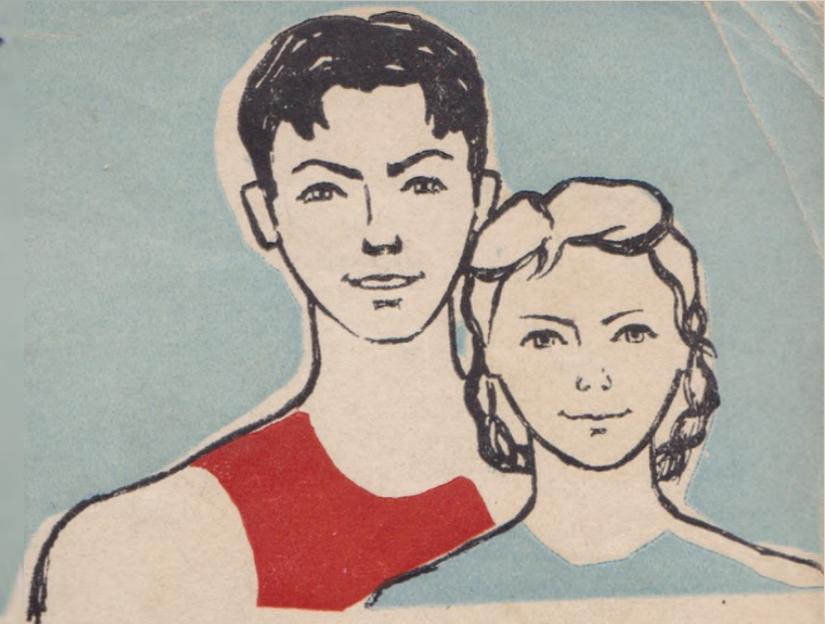


М513
Ф-627



З. П. ФИРСОВ

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА и СПОРТ
в СССР**

60

3. П. ФИРСОВ

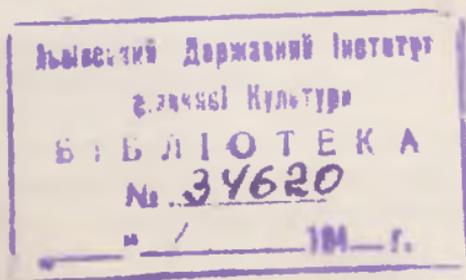
4513

Читальный зал

Ф-627

ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СССР

2-е издание



Государственное издательство
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“
Москва 1960

ПРЕДИСЛОВИЕ

Начало 1959 года ознаменовалось историческим событием — в Москве был проведен внеочередной XXI съезд Коммунистической партии Советского Союза. Съезд принял семилетний план развития народного хозяйства нашей страны, план, в котором намечена величественная программа нового мощного подъема советской экономики, дальнейшего расцвета социалистической культуры и роста материального благосостояния нашего народа. По грандиозности своих масштабов этот план не имеет себе равных в истории человечества. Он пронизан живым дыханием коммунизма.

Период развернутого строительства коммунизма означает не только невиданный по своим масштабам прогресс советской экономики, науки, техники, культуры, но и воспитание нового человека — достойного и активного члена коммунистического общества.

Неуклонный рост социалистической экономики, материального и культурного уровня жизни трудящихся создает широчайшие возможности для бурного подъема советской физической культуры, для массового развития различных видов спорта.

С ростом народного хозяйства нашей страны, ее социалистической экономики облегчается труд людей. Для фабрик и заводов, угольных шахт и нефтепромыслов, для строительства домов и сложных электростанций советская промышленность производит самые разнообразные машины, заменяющие ручной труд, улучшающие условия труда человека. С приближением к коммунизму труд становится все легче. И это повышает потребности чело-

века в активном отдыхе, в занятиях физической культурой и спортом. К тому же короче становится и продолжительность рабочего времени. У нас уже сокращен на два часа рабочий день в предпраздничные и предвыходные дни. В 1960 году будет завершен перевод всех рабочих и служащих на семичасовой рабочий день, а рабочий рядя профессий — на шестичасовой рабочий день. Принятой XXI съездом партии семилетнем плане предусматривается ввести пятидневную рабочую неделю. В СССР будет самый короткий в мире рабочий день и самая короткая рабочая неделя.

Эти мероприятия повысят приток советских людей на стадионы и физкультурные площадки, в плавательные бассейны и на приморские пляжи, в гимнастические залы и на лесные поляны, на снежные поля и ледяные катки.

Потребности советских граждан в занятиях физической культурой растут с каждым годом. Наша Коммунистическая партия, Советское правительство создают необходимые условия для всемерного удовлетворения этих потребностей. Системой различных мероприятий в школе и семье, в пионерских и комсомольских организациях советской молодежи с юных лет прививается любовь к физическим упражнениям. На заводах, учреждениях, в колхозах и совхозах, учебных заведениях к 1959 году было создано около 200 тысяч коллективов физической культуры, объединяющих свыше 20 миллионов физкультурников. Это значит, что в настоящее время примерно каждый десятый советский человек является физкультурником.

За годы советской власти у нас подготовлено около 75 тысяч преподавателей и организаторов физической культуры с высшим и средним образованием.

В нашей стране построено более 1600 стадионов, 800 гимнастических залов, 500 искусственных плавательных бассейнов, свыше 200 тысяч площадок для спортивных игр и много других физкультурных сооружений.

Но, несмотря на большие успехи советского физкультурного движения, все же значительная часть трудящихся еще не приобщена к физической культуре. К коммунизму каждый советский человек должен прийти, имея широкое образование, высокую культуру и хорошее физическое развитие. Поэтому в период развернутого строи-

тельности коммунизма необходимо намного увеличить приток советских граждан в коллективы физической культуры. К концу семилетки в нашей стране должно насчитываться 50 миллионов физкультурников!

Поистине грандиозная задача! Чтобы успешно выполнить ее и за годы семилетки в 2—3 раза увеличить массовость советской физической культуры, необходимо улучшить пропаганду физической культуры и спорта среди самых широких слоев населения.

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР в постановлении от 9 января 1959 г. «О руководстве физической культурой и спортом в стране» предложил ЦК ВЛКСМ, ВЦСПС, Министерству культуры СССР, Государственному комитету по радиовещанию и телевидению при Совете Министров СССР, Всесоюзному обществу по распространению политических и научных знаний, Союзу спортивных обществ и организаций СССР, физкультурным организациям улучшить пропаганду физической культуры и спорта среди населения, шире популяризировать через печать, радио, телевидение и кино значение физической культуры и спорта как одного из средств коммунистического воспитания, укрепления здоровья советского человека, повышения его работоспособности и подготовки к обороне Родины.

В этом плане и написана настоящая брошюра. В популярной форме в ней изложено понятие о советской физической культуре, ее роль и место в коммунистическом воспитании, в укреплении здоровья, в повышении производительности труда и в защите нашей Родины, показаны пути развития советского спорта.

Брошюра в первую очередь написана для рядовых физкультурников, для людей, приступающих к сдаче норм ГТО и занятиям в коллективе физической культуры, в спортивной секции. Цель брошюры — вооружить нашего физкультурника необходимым минимумом знаний и тем самым поднять его сознательное стремление к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

В советском физкультурном движении участвует огромное число активистов-общественников — около миллиона общественных инструкторов, организаторов физической культуры и спорта, огромные массы спортивных судей. К руководству физкультурным движением привлекаются все более широкие массы комсомольской молоде-

жи и профсоюзный актив. Всем им нужно получить общее представление о советской физической культуре, о советском спорте, чтобы самим правильно понимать эти вопросы и проводить соответствующую разъяснительную работу среди молодежи.

Настоящая брошюра может служить первоначальным кратким пособием для этой армии физкультурного актива в его работе в области физической культуры и спорта.

В брошюре приводятся ряд примеров, связанных с физической культурой и взятых из жизни советских людей, из практики советского физкультурного движения. При проведении бесед, лекций и докладов рекомендуется эти примеры обновлять, подбирая их применительно к условиям местной жизни.

Все замечания и отзывы о брошюре просьба направлять по адресу: Москва, Малый Гнездиковский, Издательство «Физкультура и спорт».

I.

СОВЕТСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ СРЕДСТВ КОММУНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В нашей стране физическая культура рассматривается как одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, укрепления их здоровья и подготовки к труду и защите социалистической Родины.

Оставимся на основном теоретическом вопросе, который должен хорошо понимать каждый советский интеллигент, каждый спортсмен: почему физическая культура является важным средством коммунистического воспитания?

Чтобы уяснить себе этот вопрос, разберем вначале общее понятие о физической культуре.

Общее понятие о физической культуре

В каждом обществе создаются самые разнообразные материальные и духовные средства, которые используются для формирования различных сторон человеческой личности: нравственности и культуры, умственных способностей, трудовых навыков и знаний, физического развития, здоровья, физической подготовленности и т. д.

Та часть средств, которая применяется преимущественно для формирования и совершенствования двигательных навыков, для укрепления морально-волевых качеств, физического развития и здоровья, для развития физических способностей, для повышения физической подготовленности людей, составляет содержание физической культуры. К числу основных средств физической культуры относятся:

физические упражнения — произвольны и целесообразны движения и действия, которые специально подбираются и систематически выполняются целью укрепления физического развития, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков морально-волевых и физических качеств человека;

естественные силы природы — используемые людьми в виде солнечных и воздушных ванн, купания и других водных процедур для закаливания организма;

соблюдение определенных гигиенических требований к режиму жизни — нормальное чередование труда, учебы и отдыха, бодрствования и сна, регулярное питание, воздержание от курения, от употребления спиртных напитков и т. д.

Все эти средства обычно используются комплексно в сочетании друг с другом, что обеспечивает положительное их воздействие на человека и дает высокие результаты.

Естественные силы природы, гигиенические требования и методика их применения обычно разбираются в специальных пособиях, к которым и должен обратиться читатель, если его глубже заинтересуют эти вопросы. Здесь же мы рассмотрим одно из важнейших средств физической культуры — физические упражнения.

Такие физические упражнения, как, например, ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, на коньках и на велосипеде, гребля, вольные упражнения и многие другие, используются преимущественно для приобретения жизненно важных навыков для решения чисто оздоровительных задач или задач направленных на повышение производительности труда, укрепление физического развития и улучшение физической подготовленности. В этих случаях физические упражнения выполняются на утренней зарядке, перед работой или в перерывах между работой, на физкультурных занятиях в учебных заведениях, в часы отдыха, во время отпуска...

Многие из перечисленных упражнений применяются в разнообразных подвижных играх, особенно популярных среди детей и подростков, в виде гигиенической, профилактической или лечебной гимнастики, в различных видах туризма.

Как ряд уже перечисленных, так и другие физические упражнения применяются в спорте, когда на первый план ставятся задачи: подготовиться к участию в спортивных состязаниях, повысить свои спортивные достижения, добиться победы над противником, установить рекорд, выполнить определенный норматив, дающий право на получение спортивного звания.

В соответствии с принятыми в международной спортивной практике правилами спортивных состязаний применяемые в спорте физические упражнения сгруппированы в отдельные виды спорта. Насчитывается около 30 различных видов спорта: легкая атлетика, объединяющая собой несколько десятков физических упражнений в беге, ходьбе, метаниях и прыжках; тяжелая атлетика — различные упражнения в поднимании штанги; спортивная гимнастика — упражнения на перекладине, брусьях, кольцах и других специальных гимнастических снарядах; плавание различными способами — кролем, брассом, баттерфляем, дельфином; прыжки в воду с вышки и трамплина; лыжный спорт — гонки на лыжах на пересеченной местности, скоростные спуски на лыжах и др.; бег на коньках, фигурное катание на коньках; бокс; различные виды борьбы — вольная, самбо и др.; гребные гонки — на спортивных академических судах, на байдарках и каноэ; фехтование — на шпагах, на рапирах, на пистолетах, на саблях; спортивная стрельба и др. К отдельным видам спорта относятся также различные спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, водное поло, теннис, городки и др.

Физические упражнения в сочетании с естественными силами природы и другими средствами люди используют в процессе занятий физической культурой, проводимых в самых различных формах.

В основных формах проведения занятий физической культурой можно отнести: утреннюю зарядку; специальные физкультурные уроки; учебные занятия по физической подготовке в коллективах физической культуры и массовых подразделениях; туристические походы; самостоятельное выполнение физических упражнений; учебно-тренировочные занятия по отдельным видам спор-

та; спортивные состязания. массовые гимнастически выступления и т. д.

К занятиям физической культурой можно отнести только регулярное и целенаправленное выполнение физических упражнений с соблюдением определенных методических требований, принципов, условий и правил.

Всем здоровым людям приходится в тех или иных случаях бегать: перебежать через дорогу при виде быстро мчащейся машины, пробежать несколько десятков метров, опаздывая куда-либо к сроку, сбежать по лестнице догнать товарища... При этом человек пользуется таким бегом от случая к случаю, не задумываясь при этом над техникой шага, не следя за движениями рук и дыхания, не контролируя темп бега, не ставя перед собой цель — преодолеть определенный отрезок дистанции за какое-то число секунд. Не задумывается человек и над тем, что такой бег каким-то образом влияет на его организм. О таком человеке еще нельзя говорить, что он занимается физической культурой.

Совсем другое дело, когда ранее бессистемно занимавшийся бегом человек начинает бегать регулярно, повторяя это упражнение изо дня в день, тщательно изучает правильную технику бега, внимательно следит за тем, как бегают лучшие спортсмены, старается подражать им. По мере изучения правильной техники бега человек постепенно и последовательно увеличивает физические нагрузки за счет продолжительности и скорости пробежек, при этом не только для того, чтобы укрепить здоровье и поднять общую работоспособность организма, но и для того, чтобы повысить быстроту бега на определенной дистанции, добиться рекордного для себя достижения.

В этом случае выполнение физических упражнений уже не носит бессистемный характер, а выливается в регулярные занятия, в тренировку, т. е. в процесс, направленный на систематическое совершенствование физической подготовленности и физического развития человека.

Значит, человек может считать себя физкультурником только тогда, когда при выполнении физических упражнений он соблюдает определенные требования.

К главнейшим из этих требований можно отнести изучение и совершенствование правильной техники физических упражнений; систематическое проведение э

постепенное и последовательное повышение в за-
гоне физических нагрузок; обеспечение разносторон-
него воздействия занятий на человека; сочетание в заня-
тиях физической тренировки с морально-волевой закал-
кой и повышением физкультурных знаний.

Без соблюдения этих требований человек не будет
совершенствоваться. Возьмем, например, такое требова-
ние, как изучение правильной техники физических уп-
ражнений. Так, при плавании каким-либо замороженным
способом человек не может передвигаться на воде быст-
ро. А медленное плавание, оказывая чисто оздорови-
тельное влияние на организм человека, очень слабо со-
действует его физическому развитию, силу, выносли-
вость и быстроту действий. Но стоит только человеку
изучить правильную технику плавания, например спо-
собом кроль или брасс, немного потренироваться, и он
уже плывет в несколько раз быстрее. А быстрое плава-
ние гораздо разностороннее воздействует на организм,
еще ускоряет физическое развитие, выше поднимает
физическую подготовленность, шире и глубже форми-
рует волевые качества, вырабатывает большую уверен-
ность человека в действиях на воде при любых условиях.

То же можно сказать о беге, прыжках, передвижении
на лыжах или коньках. И здесь без изучения правильной
техники упражнения не может быть достаточного со-
вершенствования. Вот почему без успешного решения
этих требований человек не может говорить, что он за-
кончил физическую культуру.

Еще одним другим методическим требованием — си-
стематичность выполнения физических упражнений, под
которым понимается регулярное проведение занятий на
определенном определенном периоде времени. Наукой
известно, что при перерыве в тренировке более чем на
два дня состояние повышенной готовности организма к
физическим нагрузкам, достигнутое в результате последне-
го занятия, исчезает, и тогда в очередном занятии уже
нельзя достигнуть более высокого совершенствования.
Если перерывы в занятиях, отсутствие регулярного по-
ведения занятий, в лучшем случае, будет поддержи-
вать достигнутые ранее результаты, но совершенство-
вание не будет.

Систематичность занятий и обязательным методическим
требованием в занятиях физкультурой является обеспе-

чение разностороннего воздействия на человека. Разносторонность воздействия прежде всего достигается комплексным использованием в занятиях физической культурой самых разнообразных физических упражнений различных дозировках (медленно, быстро, в сложных или облегченных условиях и т. п.) в сочетании с закаливанием солнцем, воздухом и водой. Только на основе разносторонности можно достигнуть подлинного роста физических способностей человека. Например, выполнение одних только упражнений на гимнастических снарядах может развить силу, способность к быстрым ловким движениям, но будет мало воздействовать на повышение физической выносливости; упражнения только в поднятии тяжестей хорошо разовьют силу, но плохо — быстроту действий и выносливость к продолжительной работе. Занятия одним плаванием, наоборот, плохо развивают силу, но хорошо — выносливость.

