не менее
		длина	ширина	высота		
«К 01»	900	3,70	1,30	0,35	250	2
«К 02»	1300	4,00	1,40	0,40	350	2
«К 1»	2000	4,50	1,40	0,45	500	4
«К 3»	3000	5,00	1,42	0,50	600	4
«К 3»	4500	5,25	1,50	0,55	800	4
«К 4»	7000	6,00	1,60	0,60	1000	5

Глассеры

«ГА»	Вес глассера до 250 кг
«ГВ»	» » » 350 »
«ГС»	» » » 500 »
«ГФ»	» » » 800 »
«ГЕ»	» » » 1200 »
«∞»	неограниченная категория

КЛАССИФИКАЦИЯ ЯХТ — деление парусных яхт на классы в зависимости от типа и размера яхты и числа членов экипажа. Яхты классифицируются: по типу и конструкции корпуса (швертботы, килевые яхты и компромиссы); по назначению (гонимые, крейсерские и крейсерско-гонимые); по способу классификации (формульные, гандикапные, свободные классы и классы-моноטיפы). Каждая группа классов имеет еще и

подразделение по размерам (гоночный балл или площадь парусности). Принадлежность яхты к тому или иному классу определяется строгим соблюдением специальных правил постройки яхт и соответствием специальным правилам обмера. Каждая классная яхта должна иметь мерительное свидетельство и нести на парусе отличительный знак класса и порядковый номер. Каждая страна, в соответствии со своими условиями, имеет национальные классы, принятые только внутри данной страны. Кроме того, существуют междунар. классы, принятые для междунар. соревнований и признанные в качестве таковых Международным парусным союзом (см. *ИУРУ*). Классификация, постройка и обмер спортивных парусных судов в СССР регулируются специальными «Правилами классификации, постройки и обмера спортивных парусных судов, принятых в СССР». Советская классификация 1958—1963 включает 6 национальных («Ерш», «М», «Т», «Р», «Л4», «Л6») классов и 7 междунар. и иностранных классов («Финн», «Олимпик», «Летучий голландец», «Звездный» класс, «Дракон», «5,5-метровые яхты» и «Фолькбот»). Классы, предназначенные для олимпийских игр, наз. олимпийскими.

Л и т е р а т у р а

Правила классификации, постройки и обмера спортивных парусных судов, принятых в СССР. М., 1960.

Григорьев Н. и Лобач-Жученко Б. Парусные гонки. М., 1959.

Григорьев Н., Коровельский Д., Френкель Г. Парусный спорт. М., 1953.

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА — вид спортивной борьбы. В современной К. б. схватки разрешается вести в стойке, используя переводы, броски, сваливания, и в партере, применяя перевороты и броски. Характерной особенностью К. б. является запрещение захватывать противника ниже пояса, а также использовать приемы с действиями ногами.

Цель схватки в К. б. — заставить противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно или перекатиться на спине, касаясь ковра лопатками поочередно. Такой итог борьбы оценивается как чистая победа, и в этом случае схватка прекращается до истечения ее срока. Если за время, отведенное на схватку, ни одному из борцов не удалось добиться чистой победы, то победитель определяется по колич. баллов, полученных за проведенные приемы. Однако при преимуществе борца перед соперником в схватке в 7 и более баллов итог борьбы приравнивается к чистой победе.

Костюм борца представляет собой специальные трусики с плечиками, под к-рые надеваются плавки или бандаж. Обувь — специальные ботинки.

Борьба как один из видов физич. упражнений известна с давних времен. Состязания по борьбе входили в программу древних олимпийских игр. Тогда каждый участник состязался в пятиборье (пентатлон), в к-рое входила борьба. В XVIII в. в ряде стран Европы появились национальные гимнастические системы, в к-рые

наряду с др. видами физич. упражнений входила борьба. Особенно большое развитие она получила во Франции. Распространению К. б. способствовали выступления в странах Западной Европы французских борцов-профессионалов.

Техника нового вида борьбы напоминала борьбу, к-рая культивировалась в древней Греции и Риме. Поэтому ее стали именовать греко-римской. Это название принято Международной любительской федерацией борьбы.

В 1896 были разработаны первые правила борьбы. К. б. включена в программу первых же современных олимпийских игр.