Занятия физической культурой совершенствуют человека

Занятия физической культурой совершенствуют человека в различных направлениях. Но главным образом это совершенствование осуществляется за счет: улучшения физического развития человека, повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, формирования высоких морально-волевых качеств человека.

Рассмотрим эти стороны формирования и совершенствования человеческой личности, неразрывно связанные с понятием о физической культуре.

Физическое развитие. Физическое развитие человека характеризуется развитием у него физических способностей и внешних форм, внутренних органов и систем функций организма.

Физические способности — присущие человеку особенности, которые позволяют ему быстро осваивать и успешно выполнять какую-либо деятельность, связанную с физическими упражнениями, приемами и действиями, с физическими напряжениями с перенесением разнообразных физических нагрузок в различных условиях.

К физическим способностям человека можно отнести: способность к быстрому освоению двигательных навыков, новых приемов, упражнений и действий, встречающихся в труде, учебе, быту, в военном деле, в спорте; способность применять без ущерба для здоровья усиленные упражнения и приемы, точно и экономно (ловкость), в быстром темпе (скорость), с большой мощностью (сила) и продолжительное время (выносливость), способной разнообразной, в том числе и сложной, обстановке — например в условиях напряженного труда, в длительных походах или в спортивных состязаниях:

способность стойко и безболезненно переносить холода, жару, резкие изменения температуры и различные другие неблагоприятные условия внешней среды; развитие этого рода способностей характеризует физическую закаленность человека, т. е. повышенную сопротивляемость организма к внешним воздействиям среды;

способность к продолжительной и продуктивной умственной и физической работе, к быстрому и полному восстановлению работоспособности после утомления;

способность к трудовому долголетию, значит, и к борьбе с разнообразными явлениями, которые укорачивают продолжительность жизни человека.

У разных людей все эти способности развиты сильнее или слабее, у других слабее и одностороннее. Значит, физические способности человека можно развивать, это развитие осуществляется самыми разнообразными путями: в семье, в школе, в трудовой деятельности, на военной службе, во время правильно построенного активного отдыха и, конечно, с помощью занятий физической культурой.

Развитие внешних форм телосложения, внутренних органов и систем, разнообразных функций организма является важной стороной физического развития человека, оно должно быть гармоничным, т. е. разносторонним и сбалансированным.

Развитие внешних форм человеческого тела направлено на пропорциональное развитие всех мышц, связок, костей и суставов, на выработку и поддержание правильной осанки, на сохранение нормального веса. Эта сторона физического развития представляет огромное значение для молодого организма, особенно в период интенсивного роста, в возрасте до 18—20 лет.

Разностороннее, правильное и пропорциональное развитие телосложения в этом возрасте имеет огромное значение для сохранения здоровья и высокой работоспособности в течение долгих лет. Хилый и сутулый молодой человек с впалой грудной клеткой, с плохо развитыми мышцами обычно предрасположен к самым различным заболеваниям.

Огромная роль хорошего развития внешних форм человеческого тела не утрачивается и после того, как прекращается рост. Например, правильная осанка, достаточно развитая мускулатура и нормальный вес не только имеют решающее значение для сохранения высокой работоспособности даже в преклонном возрасте.

Пропорциональность развития человеческого тела определяется внешним осмотром по красоте и гармоничности телосложения, а также на основании результатов антропометрии. Антропометрия — система измерений человеческого тела, его частей и некоторых функций с помощью специальных инструментов: ростомера — для определения длины человека, спирометра — для измерения величины емкости легких, различных приборов для измерения ширины плеч, грудной клетки и т. д.

Правильно построенные занятия физической культурой обеспечивают пропорциональное развитие телосложения, улучшают деятельность различных внутренних органов и систем человека (см. следующую главу).

Физическая подготовленность тесно переплетается с развитием физических способностей. Об уровне физической подготовленности человека можно судить по степени развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, также по степени овладения различными жизненно важными двигательными навыками и по уровню спортивных технических достижений.

К жизненно важным двигательным навыкам можно отнести все те физические действия, которые используются человеком в различных условиях жизни.

Перечислим важнейшие из таких навыков:
ходьба и бег по различной местности;
преодоление разнообразных естественных препятствий: рвов, канав, обрывов, завалов, заборов и т. д.;
прыжки в длину, в высоту;
лазание и переползание;

плавание и переправы вплавь;
поднимание и переноска различных тяжестей;
передвижение на лыжах;
гребля и езда на велосипеде;
стрельба и метание гранаты.

Одни люди владеют всеми этими навыками хорошо, другие — хуже, третьи — лишь частью из них. Степень овладения различными навыками проверяется при проведении специальных испытаний физической подготовленности: у учащихся — по школьным нормативам, установленным для перехода из класса в класс, у начинающих физкультурников — по нормам комплекса ГТО, военнослужащих — по имеющимся нормативам для разных летных годов службы и т. д.

Каждый человек должен стремиться овладеть как можно большим числом двигательных навыков. Это обогатит его жизнь, помогает лучше работать и учиться, способствует успешнее бороться с трудностями, способствует тому, что человек приносит больше пользы обществу.

Спортивно-технические достижения также являются показателем физической подготовленности. Регулярное повторение тех или иных физических упражнений постепенно приводит к тому, что человек добивается определенных достижений. Уровень этих достижений выражается в определенных спортивно-технических показателях, измеряемых в одних видах упражнений временем (бег, плавание, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, на коньках, на автомобиле, на мотоцикле и т. д.), в других — расстоянием (прыжки в длину или в высоту, прыжки на лыжах, метания диска, копья и других снарядов), или меткостью (пулевая стрельба, стрельба из охотничьих ружей, стрельба из автомата и др.), или весом (различные виды поднятия тяжестей), или красотой, сложностью и точностью выполнения (гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и др.), или победой над противником по заранее обусловленным правилам (бокс, различные виды борьбы и фехтования; футбол и другие спортивные игры). Уровень спортивных достижений людей в каком-либо виде физических упражнений определяется в разнообразных спортивных состязаниях.

В нашей стране существует Единая всесоюзная спортивная классификация, в соответствии с которой физкультурники, в зависимости от уровня спортивного мастерства и показанных на официальных состязаниях результатов, делятся на разряды. Низшим является третий спортивный разряд. Например, чтобы выполнить третий мужской разряд в беге на 100 м, нужно преодолеть эту дистанцию не хуже чем за 12,3 сек., в плавании на 100 м вольным стилем — показать результат не хуже 1 мин. 18 сек. Выполнив эти нормы, физкультурник получает звание спортсмена-разрядника и награждается соответствующим значком.

Успешно выполнив третий спортивный разряд, спортсмен осваивает в избранном виде спорта более высокие показатели, необходимые для получения второго, а затем и первого спортивного разрядов. Задача эта нелегкая. Она требует сочетания разносторонней общей физической подготовки с углубленной тренировкой в избранном виде спорта, огромной настойчивости и упорного труда.

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства приводит первоуровневого спортсмена к заветной цели каждого спортсмена — к выполнению норм мастера спорта. Например, в беге на 100 м звание мастера спорта присваивается мужчинам за результат 10,4 сек. и лучше, в плавании на 100 м вольным стилем — за результат не хуже 58,5 сек.

Мастера спорта борются за самое почетное спортивное звание — чемпиона СССР, т. е. победителя соревнований на первенство страны, рекордсмена СССР, т. е. обладателя рекорда Советского Союза. Лучшие спортсмены входят в состав сборных команд Советского Союза, защищающих честь нашей Родины на олимпийских играх, всемирных фестивалях, на мировых и европейских первенствах и на других международных состязаниях.

Выполнение норм мастера спорта характеризует высшую ступень физической подготовленности спортсмена.

Состояние здоровья неразрывно связано с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Под хорошим здоровьем обычно понимают нормальное состояние правильно функционирующего и не переутомленного организма, обеспечивающее человеку

работоспособность. Быть здоровым — значит не чувствовать никаких отклонений в согласованной деятельности всего организма, не ощущать беспокойства со стороны какого-либо органа, не страдать потерей аппетита, сонливостью, быстрой утомляемостью и другими явлениями, развивающимися вследствие различных заболеваний.

Человек, обладающий хорошим здоровьем, как правило, бодр, жизнерадостен, работоспособен. Чем лучше здоровье, тем выше общественно полезная активность и работоспособность человека, тем продолжительнее его жизнь.

Укрепление здоровья прежде всего обеспечивается созданием материального благосостояния людей, созданием нормальных условий труда и быта, проведением широкого государственного оздоровительных мероприятий, направленных на борьбу с распространением болезней и на оказание доступной для всего народа полноценной лечебной помощи. Но укрепление здоровья зависит не только от государственных мероприятий, но еще и от поведения человека, от его образа жизни, от его привычек.

Только правильном образе жизни укрепляется здоровье человека. И наоборот, при неправильном, невоздержанном образе жизни (переедание, недосыпание, отравление алкоголем или никотином, игнорирование физической культуры, закалывания и т. д.) человек разрушает, подорывает свое здоровье.

Важную роль в укреплении здоровья играет физическая культура, улучшая физическое развитие и поднимая физическую подготовленность человека, должны одновременно укреплять и дух.

Важными моральными качествами являются высокие моральные качества советских людей прежде всего относится социальный патриотизм, который проявляется в беспредельной преданности и горячей любви к своей социалистической Родине, в укреплении дружбы между народами, в стремлении как можно лучше трудиться и учиться. Социалистическому человеку присущи сознательное подчинение личных интересов интересам общественным, честность, порядочность и гуманность, коллективизм, критическое отношение к своим недостаткам, упорное и смелое прео-

Высший Государственный Институт
Физической Культуры
БИБЛИОТЕКА
№ 34620

доление трудностей. Укрепление морального облика советского человека тесно связано с формированием и с воспитанием волевых качеств.

Воля является психической стороной жизни человека. Она выражается в действиях и поступках, направленных на достижение поставленной цели и преодоление внешних или внутренних препятствий на пути к достижению этой цели.

Наиболее характерные для советского человека волевые качества следующие: самостоятельность, инициативность, выражающиеся в умении самостоятельно ставить цели и планы действий, принимать и осуществлять решения; настойчивость, или умение добиваться поставленной цели, несмотря на трудности и временные неудачи; сила воли, проявляющаяся в умении преодолевать значительные затруднения на пути к поставленной цели; выдержка и самообладание, или умение управлять своим поведением и действиями, не допуская необдуманных поступков; решительность, или умение своевременно принимать обоснованные решения и приводить их в исполнение; дисциплинированность, или умение подчинять свои действия и поступки требованиям долга, прав и правил поведения.

Моральные и волевые качества человека формируются в процессе школьного обучения, в труде, с помощью политико-воспитательной и культурно-массовой работы, литературы и искусства, а также с помощью физической культуры.

Например, победы советских спортсменов в международных встречах повышают чувство советского патриотизма, вселяют в сердца советских людей гордость за нашу великую Родину, за передовую советскую школу спорта.

На заводе «Серп и молот» уже много лет работает слесарь Афанасий Егорович Трещалов, старый боевик-подпольщик, участник революционных событий 1905 г. Он продолжает трудиться на благо Родины, и он бодр и жизнерадостен. Несмотря на преклонный возраст, не прекращает занятий физической культурой.

А. Е. Трещалов очень удачно выразил патристические чувства каждого советского человека, умноженные победами нашей молодежи в спорте. Вот его слова: «Родная советская молодежь. Наши дорогие спортсмены»

от всего сердца поблагодарить вас за ту радость, которую вы доставляете нам, старикам, своими выдающимися успехами. Мы гордимся вами, нашими сыновьями и внуками, прославляющими на весь мир свою прекрасную Родину. Имена таких выдающихся спортсменов, как Михаил Ботвинник и Нина Откаленко, Александра Чулина и Аркадий Воробьев, Римма Жукова и Владимир Купц, известны далеко за пределами нашей страны. У многих юношей и девушек всех стран мира имена вызывают огромное желание быть такими же смелыми, смелыми, ловкими».

Занятия спортом, разнообразные спортивные состязания и физкультурные праздники, на которых встречаются большие коллективы людей различных национальностей, помогают воспитывать их в духе интернационализма, нерушимой дружбы и морально-политического единства народов СССР и стран социалистического лагеря, содействуют установлению братских связей между народами, пробуждают оптимизм, жизнерадостность и другие высоконравственные черты характера, опирающиеся на нормы и принципы коммунистической морали.

Огромную роль в воспитании высоких моральных качеств должны играть коллективы физической культуры — основное организационное звено физкультурного движения.

Особую ценность физических упражнений, на человеке оказывает еще огромная сила коллектива. Под ее воздействием воспитывается любовь к своему коллективу, выявляются новые интересы, укрепляется чувство товарищества, чувство коллективизма, повышается ответственность за свою личную подготовленность во имя славы коллектива. В командных состязаниях, выступая за коллектив, спортсмен приучается свои личные интересы подчинять интересам общественным.

В коллективе коллектива прибавляется еще и воспитание личного преподавателя, инструктора, тренера. Коллектив передает физкультурникам свои знания, умения, исправляет и исправляет ошибки молодых спортсменов, воспитывает у них дисциплинированность, выносливость.

Воспитание волевых качеств особенно большую роль играет спорт, потому что характерной

его особенностью являются спортивные состязания, в основе которых лежит напряженная борьба — борьба за спортивные победы, за новые достижения, за завоевание первенства, за интересы своей команды.

В спортивной борьбе человек приучается мобилизовать свои волевые усилия и преодолевать различные психологические препятствия, такие, например, неуверенность, вялость, боязнь, малодушие. Умение волевым усилием заставить себя смело и уверенно бороться противником в спорте, выполнять физические упражнения с нужной интенсивностью и быстротой мышечных сокращений, в определенном темпе и с определенной продолжительностью является выражением волевых качеств спортсмена. Спортсмен, часто выступающий в соревнованиях, в конце концов вырабатывает у себя настойчивый наступательный дух, стремление к победе, умение переносить большие физические напряжения.

С помощью различных видов спортивных состязаний, особенно по боксу, прыжкам на лыжах, слалому, скоростному спуску, альпинизму, автомобильным и велосипедным гонкам, прыжкам в воду, различным упражнениям на гимнастических снарядах и др., можно воспитать и укрепить такие волевые качества, как выносливость, смелость, мужество.

Не менее важное значение имеет спорт и в воспитании самостоятельности и инициативности. Так, спортивные состязания по боксу, борьбе, фехтованию, спортивные игры вырабатывают умение избирать наиболее выгодную тактику, быть активным, инициативным, ориентироваться в постоянно меняющейся обстановке состязаний. Без этих элементов победа в спорте невозможна.

Большую роль играет спорт и в воспитании чувства дисциплинированности. Он приучает человека подчинять свою волю требованиям долга, нести определенную ответственность по отношению к своей спортивной команде, быть точным и аккуратным в своих действиях, исполнительным к требованиям начальника, тренера и капитана команды.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом становятся действенными средствами формирования моральных и волевых качеств человека, средством совершенствования человека с помощью выпол-

физических упражнений в сочетании с другими видами спорта. Причем этот процесс нельзя сводить к биологическому воздействию на организм физических упражнений, потому что во время занятий физической культурой, кроме упражнений, на человека воздействует еще коллектив людей, педагоги, среди которых проходят занятия, окружающая обстановка. Особенно большое влияние оказывают на человека люди, с которыми во время спортивных состязаний, происходящих обычно в праздничной обстановке, в присутствии большого зрителя.

Под влиянием физкультурных занятий, спорта происходит не только чисто биологическая перестройка организма и внешних сторон живого организма, но и в широкой мере перестройка мировоззрения, морали, позиции в обществе, черт характера, воли, привычек и других качеств, определяющих духовный мир человека. Как говорят, по мере роста физической культуры человека крепнет тело, здоровеет дух. Не случайно говорят: здоровое тело — здоровый дух.

Советская физическая культура как общественное явление

Советской организацией и вдохновляющей силой является коммунистическое общество, всего советского народа является Коммунистическая партия Советского Союза. Вся деятельность Коммунистической партии направлена на интересы советского народа. Своими главными задачами Коммунистическая партия считает: построение коммунистического общества путем постепенного перехода от социализма к коммунизму, непрерывное повышение материального и культурного уровня общества, воспитание кадров общества в духе интернационализма и установление братских связей с трудящимися народами, активное укрепление активной обороны Родины и осуществление действий ее врагов.