В России начало развития борьбы относится к очень далеким временам. Очень схожей с К. б. была т. наз. борьба в схватку, где разрешалось произвольно захватывать противника обеими руками. После выполнения захвата каждый из борцов стремился свалить своего противника на землю. Официальной датой возникновения любительской спортивной борьбы в России считается 1895, когда в Петербурге в Кружке любителей тяжелой атлетики стали заниматься борьбой. Вслед за этим любители борьбы стали объединяться и в др. городах России. В 1896 в России вышло первое пособие на русском языке по борьбе. В 1897 в Петербурге был проведен всероссийский любительский чемпионат борцов. Второй чемпионат проводился в 1898, третий — в 1899. Положительную роль в развитии и популяризации борьбы в России сыграли борцы-профессионалы. Многие из них получили всемирную известность: Иван Поддубный, Клементий Буль, Иван Шемякин, Иван Запкин, Николай Вахтуров и др. Любительская борьба в России развивалась по инициативе отдельных энтузиастов. Только в 1913 был создан орган, объединивший все об-ва, культивировавшие в то время борьбу, — Всероссийский тяжелоатлетический союз. В 1913 в Петербурге было проведено четвертое первенство России. В 1914 в Риге — пятое, в 1915 в Петрограде — шестое и в конце этого же года в Москве — седьмое. На IV Олимпийских играх в 1908 в Лондоне русские борцы Н. Орлов и А. Петров заняли 2-е места в легком и тяжелом весах. В 1912 на V Олимпийских играх в Стокгольме приняли участие в соревнов. по борьбе 10 русских спортсменов. Особый успех выпал на долю борца из России М. Клейна, победившего в феноменальной по длительности (10 час. 15 мин.) схватке двукратного чемпиона мира Асикайна.

В дореволюционной России и в Советском Союзе борьба несколько раз менялась по названию, правилам и технике. В начале она наз. французской, поскольку первыми распространителями нового вида борьбы в России были французские профессиональные борцы. В 1947 со вступлением советских спортсменов в Международную федерацию борьбы (ФИЛА) в СССР было утверждено принятое в федерации наименование

борьбы — греко-римская. С 1948 по решению Всесоюзной конференции тренеров и преподавателей в Советском Союзе борьба стала наз. классической. Изменялась и длительность схватки. Вначале боролись по 40 мин. только в стойке, с перерывом 1 мин. Затем срок схватки сократили до 20 мин. Потом была введена обязательная борьба в партере по жребью (после 10 мин. борьбы в стойке). В дальнейшем время схватки уменьшили до 15 мин., в 1957 — до 12 мин., а в 1962 — до 10 мин. С изменением регламента схватки предъявлялись новые требования к технике борьбы. Вначале сильно развивались приемы борьбы в стойке — броски. Затем, с введением обязательной борьбы в партере, значительно усовершенствовались приемы партера — перевороты.

Первенства страны по К. б. в СССР проводятся с 1924. До Великой Отечественной войны было проведено 12 личных и 7 командных всесоюзных соревнований.

Первое соревнов. на звание абсолютного чемпиона страны было проведено в 1923. Его выиграл борец легкого веса Я. Кокко. В 1939 соревнов. на звание абсолютного чемпиона СССР были возобновлены и проводились в 1939, 1940, 1941, 1943, 1945. Но теперь они организовывались на новой основе. К состязаниям допускались сильнейшие борцы страны, имевшие собственный вес не менее 80 кг. В 1939 абсолютным чемпионом стал К. Коберидзе. Несколько раз звание сильнейшего борца страны выигрывал И. Коткас.

Большую роль в развитии К. б. и подготовке кадров по борьбе сыграли институты физич. культуры, а также школы тренеров при институтах.

До Великой Отечественной войны высоких спортивных результатов добивались А. Желнин, Д. Горин, В. Иванов, Г. Пыльнов, А. Катулин, В. Люляков, А. Соловов, Г. Рибсон, В. Соколов, Л. Егоров, А. Ялтырян, А. Золотов, Н. Баскаков, К. Коберидзе, М. Михайловский, И. Коткас и др.

С 1944 личные, а с 1945 и командные первенства СССР проводятся ежегодно.

На междунар. арену борцы СССР вышли в 1924, встретившись с финскими спортсменами. После этого советские мастера ковра неоднократно и с успехом состязались с зарубежными спортсменами. В 1947 советские борцы вступили в Международную любительскую федерацию борьбы (ФИЛА) и в том же году приняли участие в первенстве Европы по К. б. Команда СССР заняла 2-е место. На XV Олимпийских играх команда советских борцов классического стиля опередила всех своих соперников. С этого времени советские борцы уверенно выступают на всех крупнейших междунар. состязаниях. Они первенствовали на чемпионатах мира 1953, 1955, 1958, на XVI и XVII Олимпийских играх, в состязаниях на Кубок мира. Звание чемпионов мира завоевали: А. Терян, Г. Шатворян, Г. Картозия, А. Энглас, В. Шашкевич, Г. Гамарник, В. Манеев, В. Николаев, А. Мазур, Б. Гуревич, О. Караваев, Р. Абашидзе,

И. Богдан. Почетные титулы победителей олимпийских игр носят: Б. Гуревич, Я. Пункин, Ш. Сафин, И. Коткас, Н. Соловьев, К. Вырушаев, Г. Картозия, В. Николаев, А. Парфенов, И. Богдан, О. Караваев, А. Коридзе.

Популярность К. б. среди советских любителей спорта возрастает с каждым годом. В 1959 число занимающихся К. б. достигло 97 тыс.

Борьба — в основном силовое упражнение переменной интенсивности. Однако по сравнению с тяжелой атлетикой она более разностороннее упражнение. Наравне с силой борьба развивает быструю реакцию, ловкость, а также выносливость. Систематические занятия борьбой воспитывают настойчивость, решительность, улучшают функции нервной системы, органов дыхания, кровообращения и др. Все это делает борьбу ценным средством физич. воспитания. Продолжительные силовые напряжения, в частности часто встречающиеся в борьбе статические усилия, явления натуживания создают значительную нагрузку для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в связи с чем тренировка в борьбе, особенно для юных спортсменов, должна быть последовательной.

Чтобы успешно бороться, спортсмен должен быть хорошо физически развит, быть решительным, смелым, хорошо владеть техникой борьбы. Однако победа над противником не обеспечивается только знанием приемов. В процессе борьбы решается сложная задача: во-первых, нужно применять такие технич. действия, которые наиболее целесообразны в борьбе с данным противником; во-вторых, нужно предупредить действия противника и уметь ответить на них. Эти задачи решаются тактикой борьбы. Тактич. подготовка борца заключается в том, чтобы научить его использовать свои физич., технич. и волевые качества для преодоления сопротивления противника и достижения решающей победы.

Обучение К. б. начинается с ознакомления занимающихся с простейшими формами борьбы. Затем разучиваются и совершенствуются технич. действия в партере и стойке. Одновременно начинающего борца знакомят с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к борцам, с правилами соревнований и основами терминологии. Применяют также различные физич. упражнения, способствующие развитию силы, ловкости, выносливости и др. качеств.

Занятия по К. б. проводятся 3—4 раза в неделю. К тренировкам допускаются юноши не моложе 13 лет и мужчины. Процесс обучения и тренировки — это единый педагогический процесс, направленный на всестороннее физич. воспитание борца и достижение им высокого уровня спортивного мастерства. В процессе занятий каждый спортсмен получает необходимый объем теоретических знаний по вопросам истории борьбы, обучения, тренировки и тактики.

Занятия по К. б. проводятся на специальном ковре (см. *Ковер борцовский*). Летом тренировки могут быть организованы на открытой площадке, где для этого специально оборудуется яма для борьбы.

Соревнов. по К. б. способствуют массовому развитию этого вида спорта и входят неотъемлемой частью в спортивную жизнь коллектива борцов. В соревнов. проверяется физич., технич. и тактич. подготовленность спортсменов. Участники соревнов. разбиваются на 8 *весовых категорий*. Продолжительность схватки устанавливается в зависимости от возраста и подготовленности борцов. Спортсмены I, II разрядов и мастера борются по 10 мин., спортсмены III разряда, новички и юноши старшей возрастной группы — 8 мин., младшие юноши — 6 мин. По принципу зачета соревнов. бывают личные, командные и лично-командные. Судят схватку (на соревнов. не ниже республиканского масштаба) пять судей: гл. судья или его заместитель, арбитр и трое боковых судей. Победа определяется большинством голосов судей. Борец может выиграть схватку на туше (чистая победа), с явным преимуществом, по баллам. В случае равенства баллов у противников фиксируется ничейный результат. За чистую победу и победу с явным преимуществом борец получает 0 проигранных очков, потерпевший поражение — 4 очк., за выигрыш по баллам: победитель — 1 очк., проигравший — 3; при ничейном результате обом борцам насчитывается по 2 очк. Баллы заносятся каждому участнику в судейскую записку, а очки — в протокол соревнов. За прием, закончившийся удержанием противника в явно критическом положении (близком к поражению) в течение 5 сек. и более, борцу начисляется 3 балла, за удержание менее 5 сек. — 2 балла. За прием, в результате к-рого противник оказывается в критическом положении, но не удерживается в нем, борцу записываются 2 балла. За каждый неполноценный прием — 1 балл. За перевод противника в партер — 1 балл. В партере действия нижнего борца, в результате к-рых он переходит в положение верхнего, оцениваются в 1 балл. За пассивную или грубую борьбу борец может получить предупреждение, тогда его противнику записывается 1 балл. Таких предупреждений может быть сделано два. В случае нового нарушения правил провинившемуся засчитывается поражение.

Л и т е р а т у р а

Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. М., 1960.
Ленц А. Н. Классическая борьба, М., 1960.
Галновский Н. М., Катулин А. З. Чирно в Н. Г. Борьба, пособие для институтов физической культуры. М., 1952.