Советской народ все силы и средства социалистического общества мобилирует на успешное выполнение своих задач. Поэтому общественную роль советской физической культуры нужно рассматривать с позиций того, как она способствует успешному выполнению задач Коммунистической партии и всего советского народа.

Совершенство физического развития человека, физическая культура тем самым повышает его общественно-полезную активность.

Общественно-полезная активность каждого советского человека определяется главным образом его готовностью к труду и обороне. Эта готовность выражается у одних людей степенью производительности труда, качеством работы, трудовым долголетием; у других — качеством учебы, у военнослужащих — уровнем боевого мастерства и т. д. И каким бы трудом ни занимался человек, в любой его деятельности физическая культура может оказывать ему огромную помощь, о чем подробно рассказано в следующих разделах брошюры.

Поднимая жизненную активность людей, физическая культура помогает им лучше трудиться, производить больше работ. Более производительный труд советских людей ускоряет темпы роста социалистического производства и тем самым поднимает материальные богатства всего нашего социалистического общества, ускоряет переход от социализма к коммунизму.

В этом огромная роль физической культуры как общественного явления, как одного из важных средств осуществления таких главных задач Коммунистической партии, как построение коммунизма и повышение материального уровня общества.

Вместе с тем занятия физической культурой поднимают общий культурный уровень людей, развивают их волю, энергию и жизнерадостность, увеличивают духовные и физические силы, способствуют расширению умственных способностей, повышают тягу и потребность к культурному отдыху.

Занятия в физкультурных коллективах, спортивные состязания и встречи помогают людям лучше познавать друг друга, способствуют укреплению дружеских связей. Большую роль в этом играют широко проводимые в нашей стране спортивные состязания между братьями и сестрами народами советских республик, особенно спартакиады народов СССР, массовые физкультурные праздники и соревнования.

Многочисленные международные спортивные встречи советских спортсменов, различные состязания, проводимые в нашей стране с участием зарубежных спортсменов, выезды наших спортсменов за границу играют б

Роль в воспитании членов нашего социалистического общества в духе интернационализма, в установлении прочных связей с трудящимися всех стран.

Регулярные занятия физической культурой делают человека закаленным, сильным и выносливым, способным преодолевать любые трудности. А этими качествами человек и должен отличаться каждый советский молодой человек. Тем самым физическая культура помогает решить одну из главных задач нашего социалистического государства — всемерно укреплять активную борьбу советской Родины.

Роль и место физической культуры в коммунистическом воспитании

М. Я. Катков понимал под воспитанием вообще сознательное, целенаправленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого, чтобы привить ему определенные качества воспитателю». К числу таких качеств относятся: «Внедрение определенного мировоззрения, установление правил человеческого общения, вырабатывание определенных черт характера и воли, привычек и навыков, развитие определенных физических свойств».

Коммунистическое воспитание направлено на то, чтобы вызвать общественно-полезную активность и идейно-политическую сознательность советских людей, подготовить их к жизни развитых и образованных, здоровых и активных строителей коммунизма.

В соответствии с этим вся система коммунистического воспитания складывается из различных элементов и форм: нравственного воспитания, политехнического обучения, профессионального образования, физического воспитания, а для определенных лиц — специального воспитания.

Физическую культуру Коммунистическая партия рассматривает как одно из важных средств коммунистического воспитания, потому что она в определенной степени решает задачу каждой составной части коммунистического воспитания.

М. Я. Катков «О коммунистическом воспитании и обучении», стр. 2-3.

Нравственное воспитание. Нравственность, идеал, представляет собой одну из форм общественного сознания, совокупность принципов и норм поведения человека в социалистическом обществе. Нравственное воспитание составляет основу коммунистического воспитания. Выступая в 1920 г. на III съезде комсомола, В. И. Ленин говорил, что в основе коммунистической нравственности лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма. Вот в чем состоит и заключается коммунистического воспитания, образования и учебы.

Нравственный облик советского человека прежде всего характеризуется высокими моральными и волевыми качествами, которые помогают ему стать активным деятелем коммунистического общества.

Таким образом физическая культура помогает формированию и укреплению морально-волевых качеств человека, из чего и определяется ее роль в нравственном воспитании.

Умственное воспитание вооружает людей различными знаниями, развивает и укрепляет память, внимание, воображение и другие стороны сознательной деятельности. На занятиях физической культурой молодежи расширяются определенные общие и специальные знания, расширяется таким образом ее кругозор. Физкультурные занятия (особенно подвижные и спортивные игры, разнообразные спортивные состязания) отлично привлекают внимание, повышают общую жизнедеятельность организма и ведут к более высокой продуктивности в умственной работе.

Физическое воспитание направлено на улучшение физического состояния людей, укрепление физического развития и здоровья. Естественно, что занятия физической культурой играют важнейшую роль в решении этих задач.

Воинское воспитание и обучение направлены на формирование дисциплинированных, сильных, мужественных, физически закаленных и здоровых людей, обладающих высоким боевым мастерством, знаниями военного дела и глубоким советским патриотизмом.

Роль физической культуры в воинском воспитании вполне понятна: укрепляя здоровье, повышая физическую подготовленность, улучшая физическое развитие, помогая формированию моральных и волевых качеств.

физической культурой тем самым поднимают мастерство, приучают воинов к большим физическим напряжениям, к стойкому преодолению всех трудностей военной жизни.

Физическое воспитание вырабатывает чувство понимания окружающего нас мира, чуткое и живое отношение ко всему прекрасному в природе и искусстве. Физическая культура рядом своих средств и форм способствует воспитанию у людей эстетических чувств. Не надо забывать красочные физкультурные парады и показательные выступления. Сколько прекрасных чувств они пробуждают у массы людей! Мастерское выполнение гимнастических упражнений, прыжков в воду и различных спортивных упражнений, увлекательная спортивная борьба, ловкие приемы, игры — все это вызывает восхищение красотой, слаженностью, легкостью и выносливостью движений, и это также пробуждает эстетические чувства.

Физическое обучение направлено на привитие людям необходимых технических знаний и трудовых навыков, на совершенствование и развитие технических способностей. Занятия физической культурой имеют огромное значение в трудовом воспитании тем, что через укрепление здоровья, приобретение важных двигательных навыков и совершенное развитие физических способностей человек быстрее осваивает производственную работу и лучше управляет ею, более полноценно пользуется разнообразными формами и методами организации труда. Вместе с тем физкультурные занятия, связанные с выполнением различных упражнений, приучают к самостоятельной работе, обогащают двигательный опыт, способствуют умению бороться с утомлением.

Физическая культура помогает решать задачи воспитания, физического, воинского, эстетического воспитания и политехнического обучения, что позволяет рассматривать ее как одно из важнейших средств коммунистического воспитания.

Физическая культура можно рассматривать в широком смысле слова, как одно из важнейших средств коммунистического воспитания.

ных средств коммунистического воспитания. Имея в таком широком смысле говорят о состоянии физической культуры в данном обществе, в стране, в республике, в отдельном городе. При этом имеется в виду: степень лечебности людей в регулярные занятия физкультурой и спортом; уровень физического развития, физической подготовленности и состояние здоровья населения; типичные показатели; научные достижения в области физической культуры; постановка преподавания физической культуры учащейся молодежи; система организации деятельности физкультурной работы в стране; наличие спортивных сооружений и производство спортивного инвентаря; подготовка и уровень квалификации кадров специалистов физической культуры; издание литературы по физической культуре и спорту; пропаганда и распространение в народе физкультурных знаний и т. п.

В быту и даже в печати термин «физическая культура», или, как чаще говорят, «физкультура», употребляется в другом, более узком смысле. Тогда под этим термином обычно понимается процесс разностороннего совершенствования человеческого организма, направленный на укрепление его морально-волевых качеств, здоровья, физического развития и физической подготовленности при помощи систематического выполнения физических упражнений, участия в спортивных соревнованиях, закалывания естественными силами природы, соблюдения режима жизни, гигиенических требований и других средств.

В этом, узком, смысле говорят и об отдельных видах физической культуры, о преподавателях физической культуры. Если в широком смысле имеется в виду состояние физической культуры большого коллектива людей, то в узком смысле этот термин можно связать с понятием физической культуры отдельно взятого человека или небольшой группы людей, совместно занимающихся физической культурой.

Как широкое, так и узкое понятия о физической культуре охватывают собой и спорт.

Спорт — составная часть физической культуры — «высший раздел». Однако по традиции многих лет термин «спорт» у нас употребляется наряду с термином «физическая культура», как бы дополняя последний.

II

ФИЗИКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ

В каждой статье о физической культуре услышать или прочитать фразу «Занятия физической культурой укрепляют здоровье». Это не раз повторяют и сами физкультурники.

Но далеко не каждый сможет правильно объяснить, как занятия физической культурой укрепляют здоровье. Укрепляется человеческий организм под влиянием физических упражнений.

В начале статьи в этой брошюры (стр. 16) определено, что такое здоровье. Надо подчеркнуть, что в наше время благодаря благоприятным социально-экономическим условиям советский человек имеет возможность следить за своим здоровьем и охранять его. От этого человека зависит правильное построение нашей страны, в котором обязательно надо найти место для физкультурных занятий. Нужно только развивать физическую культуру в укреплении здоровья и стремиться к регулярным физкультурным занятиям.

Важнейшую роль физической культуры, которая проявляется в жизни человека, рассмотрим.

Важно знать, в том, что человек не боится, что организм выдерживает высокую активность в борьбе с различными воздействиями внешней среды: температурными и атмосферными колебаниями, заражением, шумами, запахами, окружающими предметами.

Хорошее здоровье проявляется также в активном разе жизни человека, в его повышенной работоспособности, в большой производительности труда, в стремлении проявлять творческую инициативу, создавать, мечтать, дерзать...

При этом у него постоянно сохраняется бодрость духа, хорошее настроение, жизнерадостность, оптимизм. Человек с крепким здоровьем активно использует свой отдых, у него хороший аппетит, крепкий сон. Наблюдается трудовое долголетие, надолго отодвигается одряхление, старость и инвалидность.

И в каждой из сторон крепкого здоровья физические упражнения и другие средства физкультуры могут серьезно способствовать укреплению здоровья.

Физкультурные занятия повышают силу и выносливость

...Представим себе людей здоровых, но физически нетренированных, а рядом с ними — хороших спортсменов, добившихся благодаря долголетней и упорной физической тренировке высокого спортивного мастерства. сопоставим способности тех и других к различным физическим нагрузкам, к максимальным физическим усилиям и действиям. И мы получим наглядную картину в уровне работоспособности у физически не тренированных и тренированных людей.

Каждый здоровый человек, и без специальной тренировки, от природы наделен какими-то физическими качествами: у него в определенной степени развиты мускулы, связки, он обладает физической силой, ловкостью, выносливостью и выносливостью. Однако эти задатки обычно являются небольшими, во много раз меньше того, что тот же человек мог бы достичь с помощью тренировки. Например, человек, никогда не занимающийся физическими упражнениями, все же может выполнить ряд упражнений силового характера. Так, здоровый мужчина, работа которого не связана с силовой физической работой, способен поднять вверх на вытянутые руки грузом до 20—25 кг. Поднять больше ему уже не удастся. При особом напряжении он смог бы повторить это действие несколько раз подряд, но вскоре у него

...и он уже больше в данное время этот вес не
акт... Такой человек сможет 3—4 раза подряд подтя-
ются перекладине. Но не больше, так как подобная
спасает все его силовые резервы. Это предел его
зат... двухпудовую гирию и удержать ее вверху
той сможет уже далеко не каждый мужчина,
др... сговариваем.

...человек стал регулярно заниматься физически-
...тренироваться, т. е. многократно повто-
...повышающейся нагрузкой различные
...характера: на гимнастических сна-
...с двухпудовой гирией и штангой.
...под влиянием такой тренировки
...перестраивается, совершен-
...к тем новым условиям по-
...с которыми он сталкивался
...повторения физических упраж-

...сила человека заметно возра-
...3—5 кг он легко поднимает несколько де-
...двух гирей он уже забавляется, как
...человек может
...с земли вверх
...до 30 раз. А специальная тренировка
...лет может довести развитие физи-
...высоких размеров. Свердлов-
...чемпион и рекордсмен
...мастера спорта
...своим любимым видом
...1951 г., он ежегодно об-
...штанги.
...руки штангу
...превышала его соб-
...кг. На мировом чемпионате в
...1957 г. советский спортсмен Алексей
...187,5 кг, т. е. рав-

...перекладине
...человек

...показывают, что в
...человека может

Еще больше может быть развита у человека ская выносливость, т. е. способность продолжать время выполнять напряженную физическую работу.

Обычно человек ходит со скоростью 90—100 шагов в минуту при длине шага 70—75 см, проходя каждый метр пути в среднем за 13—15 минут. Такой ритм для человека привычен, и он без особого труда может, отдыхая, пройти 10—12 км за 2—3 часа. При быстром передвижении возможности выполнять работу понижаются. Так, со скоростью 120—125 шагов в минуту он сможет пройти без подготовки уже не более 6—7 км за час, преодолев за это время предел выносливости в ходьбе. Такая быстрая ходьба у него выраженную степень утомления и потребует продолжительного отдыха.

При острой необходимости здоровый человек без подготовки бегать, хотя и очень непродолжительное время. Медленным темпом, со скоростью 160—170 шагов в минуту, человек может пробежать 5—6 минут. За это время не больше одного километра. Для пробежки одного километра человек обычно без подготовки бежать не способен, так как его организм к этому не приспособлен и в нем нет необходимой для этого выносливости.

Если человек начнет регулярно тренироваться, то его физическая выносливость станет быстро возрастать.

Нетренированный человек едва способен идти со скоростью 6—7 км в час. На Спартакиаде народов СССР в 1956 г. армейские спортсмены Г. Климов и Е. Сков прошли 50 км быстрее чем за 4 час. 10 минут. Климов установил тогда новый мировой рекорд — 05 мин. 12,2 сек. Более четырех часов подряд он бежал со средней скоростью 180—190 шагов в минуту, пробежав за один час более 12 км.

На той же спартакиаде разыгрывалась золотая медаль чемпиона СССР в самом тяжелом испытании — марафонском беге на 42 км 195 м. Одержал представитель спортивного общества «Динамо» Иван Филин, преодолевший эту труднейшую дистанцию бега за 2 час. 20 мин. 5,2 сек. Каждый километр бежал примерно за 3 мин. 20 сек. и был способен поддерживать такую скорость на протяжении более 42 км.

Без подготовки здоровый мужчина сможет пробежать этой скоростью, как Филин, всего несколько сотен метров.

Выносливость Филина чуть ли не в сто раз больше выносливостью нетренированного человека.

Как быстрее бегают длинные дистанции мировые рекордсмены Альберт Иванов и Владимир Куц. Всесоюзный рекорд А. Иванова в одночасовом беге—19 км 595 м! Это 19 км в час! Вот это выносливость! В беге на 10 км мировой рекорд держит В. Куц — 28 мин. 30,4 сек. Во время установления этого выдающегося рекорда каждый километр он пробегал за 2 мин. 51 сек.!

Скоростные качества человека могут быть хорошо развиты при предельно быстром беге. Нетренированный человек при необходимости может пробежать 100 м за 20 сек., делая в среднем по 3 шага в секунду. Это предел скоростных возможностей.

На III Зимних играх в Мельбурне четыре советских лыжника-спортсмена Леонид Бартенев, Владимир Юрий Коновалов и Владимир Сухарев установили рекорд 4x100 м с новым рекордом Европы—1 мин. 10 сек. Каждый спортсмен пробегал свой этап менее чем за 17 сек. 17 метров в секунду! Это скорость ветра. Ни одному такому бегуну успевал сделать в среднем беге. В результате тренировки его скорость повысилась до такой степени по сравнению с нетренированным человеком.

Скорость вырабатывается под влиянием тренировки и зависит от количества, как ловкость, сноровка. Любой человек может выработать с первого раза какое-нибудь умение, например прыгнуть в высоту с силой. Человек не специально не тренировался, то смо-жет прыгнуть не выше чем 60—70 см.