КЛАССИЧЕСКОЕ ПЯТИБОРЬЕ — пять классических тяжелоатлетических упражнений: жим двумя руками, рывок двумя руками, толчок двумя руками, рывок одной рукой, толчок одной рукой. Соревнов. по К. п. разыгрывались в СССР до 1935. Рекордные

достижения по всем упражнениям, входящим в К. п., регистрируются (см. *Тяжелая атлетика*).

КЛАССИЧЕСКОЕ ТРОЕБОРЬЕ — три классических тяжелоатлетических упражнения, выполняемых двумя руками: жим, рывок и толчок. По К. т. проводятся все современные соревнов. по тяжелой атлетике. По всем трем упражнениям регистрируются рекорды (см. *Тяжелая атлетика*).

КЛАССЫ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛОДОК — см. *Гребля спортивная*.

КЛЕЙ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ — специальный вид клея, служащий для присоединения однотрубки (см. *Велосипед*) к ободу колеса. К. в. состоит из 60 частей канифоли, 40 ванора, 3 озокерита и 1 части каучука, обладает значительной вязкостью, к-рую сохраняет продолжительное время в обычных атмосферных условиях; нерастворим в воде.

КЛИАС П. Г. (1782—1854) — организатор физич. воспитания в Швейцарии и первый педагог гимнастики в Англии и Голландии. Большую часть жизни К. преподавал гимнастику в воинских частях и в гражданских школах Швейцарии. Несколько лет он руководил физич. подготовкой сухопутных и морских войск и преподавал гимнастику в сиротских приютах в Англии, а затем работал в частных школах Голландии и Франции. Во всех этих странах он много сделал для популяризации физич. воспитания. Книга К. по основам гимнастики (1820) была переведена на немецкий, итальянский и французский языки. В Англии К. издал книгу по элементарной гимнастике и плаванию (1823), а в Швейцарии — о гимнастике для девочек (1829). В книге по основной гимнастике К. подражал методу филантропии. Им была изобретена трапеция и разработаны упражнения на ней, а также создана калистения, к-рую он изложил в книге «Упражнения для выработки красоты и силы девушек».

КЛИВЕР — см. *Тендер*.

КЛИМАТ — относительно постоянный на протяжении многих лет режим погоды, характерный для данной местности. Тесно связанный с географическими особенностями местности, К. существенным образом влияет на организацию и проведение всей физкультурной и спортивной работы, определяя, в частности, преимущественное развитие тех или иных видов спорта, характер строительства физкультурных сооружений, продолжительность спортивного сезона, возможность нормальной круглогодичной тренировки и т. д. Как важнейший фак-



тор внешней среды, специфические особенности К. оказывают огромное влияние на организм спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Поэтому достаточное приспособление организма спортсмена к новым, резко отличным, особенностям К. в местах проведения соревнований. имеет нередко решающее значение для спортивных достижений (см. *Акклиматизация*).

М и к р о к л и м а т — совокупность частных метеорологических условий, характерных для ограниченных участков местности, населенных пунктов и отдельных помещений. В связи с занятиями спортом говорят, напр., о микроклимате долины в горах, удобной для вы-

сокогорного катка, о микроклимате стадиона, спортивного зала и т. д. Созданию оптимальных условий микроклимата в спортивных сооружениях способствует правильное их размещение, озеленение территории, рациональное устройство вентиляции и отопления в закрытых помещениях и т. д.

КЛИНКЕР — см. *Обшивка судна*.

КЛИНЧ в б о к с е — взаимный захват боксеров в процессе боя. Для разведения боксеров при взаимном захвате судья на ринге пользуется командой «Брэк!». По этой команде оба боксера, прежде чем продолжить бой, должны сделать по одному шагу назад.

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ТОМ I

Редакторы: В. С. Каюров, Е. К. Петровская, В. А. Ульянов, Г. Б. Хотянова
Художественный редактор А. Е. Золотарева
Оформление художника Н. А. Седельникова
Технический редактор М. П. Манина
Корректоры: З. Г. Самылкина, Л. В. Чернова

Изд. № 1630. Сдано в набор 27/II 1961 г. Подписано к печати 13/X 1961 г. Формат 84×108/16. Объем 11,5 бум. л.+1,0 вкл., 23,0 физ. печ. л.+2,0 вкл. 37,72 усл. печ. л.+3,28 вкл. 50,88 уч.-изд. л. А07870 Тираж 28 000 экз. Цена 2 р. 32 коп. Заказ № 1625.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, М. Гнездиновский пер., 3.
Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова Московского городского совнархоза Москва. Ж-54, Валовая, 28.

Отпечатано в Московской типографии № 2 Мосгорсовнархоза. Москва, проспект Мира, 105.
Заказ 962.