Своей прыжковой высотой начал свой спортивный путь знаменитый мастер спорта Юрий Степанов. До войны, когда после войны с фашистской Германией Степанов был еще мальчиком. Школьные занятия гимнастикой, и затем специальная тренировка в спортивной гимнастической школе Ленинграда быстро развили прыжковую ловкость молодого спортсмена. В то время Степанову было уже 17 лет, он прыгнул на высоту 1 м 10 см, что было больше, чем при первых попытках. Через

год он прыгнул выше своего роста — на высоту в 1953 г. — 195 см, в 1954 г. — 198 см, а в 1955 г. установил свой первый рекорд СССР — 202 см. В течение года Юрий Степанов прыгает на 204 см, в начале 1957 г. — 209 см, а 13 июля того же года перепрыгнул планку на высоте 216,2 см, перекрыв на один сантиметр мировой рекорд.

Так долголетняя тренировка привела Степанова к обладанию вершинами ловкости.

Взгляните на новичка в спорте, впервые выходящего на трамплин для прыжков в воду. Он настолько ловок, что падает вниз, как мешок. А потом после прыжка на исполнение прыжка неоднократно чемпионом прыгуном Романом Бреннером. Вот он делает разбег, с силой насккивает на конец трамплина, отделившись от доски, легко взлетая вверх и начинает изящное и красивое исполнение в воздушной комбинации движений, строго соответствующее названию прыжка. Он в совершенстве владеет мельчайшей деталью задуманного упражнения — в высоком положении над водой в короткий, для прыжка — мгновение, момент «мертвой точки» сгибает ноги, вытягивает руки, оттягивает носки и выполняет одновременные вращения тела вокруг продольных и поперечных осей. И пока тело прыгуна в воздухе, в короткое, для прыжка — мгновение, успеваешь выполнить полтора оборота вперед с помощью полным вращательным винтообразным движением вокруг продольной оси. В последнее мгновение спортсмен выпрямляется в одну сплошную линию, кончающуюся у кончиков пальцев рук и кончающуюся концами носков ног, занимает перпендикулярное положение к поверхности воды и, напоподобие сильно выстрелы, точно, не разбрызгивая вокруг воды, входит в нее толщу и скрывается в ней. Красиво, изящно, мастерски!

Прыгуны на лыжах вырабатывают у себя такой высокий уровень ловкости, так точно владеют своим телом в пространстве, что, оторвавшись от трамплина, летают по воздуху, сохраняя равновесие на высоте десятков метров! А затем легко, точно приземляются, падая, скользят дальше на лыжах по снежной поверхности.

Примеры мы привели для того, чтобы яснее пред-
ставить до какой степени физического совершенства
способен развиться человеческий организм.

Физические способности человека могут развиваться
и даже превосходить против обычной, средней, нормы во много
раз. В высшей степени развивается быстрота действий,
а также — в несколько десятков раз — сила и вынос-
ливая способность. Однако если скорость и связанная с ней лов-
кость в определенной степени ограничиваются возрастом,
то сила и выносливость развиваются до 25—30 лет, а
сила без утраты до 35—40 лет, то сила и осо-
бенно выносливость могут развиваться и в 40—50 лет,
и даже на высоком уровне до 70—75 лет. Об этом
свидетельствуют многочисленные факты спортивного

характерных в этом отношении

Мастер спорта Михаил Петрович Годин
занялся спортом после 40 лет. В 1934 г., когда
ему было 44 года, он впервые вышел на беговую до-
рожку начать подготовку к сдаче норм ГТО. Вна-
чале своей выносливости, он с трудом и с весьма
большими результатами пробегал 1000 м. Но за-
тем настало время, когда он начал регу-
лярно тренироваться преимущественно в беге на длинные
расстояния. Этот вид бега — одно из наиболее эффектив-
ных средств развития выносливости. Через два года
он достиг такой высокой степени выносли-
вости, что участвовал в труднейших состязаниях
по марафонскому бегу. На 46-м го-
ду он впервые выступил в состязаниях по мара-
фонскому бегу, заняв тогда из 122 участников 46-е ме-
сто. Этот результат он высокомерно себя чувствовал
и считал своим достижением. В 1937 г.
он участвовал во всесоюзных состязаниях по мара-
фонскому бегу и занял уже 25-е место. На 48-м году
он выступил в числе 30 наиболее выносли-
вых спортсменов СССР. Его можно было встре-
тить на многих всесоюзных состязаниях по мара-
фонскому бегу. В 1943 г., когда ему шел 59-й
год, он показал способностью бежать
каждый километр быстрее чем за
35 лет в 35-летнем возрасте, М. П. Го-

дин успешно участвовал в 30-километровом пробеге Пушкино в Ленинград.

Многим советским людям хорошо известно имя знаменитого русского борца, неоднократного победителя мировых чемпионатов, заслуженного мастера спорта Ивана Поддубного. Спортивная биография этого выдающегося спортсмена не раз публиковалась в печати. Из нее читатели знают, что И. П. Поддубный еще в старости лет не прекращал выступать в чемпионатах по борьбе, сохранив до этого возраста высокую степень силовости.

В небольшом приморском городке Абхазии — Гаграх часто можно встретить совсем седого человека, бывшего по дорожке городского стадиона. Это старейший спортсмен Грузии — Михаил Григорьевич Манилов. В 90-летнем возрасте М. Г. Манилов был награжден орденом «Отличник физической культуры».

И таких примеров немало.

Теперь читателю очевидна разница в уровне физической способности людей, физически тренированных и нетренированных. Очевидно и то, что каждый здоровый человек обладает колоссальными резервными возможностями выполнять большую физическую работу. Только эти возможности находятся у него в скрытом, дремлющем состоянии. И стоит только умело пробудить и использовать как работоспособность человека резко возрастает. Главная задача и осуществляется в процессе занятий физической культурой.

Таким образом, роль физической культуры заключается в том, что под влиянием тренировки максимальные развиваются врожденные задатки двигательной способности человека, в результате чего один человек достигает уровня физического развития и подготовленности, свойственного человеку другого, более высокого.

Но этого мало. Занятия физической культурой не только «пробуждают» физические резервы человека, но и, перестраивая его организм, формируют новые качества, навыки и умения, например способность быстро бегать на протяжении нескольких часов, высоко прыгать, выполнять сложные упражнения гимнастических снарядах, головокружительные упражнения в воздухе во время прыжков в воду, сохранять равновесие при прыжке с лыжного трамплина, быстро

...различными способами кататься на коньках
и. Иными словами, физическая тренировка
дает новые формы двигательной дея-
тельности, которых вовсе не было в на-
стоящем фонде человека. И это, в свою
очередь, еще больше совершенствует организм человека.
...его работоспособность.

Занятия физической культурой совершенствуют организм

...эти примеры мы показали, насколько поднима-
ются возможности человека под влиянием
тренировки. Теперь посмотрим, на основе каких измене-
ний достигается столь высокого уровня развития
физических способностей, за счет какой внутрен-
ней перестройки происходит в результате тренировки со-
вершенствование физической организации человеческого
организма и чем отличается он от организма нетрениро-

...можно заметить уже по внешним при-
знакам тренированного и нетренированного че-
ловека. Первый имеет хорошо развитую мускулатуру,
плотную кожу, выпуклую грудь, подтянутый живот,
тонкую жировую прослойку. У второго
слабая мускулатура, осанка плохая, грудь впалая,
жир нередко голстым слоем покрывает

...эти внешние изменения касаются внешней фор-
мы тела, внешних признаков физического раз-
личия. Основные же изменения под влиянием
тренировки происходят во внутренней организации
и функциональной деятельности его организма.

...перестройка захватывает буквально каж-
дый орган человеческого организма, на-
ряду с структурными изменениями того или иного органа
происходят химическими процессами в тканях.

...чтобы убедиться в этом, заглянем во внутрь челове-
ческого организма и характером протекающих в нем жиз-
ненных процессов. посмотрим, как изменяются они под
влиянием физической тренировки.

Прежде всего проследим за деятельностью одного отдела человеческого организма — головного мозга.

Как известно, всеми функциями человеческого организма управляет высший отдел центральной нервной системы — кора больших полушарий головного мозга. В коре заложены специальные корковые нервные центры. Одни из них ведают работой мышц, движениями рук, ног, головы... Другие координируют различные движения, складывают из них сложные комплексные действия. Третьи через посредство смежных отделов центральной нервной системы регулируют работу сердца, легких и других внутренних органов, управляют работой пищеварительного аппарата, кровообращения, ведают теплообразованием, обменом веществ. Благодаря направляющей и регулирующей деятельности нервных клеток коры головного мозга человеческий организм работает слаженно, как единый механизм.

В коре головного мозга регулируются и различные раздражения, поступающие через органы чувств из внешнего мира или образующиеся внутри организма.

Такие внешние раздражения, как, например, речь преподавателя, приказание, звуковые сигналы, световые колебания и др., попадают на органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание и др.) и по чувствительным нервам передаются в соответствующие отделы или центры коры головного мозга. Различные внутренние раздражения, образующиеся во время движения мышц, изменения положения тела в пространстве, изменения кровяного давления или состава крови и в других случаях, также поступают по нервам в различные отделы коры головного мозга.

Все эти поступившие в головной мозг раздражения вызывают возбуждение определенных корковых клеток. Поступившие в головной мозг раздражения анализируются в корковых клетках тончайшему анализу. Одновременно сила и характер возникшего возбуждения регулируется в коре головного мозга, где параллельно с процессом возбуждения протекает процесс торможения. Благодаря сложному анализу и регулированию процесса возбуждения и торможения в корковых клетках возникает ответная реакция организма на поступившее раздражение. По центробежным волокнам периферический

...передается из коры головного мозга в различные органы — мышцы, железы, сердце, легкие и др., вызывая в них разнообразные ответные реакции, например те или иные движения, активизацию выделительных функций желез, сужение или расширение кровеносных сосудов, учащение или замедление дыхания, усиление или уменьшение обмена веществ.

Восприятие в процессе и под регулирующей корой головного мозга ответные реакции на внешние или внутренние раздражения называют рефлексами. Различают безусловные и условные рефлексы. Безусловные, или врожденные, рефлексы (например моргание глаз, слюноотделение и т. д.) вырабатываются человеком. Открытые и изученные великим физиологом Иваном Петровичем Павловым условные рефлексы вырабатываются в процессе всей жизни. Условные рефлексы — это ответные реакции корковых нервных клеток на поступающие в мозг раздражения, в результате которых кора больших полушарий направляет различные органы человеческого организма на выполнение определенных приказаний. В силу этого человек может работать мышцы, сердце и другие органы, деятельность которых зависит от общей работоспособности организма.

В процессе жизни, при установлении рефлекторных связей, человек вырабатывает ответные реакции, которые обеспечивают приспособление организма к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Воспитание волей волевой культурой на кору головного мозга оказывает самые разнообразные разнообразные воздействия через различные органы человеческого организма. Спортсмен воспринимает различные сигналы, действия преподавателя, команды тренеров, команды по физкультурно-спортивной команде. Орган слуха передает в кору головного мозга звуковые сигналы или преподавательские указания, пояснения упражнениям, выполняемым для человека. Через мышечную систему чувствительность кора головного мозга получает сигналы и выполняет выполняемых упражнений. Мышцы группы мышц. Мозг

контролирует также положение тела в пространстве, выполнение тех или иных упражнений, скорость и направление движений, химизм крови, ударный объем и глубину дыханий. Через кожную чувствительность головного мозга передаются импульсы, сигнализирующие о метеорологических условиях внешней среды, в которой выполняются упражнения, а через чувствительность органа обоняния — чистота и свежесть окружающего воздуха.

Целая гамма самых разнообразных раздражителей, если упражнения выполняются в виде состязания в незнакомой обстановке, на глазах у многочисленных зрителей, если к тому же состязания ответственности командный характер, то прибавляются еще дополнительные раздражения, связанные с эмоциональной чувствительностью.

Все эти раздражения, точно полноводный поток, текут в большие полушария головного мозга, по меткой характеристике И. П. Павлова — «органом анализа раздражений и организации новых рефлексов, новых связей».

Под влиянием всех этих раздражителей, действующих в процессе тренировки систематически, день за днем, в коре головного мозга постепенно оформляются и углубляются все новые и новые условные рефлексы, связи, процессы возбуждения и торможения, устанавливается все более устойчивое равновесие. Они-то и обеспечивают качество регулирования всех функций организма, начиная от видимых координационно-двигательных функций и кончая тончайшими химическими процессами в клетках. Благодаря происходящим в коре головного мозга процессам весь организм перестраивается и соответственно приспосабливается к новым нагрузкам. Поэтому занятия физическими упражнениями начинаются более продуктивно и качественно согласованно: деятельность мышечного аппарата с работой сердца, легких, со всем процессом кровообращения, со всем процессом обмена веществ, со всеми внутренними органами.

Значит, способности к функциональной деятельности как отдельных органов, так и всего организма в целом и полностью зависят от состояния центральной нервной системы, от того, насколько кора

и головной мозг полноценно руководит и управляет им.

В начале тренировочного периода организм еще его многочисленные органы и системы не успевают в полной мере выполнять сложных физических функций несогласованно, можно сравнить с большим, но не сыгранным оркестром, а головной мозг — дирижером этого оркестра. Каждый отдельный музыкант способен исполнить нужное музыкальное произведение, но в исполнении всего оркестра оно удается только тогда,

когда в тренировках человек пытается выполнить какое-то упражнение, но оно ему не удается, так как его многочисленные органы, которые являются исполнителями заданного упражнения, еще плохо управляются головным мозгом. Головной мозг еще не приспособлен к такому действию. Он еще не может регулировать мышечную работу и тормозить деятельность ненужных органов, не может в нужный момент и в нужном месте выключить к мышечной работе повышающуюся деятельность сердца, не может усилить доставку крови и кислорода к работающим мышцам, не справляется с необходимостью быстро убрать образующиеся в них продукты метаболизма и продукты распада. В работе, когда функции отдельных органов отстают еще от остальных, органы друг с другом. Сердце и дыхание не успевают удовлетворить на них повышенными потребностями, они начинают утомляться, из-за чего человек начинает чувствовать слабость мышечную работу, снижается уровень энергии в мышцах еще не были достигнуты. И все это потому, что между функциями отдельных внутренних органов еще не достигнуто слабое и полное согласование. Оркестру еще не сыграно и, как ни странно, не полной согласованности в игре достигнуть не удается. То забывает вперед один, то отстает второй, забывает третий. Слишком мало было времени на репетиции.

В процессе тренировок регулярно и систематически выполняются упражнения, которые все повышает согласованность. Все чаще начинают приходить в полную гармонию. Кора боль-

ших полушарий постепенно приспосабливается к ней образуются, формируются и углубляются все и новые условнорефлекторные связи. Головной конце концов приобретает способность с максимальной полнотой и глубиной, с максимальной четкостью регулировать взаимоотношения между всеми органами системы. Отстающих уже нет. В момент выполнения работы все они дружно и согласованно включают высшую функциональную деятельность, и кора головного мозга точно направляет ее к единой цели. Сыгрался, в нем достигнута полная согласованность действий при ведущей роли дирижера. Дирижер оркестром, стал умело контролировать и управлять системой звуков, максимально подчиняя возможности отдельного инструмента единой общей мелодии. Каждый оркестрант играет в полную силу звука, и он не мешает общей мелодии, а лишь в содружестве с ней углубляет и усиливает ее, от первых аккордов начала.

Это явилось результатом сыгранности, в которой дирижер приобрел способность согласовать работу каждого оркестранта. Причем уже сложилось произведение, благодаря обогащенному опыту дирижера, так и отдельных музыкантов, оркестр работает быстрее, становится более чувствительным к диссонансам и исполняет новое произведение стройнее, несмотря на то, что оно, может быть, сложнее первого.

Таковую же роль играет опыт и для человеческого организма. Чем больше, сложнее и разностороннее испытывает воздействия со стороны внешнего и внутреннего мира, тем быстрее и совершеннее его ответные реакции, тем выше становится восприимчивость к полезным действиям, тем лучше происходит отсечение борьбы с отрицательными воздействиями, нарушающими здоровье и вносящими диссонанс в согласованную работу всего организма.

Так под влиянием физкультурных занятий повышается пластичность коры головного мозга, совершенствуется управление ею всеми функциями организма.

Теперь посмотрим, как такое усовершенствованное управление со стороны коры головного мозга изменяет структуру и улучшает деятельность отдельных

...и систем человека, важнейшие его функции, совершенствуются и совершенствуются под руководством «оркестранты»?

Физическая тренировка

...и повышает обмен веществ

...обмена веществ является одним из важнейших факторов здоровья, важнейшей жизненной функцией. «Жизнь, — писал Ф. Энгельс, — есть постоянное разрушение белковых тел, существенными факторами которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней средой, причем с прекращением этого обмена веществ прекращается и жизнь».

...к обмену веществ живые организмы осуществляют обмен веществ. Обмен веществ — это сложный биохимический процесс, непрерывно протекающий в организме, во время которого заложенные в организме вещества разрушаются (диссимиляция), продукты их распада усваиваются и переработки поступают в организм в виде продуктов разрушенных веществ, которые усваиваются и создаются вновь (ассимиляция).

...происходит в силу необходимости энергии, потребляемую живым организмом, непрерывно протекающую в виде энергии, энергии, желудочно-кишечного сока, желудочной секреции и других внутренних веществ, в организме человека различных двигательных и психическую деятельность. Затраченная энергия при образовании энергии веществ, поступающих в организм благодаря тому, что организм получает их в виде переработанных веществ до основных питательных веществ — углеводов (сахара), белков и жира. Энергия, поступающая в организм одного человека, составляет около 2000 ккал. Белок образуется в организме человека в количестве 100 граммов в сутки. Чем выше температура тела, тем выше энергия, затрачиваемая на работу. Люди физического труда.

профессия которых не связана с большой физической работой, затрачивают от 3500 до 5000 калорий в сутки. Вследствие этого, насколько их работа механической, тем больше энергии требуется для ее выполнения. Спортивная тренировка, особенно в видах спорта, связанных с продолжительной, большой по мощности мышечной работой (продолжительный бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, гребля, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол и др.), может увеличить суточные энергетические затраты человека еще на 3000 калорий.

Необходимая для этого энергия образуется в результате окисления (сгорания) различных, находящихся в мышцах питательных веществ, доставляемых сюда кровью. В первую очередь это аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Человек может совершать физическую работу до тех пор, пока в мышцах есть запас АТФ. Как только этот запас исчерпан, мышца перестает получать энергию и человек теряет способность к движениям. Наступает утомление.

АТФ не только разрушается при сокращении мышц, но и восстанавливается. Это восстановление происходит в момент расслабления и кратковременного покоя мышц. Для восстановления АТФ также нужна энергия.

Под влиянием регулярной тренировки, в результате образования в коре головного мозга новых условных рефлекторных связей, в мышцах создаются необходимые условия для повышенного уровня работы. Увеличивается количество мышечного белка — миозина, являющегося сократительным веществом мышцы. Благодаря этому повышается вес и объем мышц, что увеличивает их возможности, силу и выносливость.

Вместе с этим в мышцах улучшаются и условия протекания биохимических процессов. Так, у академика Палладина, в мышцах тренированного человека примерно в 3 раза увеличивается количество креатинина — основного источника энергии для восстановления АТФ.

У тренированного человека намного повышается активность особых веществ, так называемых ферментов, обеспечивающих полноценное протекание биохимических процессов в мышцах, лучшее разрушение энергетических веществ, более полное и быстрое восстановление энергии, более быстрое устранение из мышц молочной кислоты и других недоокисленных веществ.

тренированного гораздо быстрее происходит оборачивание АТФ, что и дает ему возможность работать с большей выносливостью и более продолжительное время. Благодаря более быстрому и полному использованию энергии и более полноценному восстановлению работа обходится тренированному человеку дешевле, чем нетренированному. На каждом движении затрачивается энергия и может использоваться ее для новых энергетических действий. Быстрое восстановление АТФ и других энергетических веществ позволяет тренированному человеку за более короткое время отдыха восстанавливать работоспособность мышц.

В процессе тренировки перестраивается у человека мышечная ткань и совершенствуются протекающие в ней биохимические процессы, что во много раз улучшает энергетический обмен веществ.

В работающих мышцах в основном происходят окислительные реакции, требующие определенного количества кислорода.

Чем больше и продолжительнее работа, тем больше организму требуется кислорода. Вот почему у тренированного человека высокого уровня обмена веществ способность доставлять работающим тканям необходимое количество кислорода.

Для поддержания нормальной функции мышечной ткани человеку в покое требуется примерно 250 мл кислорода в минуту, получаемого из вдыхаемого воздуха. Во вдыхаемом воздухе имеется 21% кислорода. Поэтому за одну минуту для покоего человека требуется в 500—600 куб. см воздуха в легочных капиллярах. Больше 300 куб. см кислорода. Легочные капилляры имеют конечных пунктов легочной ткани, представляющих собой небольшие, выстланные эндотелием, трубочки. Стенки каждой трубочки образованы сеткой мельчайших кровеносных сосудов — капилляров. Здесь примерно одна молекула кислорода переходит в

каждую молекулу гемоглобина, что повышает потребность в кислороде. или, как физиологи говорят, «обладает большим кислородным запросом». На протяжении всей жизни организм человека в час кислород

родный запрос увеличивается в два раза. Такую значительно возросшую потребность в кислороде обеспечить любой здоровый человек, не будучи специально тренированным.

Но представим себе группу бегунов различной степени тренированности и предложим ей бежать с такой скоростью 300 м в минуту (18 км в 1 час). Такая скорость является довольно серьезной проверкой выносливости человека. Плохо тренированные выдержат такой темп не больше 5—6 минут, а прекратят бег из-за утомления, одной из главных причин которого является недостаток кислорода — кислородное голодание. Другие, более тренированные, смогут выдержаться на такой скорости 10—15 минут, а специально тренированные спортсмены, находящиеся в состоянии, называемой спортивной формой, такие, например В. Куц, А. Иванов или И. Филин, выдержат такую высокую скорость на протяжении нескольких часов подряд.

Почему? Изучением этого вопроса занимались ученые. Они нашли, что мастера спорта обладают способностью поглощать в среднем до 5 литров кислорода в одну минуту, т. е. в 20 раз больше, чем человек в покое. Нетренированный организм не может обеспечить подачу в работающие мышцы такого большого количества кислорода. Он может поднять свой «кислородный потолок» всего лишь до 2—2,5 литра в минуту. Такое количество кислорода он способен поглощать в течение длительного времени. А самые тренированные спортсмены на протяжении нескольких часов поглощают до 5 литров кислорода в минуту, прогоняя через свои легкие за этот срок до 120 литров воздуха, против 6—7 литров в покое.

Такие огромные возможности достигаются благодаря тому, что под влиянием тренировки центральная нервная система приобрела более высокий уровень пластичности в регулировании дыхательной деятельности. У тренированного лучше развит дыхательный аппарат: легочная ткань и дыхательная мускулатура. Если средняя емкость легких взрослого, но нетренированного человека — 3000—3500 куб. см, то у хорошо тренированных спортсменов она доходит в среднем до 5000 куб. см — у пловцов и гребцов, 5000—6000 куб. см — у легкоатлетов.

Бегунов, бегунов на дальние дистанции
этот у тренированного человека значительно
площадь легочных альвеол, и он может
«сдаться» через легкие в кровь в несколь-
кислорода, чем у нетренированных.

вдоль в центральную нервную систе-
в альвеолах, а также сигналы,
из крови, в связи с изменением ее
возбуждают дыхательный центр. В
центральная нервная система посылает дви-
в дыхательную мускулатуру на-
и учащение дыханий с целью
и организм кислорода. Эти «приказа-
тенированный спортсмен способен вы-
к развитию дыхательной
мышц, диафрагмы, брюш-
и привычного навыка дышать глубо-
по несколько часов
по 25—30 в ми-
каждого вдоха, достигающей
тенированный при такой частот-
дыхательной мускула-
в глубоком ды-
глубину вдоха.
в мозгу и
заставляет его при-
«одышке»), которое
из легких в кровь.

красные кровяные тельца и
(переносчик кислорода), что,
кислородом.
кровь. Теперь нужно
кровь пере-
Здесь уже
мозга, кото-
сосудистой си-

и более совер-
тенированного чело-
«удар-
до 100 куб см
для человека «ми-
выбрасываемой крови за

минуту) в 4—5 литров за 48—50 сокращений. У тренированного ударный объем сердца почти в два раза больше, а число сокращений в минуту больше — 72.

На протяжении нескольких часов марафонского бега сердце хорошего спортсмена способно работать с частотой 180—200 ударов в минуту, не снижая ударного объема. Один ученый подсчитал, что за время марафонского бега сердце тренированного спортсмена выкачивает такое количество крови, которое необходимо для заполнения нефтеналивной железнодорожной цистерны. С такой колоссальной частотой и так долго сердце тренированного человека работать не может, естественная мышца быстро ослабевает.

Таким образом, под влиянием регулярной физической тренировки организм человека настолько перестраивается и совершенствуется, что приобретает возможность много раз увеличивать легочную вентиляцию, в несколько раз повышать минутный объем сердца, ускорять ток крови и улучшать другие функции.

Все вместе взятое обеспечивает подачу тканям значительно большего количества кислорода, что повышает общую работоспособность человека.

В чем же выражается влияние физической тренировки на здоровье?

Мы разобрали выше лишь некоторые стороны глубокой перестройки организма, которая происходит в результате физической тренировки.

— Но позвольте, — может возразить читатель, — приведенные выше примеры говорят о перестройке организма, происходящей в процессе спортивной тренировки. Возможно, что происходящее при этом совершенствование функциональной деятельности организма подчиняется спорту и направлено на обеспечения высоких спортивных показателей в беге, прыжках в высоту, гимнастике и в других упражнениях.

Но какое имеет значение это совершенствование для повседневной жизни человека?

Чтобы ответить на этот, вполне естественный вопрос, мы вернем читателя к первым страницам нашей книги и попросим его вспомнить, в чем конкретно проявляется в жизни человека крепкое здоровье. И тогда

нельзя не видеть, что происшедшая под влиянием физической тренировки перестройка организма имеет огромное значение в повседневной жизни человека, потому что вместе взятая перестройка и связанные с ней изменения в организме укрепляют здоровье человека и создают его общее физическое состояние.

Каким образом выражается влияние физической тренировки на укрепление здоровья человека?

В первую очередь физическое развитие и физическое совершенствование человека, физкультурные занятия совершенствуют организм в целом. Благодаря увеличению выносливости, ловкости, быстроты действий и скорости двигательных действий поднимается работоспособность человека. Сильный в подлинном смысле слова человек вынослив в беге, ловкий в гимнастике и спортивных играх человек становится работоспособнее, быстрее во всяком роде деятельности и тяжелом труде (см. III и IV главы). Общее физическое совершенствование поддерживается за счет того, что физически подготовленный человек способен выполнять работу с меньшей затратой энергии, он быстрее восстанавливается после утомления, а восстановительные процессы происходят быстрее. Повышенная работоспособность — первоочередная задача.

Физическое совершенствование достигается двигательными навыками, которые вызываются различными физическими упражнениями. Физические упражнения совершенствуют выносливость и мозаичность деятельности, укрепляют мозговое кровообращение, совершенствуют всю деятельность нервной системы. Благодаря этому расширяется артериальный сосудистый аппарат головного мозга, улучшаются обменные процессы, улучшаются обменные процессы в деятельности организма. Вместе с тем физическая тренировка совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы, что делает человека работоспособнее, повышает его общий тонус и повышает его способность противостоять различным воздействиям внешнего мира. Физическое совершенствование постоянно вносит свой вклад в укрепление и совершенствование всего организма. Физическое совершенствование — это «физическая закалка» и закаливание организма, которое является невидимым, но очень важным фактором в его жизни. Поэтому

физически тренированный человек меньше боится и отдалает его старость.

Третье. У физически тренированного человека значительно активнее протекает обмен веществ, ускоряется рост и обновление клеток, укрепляется иммунитет, развитие в целом, благодаря чему прочнее, долговечнее и совершеннее становится материал, из которого состоит весь его организм, предупреждается и отдалается старение клеток, старческая немощь и связанные с ней болезни и понижение работоспособности.

Четвертое. У физически тренированного человека уменьшается степень изнашиваемости организма, как все его функции, деятельность всех органов, так и в покое, так и в рабочем состоянии экономнее. Такой человек всегда быстро засыпает, крепко спит, и его сон полностью снимает накопившуюся за день усталость; у него всегда хороший аппетит, хорошее настроение и нормально действует пищеварительный тракт.

Пятое. С любой болезнью, которая все же одолевает человека, физически тренированный человек справляется легче и полнее, а после перенесения болезни быстрее восстанавливается и вступает в норму, потому что в нем высоко развиты естественные защитные свойства, так называемый «иммунитет», или «биологический потенциал». Болезни оставляют меньше последствий и тем самым в менее выраженной степени повреждают организм и приближают старость.

Так, путем улучшения физического развития и физической подготовленности укрепляется здоровье человека. А с укреплением здоровья поднимаются возможности еще выше и разностороннее развивать «организацию» человека. В этом неразрывно связано взаимодействие между физическим развитием и укреплением здоровья. Чем выше развиты физические способности человека, тем крепче здоровье, а чем крепче здоровье, тем выше возможности для развития способностей.

III

РОЛЬ ВОЗРОЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА КОРЕЙСКИХ ЛЮДЕЙ

В своей исторической работе, опубликованной в апреле 1919 г., называемой «Борьба рабочих за высокую производительность труда — величайшим героизмом». Подчеркивая важность производительности труда — это, в последнем смысле слова, самое главное. В. И. Ленин писал: «Величайшим героизмом является там, где появляется самозабвение, преодолевающая тяжелый труд, забота рабочих об увеличении производительности

т. е. указаний, наша Коммунистическая партия уделяет огромное внимание и заботится о народе за неуклонное повышение производительности труда.

В нашей стране социалистической промышленности производительность труда поднялась на 50—60% и больше.

На XXII съезде КПСС семилетнему плану производительность труда поднимается у нас в промышленности на 45—50%, в строительстве — на 60—70% — выше. За счет повышения производительности труда в 1965 г. будет получено три четверти дополнительной продукции. Повышение

производительности труда только на один процент означать в семилетке дополнительное увеличение продукции почти на 12 миллиардов рублей!

Один процент роста производительности труда — дополнительные 5—6 миллионов тонн угля, миллиарда тонн нефти, свыше 100 миллионов метров в год. Какое это богатство!

Таким образом, именно повышение производительности труда является главным источником скорости движения вперед по пути к коммунизму. Чем выше темпы роста производительности труда, тем наступит время полного изобилия, время коммунизма.

Повышение производительности труда в социалистическом обществе осуществляется путями: во все отрасли народного хозяйства передовики и непрерывного повышения технической оснащенности труда за счет улучшения технологии, методов организации труда, повышения культурно-технического уровня трудящихся, а также другими различными путями.

Важную роль в повышении производительности труда играют занятия физической культурой.

Чтобы убедиться в этом, рассмотрим роль занятия физической культуры в связи с особенностями временного социалистического производства.

Физическая культура помогает людям лучше управлять техникой

Как известно, рост и совершенствование социалистического производства осуществляются на основе прогресса техники.

С каждым годом в социалистическое производство широким потоком вливаются все новые и новые машины. Они освобождают людей от тяжелых физических нагрузок, от утомительных и вредных форм физического труда. В область предания уходит лопата. В усталых руках, во время землеройных работ ее заменяют комбайны и тракторы.

Резко сокращается ручной труд и в социалистическом сельском хозяйстве.

Сейчас можно говорить, что каждый из 40 миллионов рабочих, занятых в социалистическом производстве, так или иначе связан с техникой.

люди управляют самыми разнообразными машинами — экскаваторами, комбайнами, бульдозерами, автомобилями, тракторами, самолетами, электровозами и т. д. К концу семилетки в нашей стране будет ежегодно выпускаться более миллиона машин.

Важнейшим условием техники в социалистическое производство является то, чтобы люди умело ею овладевали, чтобы использовали ее резервы и возможности. А для этого человек должен быть внимательным, ловким, быстрым и выносливым. Вот тут-то и выступает физическая культура как средство, повышающее внимательность, быстроту действий и выносливость.

Важнейшим условием современного трудового процесса является именно к названным качествам человека. Рассмотрим те изменения, которые происходят в характере землеройного труда в связи с применением в него машин.

Важнейшим условием землеройную работу с применением машин. Эта работа не требовала от человека больших физических движений, высокоразвитых физических качеств, большого напряжения внимания и выносливости и сложным физическим уси-

... управление мощной экскаватором ЭЭЭ 1065 Уралмашзавода, который выкапывает 14 кубометров земли в минуту. Работает управляющий экскаватором человек, сидящий в кабине, имея справа и слева по два рычага управления контролеров. Управление осуществляется с помощью прямого и обратного действия. Тут же расположены и две педали, которые работают в действие механизмов, работающих направо и налево. Действие педалей осуществляется легко, без усилий. Управление осуществляется от машиниста, который имеет перед собой приборы, сигнальные лампы и кнопки для управления механизмами экскаватора. Процесс управления осуществляется движением разме-

... для высокопроизводительного труда, свя-
... применением современной техникой?

... в этой главе мы разобрали роль физической
... и поддержания здоровья человека. А крепкое
... является важнейшей основой для хорошего
... выносливости. Значит, укрепляя здо-
... культура обеспечивает необходимую
... для выполнения нужных современному ра-
... Вместе с тем занятия физической куль-
... и совершенствуют эти качества.

... физической культурой совер-
... внимание. Внимание является одним
... человеческого сознания, свойством ото-
... реальную действительность и разум-
... на нее. Это — способность
... и сосредоточивать свою мозговую деятель-
... объекты или действия с целью
... в сознании.

... точки зрения, внимание — это
... человека сосредоточить возбуждение в опре-
... клетках коры головного мозга и при
... тормозных действий в окружающих
... «сбегания» возбуждения по не-
... и придать ему целесообразную

... — не приобретенная от рождения
... в свойство человека, вырабатываю-
... формирования личности, развивающее-
... среды, в результате опреде-
... работы, в результате трени-

... зависит от различных внешних
... в том числе и от уровня общей
... человека, от состояния его

... здоровья с высоким уровнем
... внимание сохраняется лучше.
... с ослабленным здоровьем, с низ-
... работа, связанная с напряже-
... быстрое утомление, снижение
... и рассеян-

манию, приводит к снижению качества любой работы, к ошибкам, браку.

Еще больше внимание зависит от силы воли и способности человека к большим волевым усилиям. Можно быть физически утомленным, но усилием воли привлечь внимание и поднять работоспособность. Автор в «Капитале» описывает процесс труда. К. Маркс писал: «Напряжения тех органов, которыми выполняется все время труда необходима целесообразная работа, заключающаяся во внимании, и притом необходима более, чем меньше труд увлекает рабочего своим содержанием и способом исполнения, следовательно, меньше рабочий наслаждается трудом как игрой физических и интеллектуальных сил»*.

В условиях нашего социалистического общества труд советский человек глубоко заинтересован. Из тяжелого бремени, каким он был и есть в капитализме, труд в нашем обществе превратился в значительную потребность, в дело чести, дело доблести и геройства. Советский человек работает с увлечением, наслаждается своим трудом, как целесообразная работа физических и интеллектуальных сил». Поэтому советские люди работают с большим эмоциональным подъемом, мобилизующим волю и тем самым поднимающим работоспособность к вниманию. И для того, чтобы работоспособность была еще выше, наши люди должны наряду с волей иметь еще и хорошее здоровье, большую физическую выносливость. А эти качества отличаются и укрепляются путем регулярной физической культурой.

Занимаясь физической культурой, повышая физическую выносливость организма, можно привлечь внимание, отдалить сроки наступления во время утомления и связанного с ним притупления работоспособности. В этом заключается первое назначение физической культуры в укреплении внимания.

Овладение вниманием во многом зависит от того, насколько у человека развиты способности к точным двигательным актам, к координации движений. Если человек правильно ощущает мышечный тонус. Неумение координировать свои движения, правильно чередовать

* К. Маркс. «Капитал», 1950 г., т. I, стр. 185.

с расслаблением (отдыхом) прав-
но выбрать наиболее выгодную рабочую позу, «мы-
шечная жесткость» и мешковатость оказывают тормо-
зящее действие на внимание, замедляют перевод вос-
приятия с одного объекта в рациональное движение
другого, вызывают утомление, рассеивают и распыля-
ют внимание.

Слабый человек всегда теряется в любой сложной
работе, его действия становятся беспорядочными, соб-
орность снижается, внимание распыляется. Наоборот,
сильный, дисциплинированный человек, имеющий хорошо разви-
тые физические качества, умеющий экономно и рацио-
нально действовать, точно распределять свои физиче-
ские усилия, способен сохранять повышенное

внимание. Физическая культура, развивая у
человека хорошую координацию движений, ловкость и
гибкость, быстроту реакции, обеспечивают благо-
приятные условия для повышения внимания че-

ловека. Физическая культура не ограничивается
лишь тем, что она укрепляет и повышает внимание че-
ловека. Эта роль значительно шире. Она заклю-
чается в том, что физическая культура поднимает
уровень внимания к вниманию, увеличивает разносто-
ронность внимания путем совершенствования его различ-

ных характеристик. Стороны внимания относятся: объ-
ем, устойчивость и переключение вни-

мания. Объем внимания понимается способность че-
ловека одновременно достаточно ясно воспринимать
несколько объектов. Объем внимания
определяется с распределением внимания — способ-
ностью достаточно полно уделять внимание
одновременно выполняемым действиям. Устойчивость внимания заключается
в том, чтобы долго время контролировать какой-либо
объект. Переключение внимания выражает-
ся в том, чтобы быстро переключать внимание с одного объ-
екта на другой, с одной задачи деятельности на другую.
Устойчивость, переключение необходимы большинству лю-

Теперь представим себе какую-нибудь динамичную спортивную игру, например, футбол, хоккей, баскетбол или волейбол, и посмотрим, может ли процесс в какой-то степени совершенствоваться различные виды внимания.

Все эти игры ведутся обычно в быстром темпе и характеризуются частой сменой ситуаций. Каждый игрок должен обладать способностью следить за положением и движением всех игроков на поле, за мячом, за комбинациями, предугадывать тактику своих и чужих противников. На быстро меняющиеся в процессе игры ситуации игрок должен сразу отвечать соответствующим целесообразным действием. Вот почему в процессе динамичных тренировочных занятий и состязаний по этим видам спорта у спортсменов, как показывают результаты научных наблюдений, вырабатываются и совершенствуются все стороны внимания: объем, распределение, устойчивость и переключение.

Например, футболисты или хоккеисты должны в течение времени держать под своим контролем нескольких игроков своей и чужой команды, мяч, площадку, ворота и т. д. А это совершенствует объем внимания.

Высокоразвитая способность к распределению внимания выражается у спортсменов в умении одновременно направлять и контролировать две-три целенаправленные деятельности, например: бежать в определенном направлении, принимать и посылать мяч, «уходить» от противника и т. д.

Продолжительная коллективная спортивная игра, длящаяся полтора часа, а иногда и больше, требует от каждого игрока сохранять внимание до последнего момента состязания. Даже если у отдельного игрока устойчивость внимания начинает падать, обстановка игры, связанная с коллективными действиями всей команды, заставляет его с помощью максимального волевого напряжения продолжать внимательно вести игру, чтобы не подвести своих товарищей. Вот почему участники спортивных состязаний отличаются большой устойчивостью внимания.

У игроков в футбол, баскетбол, волейбол требуются способности быстро переключать внимание от одного объекта к другому. Точно принять мяч и немедленно направить его в сторону партнера или в ворота противника (баскетбольный мяч, через волейбольную сетку), молниеносно

и в направлении своих действий в зависимости от
посредством действий противника или поведения своего парт-
нера и точно разыграть создавшуюся во время
игры ситуация — все эти и многие другие действия
требуют внимания весьма характерны почти для
любых игр. Поэтому тренировка в них опре-
деленным образом совершенствует и эту сторону вни-

можно считать, что способности человека к рас-
пределению внимания и переключению внимания,
которые укрепляются в процессе физкультур-
ных занятий, могут быть в определенной степени перене-
сы на работу. Они делают человека более работоспособ-
ным в любой отрасли труда, повышают
качество всякой физической и умственной дея-
тельности и сокращают сроки «вхождения»
в работу после отдыха и перерывов. В этом за-
ключается одна из важных ролей физической культуры
в системе повышения производительности
труда.

Физической культурой совершен-
ствуют двигательное мастерство. Но
двигательная техника связано не только со
специальными и с различными физическими действия-
ми, приемами и передвижениями. Степень
совершенствования двигательных действий зависит
от количества у человека двигательных навыков, от
силы движений, силы и выносливости, от
того, насколько экономно, быстро и продолжитель-
но человек выполняет тот или иной вид физической

двигательных действий и приемов, выпол-
няемых в труде рабочими и колхозниками, в
каждом конкретном случае отличается от физи-
ческих действий, которые выполняются на занятиях
физической культурой и на спортивных состязаниях. По-
этому двигательные действия в труде двигательные действия преж-
д всего совершенствуются в самом трудовом процессе.

Исследованиями доказано, что вырабатываемое
физической культурой двигательное мастер-
ство в результате физических упражнений определенным
образом переносится и на трудовую деятельность, повы-
шает ее эффективность в труде.

Разносторонний спортсмен обладает более широкими способностями овладеть любым, новым двигательным действием, любым трудовым приемом действием. Мало того: он имеет возможность освоить прием в более быстром темпе; ему легче осваивать более сложные трудовые приемы и действия.

Это объясняется тем, что в процессе занятия физической культурой у человека расширяется арсенал двигательных навыков. Двигательные центры коры головного мозга образуют новые условнорефлекторные связи, что придает им большую мозаичность, более высокую приспособляемость к новым внешним раздражителям, большую пластичность в образовании новых форм реакций. В такой высокопластичной коре головного мозга намного повышаются возможности образования новых двигательных условных рефлексов в связи с образованием какого-либо нового двигательного действия.

Мозаичность и пластичность двигательных навыков коры головного мозга в связи с образованием новых и новых условных рефлексов может достигнуть такой степени, когда любой новый двигательный навык может образовываться без предварительного изучения.

Поясним это на примере с гимнастом. Известно, что, когда перворазрядник или, тем более, мастер по гимнастике, владеющий богатейшим опытом двигательных действий, с первого раза выполняет очень сложную и новую для него комбинацию движений, лишь внимательно посмотрев (зрительный раздражитель), как она выполняется, или прослушав (слуховой раздражитель) порядок ее выполнения. Мы можем привести множество случаев, когда опытный гимнаст с многолетним стажем, может после первого же просмотра или прослушивания какого-нибудь нового действия или приема тут же без ошибок его выполнить. Это происходит потому, что у такого гимнаста в коре головного мозга имеется огромный запас, многогранная цепь самых разнообразных двигательных условных рефлексов, из которой черпая, заимствуются отдельные звенья, и из них складываются (а не образуются вновь!) новые комбинации условнорефлекторных связей. Благодаря этому для формирования нового двигательного навыка оказалось достаточным лишь одно наблюдение за выполнением.

... сознательного для зрительного раздражения, чтобы
... сразу сложились новые двигательные
... рефлексы.

... чем богаче, шире и многограннее
... опыт человека, тем выше у него способно-
... новых двигательных условных реф-
... двигательного опыта человека и
... его способностей к любым физи-
... и заключается роль физической куль-
... двигательного мастерства людей, за-
... новой техникой.

... двигательного мастерства людей, управ-
... неразрывно связано с развитием лов-
... движений.

... выработанная физкульту-
... используется в труде. Под ловкостью дви-
... способность человека легко и без на-
... различные, большей частью слож-
... акты и быстро переключаться на новые
... физической культурой ловкость
... и способности человека выполнять
... физические упражнения свободно, точно и

... точно — значит правильно координиро-
... движения пальцами, руками, нога-
... головой.

... возможно — значит включать в активные
... мышечных групп, правильно опре-
... мышечного напряжения, умело
... с расслаблением (отдыхом)
... одного лишнего, ненужного движе-
... только целесообразного и полезного рас-
... энергии.

... проявляется в высокой степени дви-
... целесообразности, в точных и наиболее целесо-
... в умении правильно координировать
... любую работу с максимальной
... не теряя напрасно ни одной минуты
... Рабочие-скоростники, превышающие
... в труде, где нужно действовать бы-
... являются ловкими людьми.

... легкой
... прыжками и метания-

ми, прыжками в воду, горнолыжным спортом. Они с помощью спортивных игр выработали у себя легкость, точность и высокий уровень координации движений, благодаря чему спортсмены приучаются к движению выполнять с предельной экономией. Например, фигуристу, прыгуну в воду или баскетболисту гораздо легче управлять станком, экскаватором, комбайном и другой машиной потому, что регулярная спортивная тренировка и спортивные состязания приучили их к ловкости, выработали способность точно координировать свои действия, что как раз и нужно для высокопроизводительной работы.

Хорошо выработывает точность движений и гимнастика, которая издавна пользуется широкой популярностью среди рабочих. Токарь московского завода «Молот» П. Строков уже многие годы играет в городки, свое спортивное искусство в городках, за победы в союзных состязаниях по этому виду спорта ему присвоено почетное звание мастера спорта. Но не только для получения этого звания токарь Строков с таким интересом занимается городками и другими видами физических упражнений. Ловкость, точность и глазомер, выработанные на тренировках и состязаниях по городкам, помогли ему перевыполнять производственные нормы на своем заводе, где он славится как один из лучших передовиков.

Ловкому человеку легче перевыполнять производственные планы и нормы, он может выполнить с меньшим затратами цикл движений за более короткое время, чем другие, и за счет этого повысить производительность своего труда.

На Челябинском заводе дорожных машин в цехе производства токарь В. Броницкий в свободное время играет вратарем заводской хоккейной команды. Благодаря этому выработал в нем ловкость, высокую культуру движений. И это помогает ему поднимать мастерство в труде, выполняя обязательства завода по досрочному изготовлению машин для великих строек коммунизма, токарь Броницкий на 326 процентов перевыполнил задание.

Кузнец одного из сталинградских заводов регулярно совершенствует свою ловкость на занятиях легкой атлетикой. Он чемпион завода по прыжкам в высоту, т. е. как раз по тем видам легкой атлетики, которые требуют особенно большой ловкости.

...на основе всесторонней общественной деятельности, в процессе которой Г. Попов достиг высочайших производственных показателей. Он один из инициаторов социалистического движения за строительство скоростными линиями Ленинградского гидроузла.

...Ленинского литейно-механического завода имени Сталинской премии Ольге Агафоновой и Антонине — инициаторами движения за отличные производственные показатели операции. Ловкость и выносливость — «Много недель прошло, — прежде чем мы подошли к выверткам, рычагам и ручкам станка. Иной раз вместо того, чтобы вывернуть гаек, мы, наоборот, прижимали его, и вывернуть не в ту сторону... То станок не ладил, то вывертка что-нибудь с инструментом, то «упустил» деталь браковалась». А потом, когда накопился опыт, молодые мастера быстро наращивать темпы роста производительности труда и вместо 100—120 деталей за смену выдать до 200—250.

...деталь на станке — это огромная прибыль, но приближение времени изобилия. О. Агафоновой и А. Антонине подсчитали, что, сэкономив на отработке детали до 20 секунд, они стали производить до 6—8 штук больше, резко подняв производительность своего труда. И, конечно же, какая-то часть этих результатов — это то количество новых винтов, гаек и болтов, которое выдало той ловкости, которая достигается у нас с помощью физической культуры.

...следователей и последователь — А. Антонине и А. Антонине и собрать вместе ту выносливость, которая выработана ими за счет ловкости и выносливости на занятиях по физической культуре. В масштабах целой страны это даст недели и месяцы сокращения рабочего труда. Недели и месяцы сокращения рабочего времени — коммунизм. Это ли не замечательное достижение?

...культура становится средством, открывающим обществу дополнительные возможности роста производительности и ускоряющим наше движение вперед.

Занятия физической культурой вивают двигательную скорость. ростью движений нужно понимать способность в предельно короткие сроки отвечать быстрым образным действиям на поступившие из внешней среды раздражения органов чувств — зрения, осязания. Скорость движений складывается из нескольких элементов: быстроты реакции, т. е. времени, которое проходит от момента раздражения до начала действия; выполнения действия, т. е. времени, затрачиваемого на выполнение действия; темпа движения, т. е. быстроты повторений двигательных действий в единицу времени.

Скорость движений основана на образовании и совершенствовании двигательных условных рефлексов. Под влиянием тренировки по мере совершенствования условных рефлексов у человека повышается быстрота реакции, скорость действия и темп движений.

Самые разнообразные отрасли труда связаны с необходимостью быстро реагировать на определенные сигналы по управлению техникой на разнообразные звуковые или слуховые раздражители. Чтобы не пропустить какую-нибудь мелкую деталь, обрабатываемую на предельных скоростях станка, рабочий должен постоянно следить за деталью и считать время в долях секунды. Особенно большим уровнем быстроты реакции должны обладать водители автомобилей, тракторов, самолетов, машинисты, работающие на подкатных шинах. Машинист должен точно и быстро реагировать на каждый сигнал контролера. И качество работы, а значит, и производительность труда зависят от уровня развития у машиниста быстроты и скорости действий. За счет сокращения доли секунды промежутков времени, которые проходят от сигнала контролера до точного действия машиниста, может быть сэкономлено значительное количество времени. А это — новые тонны переброски и назначения строительного материала.

Подобных примеров, где путем повышения быстроты реакции и скорости действий поднимается производительность использования производственной мощности

...можно привести
...управлять техникой
...и высокой скоростью.

...физическими упражнения-
...человека быстроту реакции, скорость и
...любимый вид спорта, связанный с проведе-
...и время, приучает человека ценить
...Бегуны, пловцы, велосипедисты,
...ведут борьбу не только за выиг-
...спортивных противников,
...за обновление рекордного дости-
...точностью до одной десятой

...развивают различные
...моментами,
...«не зевать»,
...и быстро.

...и в таких
...вольная и классическая
...рапирах или эскадронах.
...обязан на действие про-
...быстрым и вы-

...исчисляемые
...и в различ-
...спортивной и стрелково-стендового спорта.
...спортимен должен
...на одно
...и даже 4 сек. он должен успеть при-
...и перевести огонь на очередную
...5 раз! 5 разных
...— это
...для выработки высокой быстро-

...и скорость действий
...не только в спорте, а и на
...Спорт приучает человека ценить
...секунды. А это качество сейчас
...человеку.

...предела в
...трудовых
...на одну ступень повысить его с

помощью тренировки в различных видах спорта первый план выступает скорость.

Физическая выносливость подает способность к производительному труду. Под физической выносливостью понимаем способность человека к продолжительной физической работе. Физическая выносливость увеличивает функции и возможности центральной нервной системы и повышает работоспособность в любой отрасли. Физическая выносливость — та общая цементирующая основа, на которой хорошо могут развиваться и укрепляться и другие физические качества человека. Ловкость и скоростная выносливость — возможность выполнять работу точно, быстро и экономно. Но без хорошей выносливости даже ловкость и быстрота станут быстро утомляться.

В условиях современной организации труда с часовым графиком работы, с усовершенствованными методами производственного процесса, с борьбой за высокое качество продукции — физическая выносливость приобретает особенно большое значение. Выносливость нужна людям и для того, чтобы оставаться в строю до глубокой старости.

Известно, что регулярные занятия бегом, лыжным спортом, греблей, ездой на велосипеде, коньках, многими спортивными играми отличают у людей физическую выносливость.

На 200—250% превышают производительность передовики Ленинградского электротехнического завода: монтажник Игнатьев и сборщица Самарина. Так и в кооперативном производстве. Много можно сказать о том, что эти рабочие обладают большой физической выносливостью, выработанной в процессе кропотливых занятий легкой атлетикой.

Широко известно сейчас имя прославленного рабочего производства, рабочего московского завода «Спартак», депутата Верховного Совета СССР, лауреата Сталинской премии Николая Алексеевича Российского. На личном опыте мы знаем, что методы труда Н. А. Российского переняли многие передовики производства. Российский регулярно занимался гимнастикой и легкой атлетикой, достиг в различных видах спорта немалых успехов. На личном опыте мы знаем, что он получил в огромной пользе спорта для высокопроизводительного труда и поэтому всегда стремился к

люблю к спорту. Бригадиры молодежных бригад участка цеха микрометров В. Уткин и [...], работавшие на заводе «Калибр» вместе с [...], рассказывают, что среди рабочих участка был старшим мастером, всегда кипела физическая жизнь. Российский всегда подчеркивал, что выносливость зависит не только от хорошо подготовленного сердца и знания техники, но и от того, насколько физически закален и вынослив.

Важной роли физкультурных занятий как могут способствовать повышению выносливости, необходимой для интенсивного труда, говорит и токарь-скоростного завода шлифовальных станков, депутат Верховного Совета СССР, лауреат Сталинской премии [...]. «В своей жизни, — рассказывает он, — как и многих советских людей, спорт занимает видное место. Я рассматриваю физическую культуру как отличную возможность человеку стать выносливым, выносливо трудиться. Длительное время я занимался в футбол, защищал честь заводской команды и в свободное время занимался в качестве полезным видом спорта, как охотничий спорт, я всегда ощущаю прилив новых

сил, которые можно привести очень много. Все они, как и выработанные с помощью физкультуры выносливость, крепкое здоровье помогают работать, выполнять производственные нормы. В этом еще раз убеждает физическая культура как средство, способствующее к производительному труду.

Физическая культура

и методы организации новых форм и методов организации труда

Физическая культура в достижении высокой производительности труда заключается еще и в том, что она позволяет лучше пользоваться новыми формами организации труда, добиваться новых успехов в соревновании, быть передови-

ком в своем деле, показателем высокой организован-

ность человека, проявляющаяся: в точности всех физических приемов, в умении экономно и быстро выполнять ручную работу и другие движения; в умении ценить каждую минуту рабочего времени и заполнять ее производительной работой; в строгой согласованности своих действий с действиями товарищей по труду.

А все это вместе взятое предъясвляет высокую степень к физической подготовленности людей, к степени их физического развития. Высокоорганизованный труд не может сопровождаться ненужными и лишними движениями, передвижениями с места на место. Наоборот, он требует высокой организованности движений при труде, изгнания лишних и неловких движений, выработки правильных приемов работы» *.

Занятия тем или иным видом спорта, гимнастикой, спортивными играми вырабатывают в человеке двигательную организованность, которую он в определенной степени переносит и применяет в трудовых условиях, тем самым повышает культуру своего труда.

В процессе многих часов и долгих дней спортсмены отработывают технику движений, характерную для того или иного вида спорта, очищают свои приемы от ненужных и лишних движений; в спортивных занятиях приучаются выполнять свои двигательные действия быстро и экономно, кратчайшими маршрутами.

Процесс спортивной тренировки и особенно массовые состязания приучают человека сокращать время каждой своей двигательной операции, потому что экономия времени является решающим для большинства видов спорта. Успешно реализовать этот фактор — значит избавиться от суетливости или мешковатости, от ненужных и лишних движений, от двигательной неорганизованности. А это как раз и требуется в современных методах организации труда.

Ткачихи Яхромской фабрики Валентина Ткаченко и Валентина Егорова регулярно занимаются гимнастикой и легкой атлетикой. Гимнастика вырабатывает ловкость, организованность, высокую двигательную культуру, а занятия легкой атлетикой укрепляют

* В. И. Ленин. Собр. соч., т. 27, стр. 229.

привели к спортивным победам на беговых
и борьбе за перевыполнение разрядных норм
и метаниях, за установление новых спортив-
ных рекордов. Эти выработанные с помощью спорта
помогли ткачихам перевыполнять трудовые
обязательства в социалистическом соревновании со
своими подругами за новые производственные успехи в

колхоза им. Гастелло Мишского района
ОСР М. Володько, рассказывая об успешной
работе колхозных полей физкультурников своего кол-
хоза, объясняет эти успехи следующим об-
разом: физкультурой и спортом воспитывают у
рабочих качества, как дисциплинированность, организо-
ванность, способствуют высокопроизводительному труду.
Физкультурники Лена Бреславская, Иван
Воронько, Ира Клеменчук и десятки
— передовики колхозного производства, уважае-
мые. То, что мы сняли большой урожай зерновых
на большой площади, — немалая заслуга и наших

формами современной организации
выполнения различных про-
изводственных операций и работа по часовому графику.
Производственных операций обяза-
тельных рабочих, так и целые группы и брига-
ды выделенные трудовые процессы в точно
время. А все это вместе взятое требует
развития физических и умственных способ-
ностей. И здесь опять большую роль играет физи-

графу, соблюдать ритмичность в трудо-
время — все эти качества, ко-
могут быть
с помощью различных видов спорта. Из-
спортивная тренировка и спортив-
в беге, плавании на длинные дистанции
с выработкой способности у спортсменов
важную работу по заранее намечен-

виды физических упражнений, вы-
составляемым графикам, выраба-
большую способность к ритмичной

работе, к распределению своих сил, к точно определению «физического груза», к предварительному нивелированию физических нагрузок. Эти способности иногда развиты настолько высоко у спортсменов, что могут с точностью до десятых долей секунды определить скорость преодоления дистанции и поддерживать цикличность в ритмичной работе.

Естественно, что такое высокое чувство ритма и умение точно распределять время спортсмен успешно переносит на трудовые процессы.

В тех случаях, когда трудовые процессы связаны с однообразной работой небольших мышечных групп, а человек все время находится на одном определенном месте, да еще в сидячем положении, выполнению по графику может мешать наступающее местное утомление работающих мышц. И здесь на помощь человеку приходит физическая культура в виде производственной гимнастики. Производственная гимнастика — вводная культурпауза, физкультминутки — проводится в наших фабриках, заводах перед началом работы, в начале рабочего дня и после его окончания.

Вводная гимнастика перед началом рабочего дня представляет собой своеобразную разминку. В нее входят различные физические упражнения, организующие внимание и дисциплинированность, умеренно повышающие жизнедеятельность всего организма и подготавливающие к активной работе те мышечные группы, которые будут участвовать в предстоящем трудовом процессе. Вводная гимнастика позволяет человеку с первых минут трудового дня работать на полную мощность, выполняя график.

Физические упражнения в процессе рабочего дня проводятся в период наступления наибольшего утомления, чтобы путем активного отдыха устранить утомление.

Иногда отдельные рабочие, которым не разъяснена польза и значение физической культуры, спрашивают: после работы у станка — гимнастика, или работа? Когда же отдых?

Работа работе рознь. Переключение с одной работы на другую есть отличная форма отдыха. Это особенно доказал отец русской физиологии И. М. Сеченов. В 1903 г. он опубликовал результаты своих исследований над самим собой, установив, что доведенная

после полного утомления правая рука значительно быстрее восстанавливает утерянную работоспособность после длительного отдыха, а после активных движений — левой рукой. Исходя из своих наблюдений над наиболее эффективными формами отдыха, И. М. Сеченов заключил, что «...наиболее действительным является не зременный покой работающей руки, а покой более кратковременный, связанный с работой».

Впоследствии время павловской физиологической школы установило, что утомление работавших мышечных групп происходит тем быстрее, чем большее количество других групп работает в период активного отдыха. Это может быть объяснено тем, что даже утомление в отдельных мышечных группах зависит от состояния центральной нервной системы и от общего состояния организма. Под влиянием «двигательного отдыха» активизируется деятельность коры головного мозга, усиливаются процессы кровообращения и дыхания, что способствует более быстрому восстановлению работавших участков тела и мышц.

Из этого вытекает огромная роль физической культуры и спорта в качестве активного отдыха.

Эта роль отлично выражена в простых словах Героя Социалистического Труда бригадира тракторной бригады Советского района МТС Архангельского района Краснодарского края Ивана Бунеева. «В напряженную пору, — пишет он, — в ответственный период уборки хлебов особенно убеждаешься в том, как важны занятия физической культурой. В перерывах между многочасовой работой на тракторе появляется естественное желание погулять. И в таком случае даже элементарные физические упражнения, несколько минут игры в волейбол, короткая пробежка как нельзя лучше благоприятствуют повышению работоспособности. В результате такой прогулки чувствуешь себя бодрее, свежее, лучше». Основываясь на этом выводе, Иван Бунеев призывает коллег: «Советский спорт» обратился с призывом к трактористам, работающим на полях Советского района: «крепче дружить с физкультурой».

Включение физических упражнений в производственный процесс можно достигнуть того, что даже однослож-

ные и малоподвижные виды труда, приводящие к быстрому утомлению, могут проводиться по часовому графику без каких-либо скидок на вынужденное понижение работоспособности.

Роль физической культуры как мощного средства активного отдыха очень тонко подметил великий русский поэт Владимир Маяковский, который писал:

В общем, если тело
За работой онемело,
Не сиди один в углу,
А беги в спортивный клуб.
Отдых там найдешь себе
В беге, прыганье, в борьбе.

Равняясь на лучшие образцы труда, советские спортсмены вступают в социалистическое соревнование друг с другом. Соревнуются индивидуально, соревнуются коллективно — звеньями, бригадами, цехами, целыми заводами, фабриками, колхозами, соревнуются за обновление рекордов, за высшие трудовые достижения, за перевыполнение производственных норм, плановых заданий, за быстреее внедрение новых форм и методов работы, за высокое качество продукции, за снижение себестоимости и лучшую рационализацию труда, за новые и новые трудовые победы.

Победа в социалистическом соревновании требует тщательной подготовки и высокого мастерства, всесторонней тренированности рабочих, высшей дисциплины и коллективной спаянности, взаимовыручки. Социалистическое соревнование — это высшая форма стимулирования трудового процесса, рождающая новаторов и передовиков труда. Победители социалистического соревнования — это лучшие, передовые люди, это своеобразные «звезды» и «рекордсмены» труда. Они опрокидывают производственные нормы, показывают, к каким новым трудовым достижениям должны стремиться все рабочие, все колхозники. И не случайно победители социалистического соревнования окружены в нашем обществе почетом и славой, они награждаются грамотами, переходящими знаменами и призами, а лучшие из них — правительственными наградами, становятся героями Социалистического Труда.

Как много общего в современной организации социалистического труда можно найти в содержании советской трудовой практики!

Спортсмены регулярно выступают в спортивных соревнованиях, борются за победу, за установление новых рекордов, за обновление спортивных достижений, за переопределение существующих норм... Спортивные состязания также выявляют новаторов и передовиков спорта, определяют победителей, показывают, на какие рекордные достижения в спорте должна равняться вся масса спортсменов. Победители спортивных состязаний, как же как и передовые рабочие или колхозники, как и новаторы производства, окружены в нашей стране почетом и славой. Они отмечаются грамотами, а лучшие из лучших — золотыми медалями или рекордсмена.

Труд и спорт, спорт и труд! Как близки и понятны в социалистических условиях общность и взаимосвязь этих двух потребностей советского человека! Производитель стремится, чтобы иметь возможность лучше отдыхать, чтобы удовлетворять свои материальные и культурные потребности, в том числе и потребность заниматься спортом, чтобы укрепить здоровье, восстановить силы и производительнее работать.

Борьба за рекорды, за победы, с которой человек занимается и в труде и в спорте, становится для него привычной. И в цехе, и на стадионе он находит знакомую обстановку. Дух борьбы, которым человек занимается на заводе, обостряется и углубляется спортом, а затем уже, в еще более оформленном и обогащенном виде, переносится на трудовой процесс, помогая с большим опытом, с большим задором, с большим рвением стремиться к производственным рекордам.

На Сталинградском тракторном заводе работали два комсомольца, два друга по спорту и по цеху — подручный токаря Н. Соколов и шахтовщик С. Звонарев. Они являются ГТО II ступени, спортсмены-разрядники по легкой атлетике, часто встречались на беговых дорожках стадиона в состязаниях по бегу на средние дистанции. Их постоянное стремление к победам и рекордам принесло им славу обоим: Н. Соколов стал чемпионом завода в беге на 300 м, С. Звонарев — чемпионом Сталинграда в беге на 300 и 1500 м. Дружеское спортивное соперничество между комсомольцами-стахановцами проследилось и углублялось в цехах завода, в социалистическом соревновании. И здесь каждый стремился достигнуть все

более и более высоких трудовых показателей. Спорт учил их не останавливаться на достигнутом, а постоянно добиваться обновления рекордных результатов. Занимаясь спортом, они поняли, что рекорды лучше всего обставляются в борьбе, в товарищеском соперничестве. В спорте они продолжали бороться, и эта борьба приносила желанные плоды: оба регулярно перевыполняли производственные нормы.

Занятия физической культурой, регулярное участие в спортивных состязаниях способствуют выработке и совершенствованию тех качеств, от которых во многом зависит полноценная работа людей в условиях современного высокоорганизованного труда.

В период подготовки к XXI съезду КПСС по поручению рабочих депо Москва-Сортировочная в нашей стране родилась новая форма патриотического движения — создание бригад коммунистического труда.

Работать, учиться и жить по-коммунистически — это девиз бригад коммунистического труда подхвачен миллионами! Эти бригады берут на себя конкретные обязательства по повышению производительности труда, по своей учебе, поведению в быту. И не случайно, что из заповедей бригад коммунистического труда гласит:

«Занятия спортом — обязательны для каждого члена бригады!»

Вот, например, первая в Кишиневе бригада коммунистического труда, созданная на Электромеханическом заводе имени Котовского. Ее бригадир — Наташа Ткаченко. Месячные задания эта бригада выполняет на 200 процентов. Все члены бригады — физкультурники.

Бригады коммунистического труда — это зачатки коммунизма в социалистическом обществе, это — наше будущее. На примере жизни бригад коммунистического труда мы видим, что если «сегодня» у нас лишь десятый гражданин страны является физкультурником, то «завтра» должен будет стать каждый советский человек.

Сама жизнь коммунистического общества, характер работы при коммунизме резко поднимают роль физической культуры. И вот почему.

Процесс современного труда все резче снижает под-
вижность рабочего, занятого в производстве, сокращает
его мышечную деятельность, зачастую связывает его с
необходимостью все рабочее время проводить в сидячем
положении. Уже теперь на крупных заводах, на колхозных
полях, во время землеройных работ, в рудниках и шах-
тах все больше выступает довольно характерное положение
человек управляет машинами, а машины работают за
человека, выполняют сложные физические действия.

В связи с широкими перспективами развития автома-
тизации и использования в мирных целях атомной энер-
гии задалося то время, когда труд человека в самых раз-
нообразных отраслях производства будет заключаться в
простых нажатиях кнопок или в легком управлении спе-
циальными педалями, рычагами и другими регуляторами,
так это уже имеет место на многих современных электро-
станциях и заводах. Труд колхозника будет также пол-
ностью механизирован.

Нормальная же физиологическая деятельность здоро-
вого человеческого организма немыслима без мышечной
работы и связанных с ней физических напряжений. Вот
зачем человек и использует занятия физической культу-
рой. Они позволяют каждому рабочему, каждому колхоз-
нику поддерживать нормальное физиологическое состоя-
ние своего организма, что обеспечит максимально высо-
кую производительность труда.

Широко известно на Урале имя одного из лучших в
стране мастера доменных печей Василия Кононовича
Коржалева. Он работает на Магнитогорском металлур-
гическом комбинате. Несмотря на то, что этому потом-
ственному доменщику уже за пятьдесят, его часто можно
увидеть за упражнениями с тяжелыми гантелями. Зимой
регулярно ходит с сыновьями на лыжах, а летом зани-
мается греблей. Мало того, он руководит гребной секцией
и помогает старым кадровым рабочим сохранять силу и
здоровье.

— А теперь, в век механизации, иначе нельзя, — рас-
сказывает Василий Кононович. — Раньше я не занимался
физкультурой. Работал тогда газовщиком и целый день
перевозил колошника на колошник. И без физкультуры фи-
зическая нагрузка хватала. Позднее стал работать домен-
щиком. Кругом механизация, физической нагрузки стало
меньше, а уставать стал больше. Вот тут-то на выручку и

пришла физкультура. Пять лет занимаюсь регулярно, годы идут, а усталости не чувствую, бодрее стал, работаете лучше. Физкультура — первый помощник в труде.

Каждый человек, занятый управлением техникой, будь он начинающим рабочим или уже опытным мастером, должен стать активным физкультурником.

Это важное заключение относится не только к людям, занятым управлением разнообразной техникой в промышленности, на транспорте, на строительстве, на колхозных полях, но и к каждому советскому человеку, в том числе и к людям, занятым учебой, умственной работой.

Физическая культура способствует повышению умственной работоспособности

В наше время в связи с необходимостью всемерно повышать культурно-технический уровень рабочих, в связи с устранением существенных различий между физическим и умственным трудом деятельность все большего числа советских людей связывается с умственной работой.

Для того чтобы успешно осваивать управление новой техникой и быть передовиком новых методов организации труда, современный рабочий должен иметь большую техническую культуру, широкий кругозор, разносторонние знания. Для этого ему необходимо много учиться, много читать, постоянно следить за научными открытиями и изобретениями, впитывать в себя знания и передовой опыт новаторов. Таким образом, людям физического труда все больше приходится заниматься умственной работой.

Но это все касается людей, непосредственно занятых управлением техникой в производстве. У нас же есть миллионы людей, которые обеспечивают создание новой техники своими проектами, изобретениями и научными открытиями, руководят производством и всей жизнью страны, стоят на охране государственных интересов общества, государственной и колхозной собственности, гражданских прав трудящихся, обеспечивают культурный рост общества, передавая свои знания, обучая и воспитывая трудящиеся массы. Мы имеем в виду большую массу людей умственного труда.

В нашей стране имеется свыше 50 миллионов человек

существующих в различных учебных заведениях, более 6 миллионов инженеров, учителей, врачей, агрономов, администраторов и других специалистов с высшим и средним образованием, тысячи научно-исследовательских институтов, лабораторий и других научных учреждений, более миллиона различных библиотек, широкая сеть клубов, театров, кино, издательств, редакций газет и других учреждений, труд людей в которых связан с умственной деятельностью.

Источники умственной работоспособности. Умственные способности прежде всего развиваются в процессе умственного труда, в процессе нравственного воспитания и объективного познания окружающей среды, происходящих в нем явлений, в процессе изучения общеобразовательных и специальных наук, передовых наук, т. е. в таком процессе, который может и должен быть связан с двигательными действиями человека. И только в том случае, когда умственный труд многих людей не связан с необходимостью управлять машинами, осваивать новые технические навыки, проявлять ловкость, быстроту движений и другие физические способности.

Может быть, поэтому у людей умственного труда отсутствует интерес к занятиям физической культурой?

Может быть, физическая культура не играет никакой роли в качестве источника повышения производительности умственного труда?

Конечно, нет! Несмотря на то, что людям умственного труда в меньшей степени, чем людям физического труда, приходится встречаться в своем трудовом процессе с физическими действиями, несмотря на это, для повышения производительности без исключения занятия физической культурой имеют огромное значение. И вот почему.

Ленин неоднократно подчеркивал в своих трудах, что сознание и мышление являются высшим продуктом деятельности мозга — головного мозга. Без деятельности мозга не может быть никакого мышления, без деятельности психической деятельности человека.

Мышление, воображать, сознавать, представлять, мыслить, рассуждать, впитывать в себя научные знания, опыт — значит определенным образом анализировать, синтезировать и синтезировать явления

внешнего и внутреннего мира, что осуществляется высшим отделом головного мозга — корой больших полушарий, которая является физически осязаемой материей.

Таким образом, умственная работа человека, связанная с ощущением и восприятием внешнего мира, с мышлением и суждением, со словом, речью и другими проявлениями сознательной деятельности, очень во многом зависит от физического состояния головного мозга. Если головной мозг находится в хорошем состоянии, человек может иметь высокую умственную производительность, если же состояние головного мозга ослаблено и расстроено какой-нибудь болезнью (например, склеротическими явлениями в кровеносных сосудах мозга), какими-либо внешними факторами (например, спертым, пропитанным табачным дымом воздухом) или внутренними переживаниями отрицательного характера (например, сильным горем), производительность умственного труда резко падает. При ослабленном физическом состоянии головного мозга напряженная умственная работа быстро вызывает утомление, притупление памяти и внимания, понижение сообразительности, головные боли.

Большую роль в высокопроизводительном умственном труде играет также состояние органов кровообращения и дыхания. Научными исследованиями доказано, что во время умственной работы ткань головного мозга намного больше потребляет кислорода, чем мышцы во время физической работы. Увеличивается во время умственной работы потребность головного мозга в фосфорных веществах, в сахаре (углеводах) и белковом обмене. Доставка к клеткам головного мозга нужного количества кислорода, фосфорных веществ, углеводов, белков и других продуктов обеспечивается нормальной деятельностью легких, сердца и кровеносных сосудов. Состояние сосудов головного мозга иногда играет решающую роль для умственной работоспособности человека. Например, склеротические изменения в стенках артериальных сосудов головного мозга приводят к потере сосудистой тканью эластичности и вызывают часто сужение просвета артерий. Вследствие этого затрудняется кровообращение в мозгу и нарушается питание мозговых клеток, отчего умственная работоспособность резко снижается.

Итак, говоря об особенностях умственного труда

вероятно заключить, что продуктивность его в определенной степени зависит от физического состояния головного мозга.

Но совершенно ясно, что нельзя производительный умственный труд людей ставить в зависимость только от чисто биологических и физических факторов. Продуктивность умственного труда зависит, с одной стороны, от группы факторов, определяющих уровень развития общественной сознательности и уровень научных знаний людей, с другой стороны — от группы факторов, относящихся к физическому состоянию людей, т. е. от состояния физического развития и уровня физической выносливости, определяющих общую работоспособность организма, от способности долгое время сохранять внимание.

Если первая группа факторов реализуется в нашем социалистическом обществе всеобщим образованием, высшим оставленным высшим образованием, обширной сетью дневных и вечерних учебных заведений, дающей возможность взрослому населению повышать свои знания различными формами культурно-просветительной, политической работы, массовым изучением марксистско-ленинской теории, то в числе средств реализации второй группы факторов одно из ведущих мест занимает физическая культура.

Интерес к физической культуре удачно выражено в следующих словах известного советского писателя Константина Симонова:

«Иногда спортом — большая радость для меня. Когда выходишь на теннисной площадке, — это всегда не потерянный для работы час, а, наоборот, приобретенный. После этого просторней дышится, лучше работает за письменным столом. Это необходимый отдых, который тем более необходим, чем больше работа».

Известный астроном, профессор Киевского университета И. Стечезетский — страстный спортсмен. Уже на протяжении лет он получил звание спортсмена 2-го разряда по теннису. «Без занятий спортом, — говорит И. Стечезетский, — я бы не смог продуктивно работать. Последние годы я работал над исследованием характеристик комет». И если бы не спорт, не знаю, удалось бы мне закончить книгу в установленный срок». Свои увлечения теннисом

профессор Всехсвятский чередует с ездой на велосипеде «Хорошо промчаться с ветерком километров 25—30 — говорит он. — И усталость как рукой снимает».

Подтверждает эту же роль физической культуры родной артист СССР Игорь Владимирович Ильин: «Как бы мало времени ни было, всегда стараюсь по дороге из дому в театр или на обратном пути (после репетиции) зайти на каток. Даже 30—40 минут дают прибавившим сил, энергии, энергии и более молодые это было не так заметно, то сейчас занятия спортом являются самым грозным, самым действенным оружием в борьбе с приближающейся старостью и ее неприятным спутником — физическим одряхлением».

В чем же дело? Почему выполнение физических упражнений прибавляет силы и энергии для умственного труда?

Дело в том, что всякая физическая тренировка не только совершенствует двигательное мастерство человека, но оказывает еще и общее воздействие на весь организм в целом. Благодаря этому совершенствуются не только функции, связанные с той характерной работой, которой тренируется человек, но происходит и мощное косвенное влияние на повышение всей жизнедеятельности человека, а в том числе и на его умственную работоспособность.

Это мощное косвенное воздействие физической тренировки на умственную работоспособность, происходящее через укрепление общего состояния здоровья, заключается в том, что:

во-первых, под влиянием физических упражнений возбуждается, стимулируется деятельность всей коры головного мозга, всех заложенных в ней центров, в числе и тех, от которых зависит умственная работоспособность;

во-вторых, у физически тренированных людей быстрее протекает обмен веществ во всем организме, а в числе и в мозгу, благодаря чему умственная работа вызывает у них так быстро и так сильно утомление, как у физически не тренированных;

в-третьих, занятия физической культурой укрепляют уверенность в своем здоровье, пробуждают положительные эмоции, содействуют творческому подъему в работе.

Все эти наиболее характерные стороны косвенного влияния физической тренировки на повышение производительности умственного труда через укрепление здоровья человека действуют во взаимосвязи и большей частью одновременно. Рассмотрим коротко каждую из этих сторон в отдельности.

Физические упражнения стимулируют деятельность всей коры головного мозга. Поступающие в кору головного мозга во время выполнения физических упражнений целые потоки раздражений затрагивают не только двигательные центры, а возбуждают и активизируют всю деятельность мозга, в том числе и ту, которая связана с умственной работой. Под влиянием выполнения физических упражнений происходит то, что называется взбадриванием всего организма, в результате чего человек чувствует обновление, прилив энергии, ему просторнее дышится, легче работает и за письменным столом. При этом возбуждение от физических упражнений чувствуется длительное время, на протяжении нескольких часов после окончания занятий.

Один советский специалист по вопросам физиологии умственного труда, профессор Р. Х. Кекчеев на основании экспериментальных данных доказал, что только физкультпауза, длящаяся всего лишь одну минуту и состоящая из нескольких физических упражнений, повышает чувствительность органов чувств примерно на 30% на срок до полутора часов. А что значит повышенная чувствительность органов чувств? Это более высокая способность восприятия окружающего мира, это лучшая передача полное донесение воспринятых явлений и информации до головного мозга; это значит, что после нескольких физических упражнений человек меньше отвлекается, слушая лекцию или доклад, легче понимает выслушанное, лучше усваивает изучаемый вопрос. В этом легко может убедиться каждый, кто в перерыве умственной работы выйдет на балкон или, отойдя от стола, проделает несколько физических упражнений, выдохнется и глотнет свежего воздуха. Он сейчас почувствует прилив энергии, бодрость и повышенную работоспособность. И это—результат только одной минуты физических упражнений. Что же тогда можно сказать о 30-минутной быстрой ходьбе на свежем воздухе, о плаваньи, о часовом катании на коньках

или лыжах, о нескольких партиях игры в теннис или волейбол? Это огромной силы оздоровительные потоки, надолго стимулирующие умственную работоспособность человека.

Продолжительная, неподвижная умственная работа порой приводит к вялости, заторможенности человека. Лишенные постоянного притока все новых и новых импульсов с периферии, мозговые центры ослабевают, жизнедеятельность падает, увядает. И, наоборот, кора головного мозга, постоянно получающая самые разнообразные импульсы от различных органов чувств, через множество раздражителей, идущих от внешнего и внутреннего мира, всегда сохраняет бодрое, в меру возбужденное состояние. Вот почему после физических упражнений люди умственного труда чувствуют повышенную рабочую готовность к труду. У них начинает яснее работать мысль, резко повышается усвояемость знаний, острее становится сообразительность.

Известный советский драматург Борис Лавренев пишет: «В высшей степени справедлив афоризм: «В здоровом теле — здоровый дух». По личному опыту знаю, нет лучшего помощника человеку в труде, чем занятия — и занятия регулярные — различными видами физической культуры и спорта. С раннего детства и до сего дня хожу на охоту, играю в теннис, плаваю, занимаюсь гимнастикой. После дня, проведенного на охоте, после хорошего проплыва в море или реке, после нескольких сыгранных партий тело крепнет, дышится легче и свободнее, яснее работает мысль».

«Яснее работает мысль!» — какие справедливые слова, имеющие под собой глубокую научную основу. Там, где бодрость, ясность мысли и жизнерадостность, там всегда и творческий подъем — этот могучий элемент высокой производительности умственного труда.

Физические упражнения активизируют обмен веществ в мозге и повышают выносливость к умственной работе. Всякая умственная работа связана с затратой энергии, с усиленным обменом веществ в мозговой ткани. Чем напряженнее умственный труд, тем активнее протекает в мозге обмен веществ.

Биохимическая природа процессов, протекающих в мозговой ткани во время умственной работы, изучена

еще мало. Но некоторые имеющиеся уже научные данные позволяют предполагать, что эти процессы много напоминают то, что происходит в мышечной ткани при напряженной физической работе. Из этого можно заключить, что активность и продуктивность деятельности коры больших полушарий головного мозга, так же как и работоспособность мышц, в определенной степени зависят от наличия в мозговой ткани необходимых, богатых энергией фосфорных химических соединений, таких, например, как АТФ, креатинфосфат, от количества поступления в мозг кислорода, от качества мозгового кровообращения, удаляющего продукты сгорания углеводов и белков, и т. д.

У тренированного человека и в состоянии физического покоя процесс кровообращения протекает полноценнее, значит чего мозг лучше снабжается кровью, к его корковым клеткам лучше доставляется кислород, сахар и другие необходимые для образования умственной энергии вещества, образуется повышенная способность расщеплять и восстанавливать АТФ и другие энергетические продукты, лучше и быстрее удаляются продукты сгорания.

Занятия физической культурой оживляют обмен веществ настолько, что и после них, в состоянии покоя, функциональная активность всего человеческого организма остается очень высокой. Вот почему великий русский физиолог И. П. Павлов называл физические упражнения «мышечной радостью» для человека, занятого умственной работой, и вот почему и другие ученые, занимающиеся физкультурой, чувствуют себя всегда бодрее и работоспособными.

Физическая культура и спорт, — пишет ученый-математик академик И. Артоболевский, — стали нашими новыми союзниками в труде. Они — источник здоровья, молодости, долголетия. Большинство моих коллег дружат со спортом. Вы можете видеть на горных вершинах среди наших мужественных альпинистов академика Виноградова и члена-корреспондента Академии наук СССР Заварзина. Вы встретите среди участников состязаний по прыжкам члена-корреспондента Академии наук СССР Александрова. Всех их не перечислишь. Разнообразными видами спорта увлекаются многие мои товарищи. Я отдал предпочтение двум видам спорта — теннису и лы-

жам Им я посвящаю свой досуг Если в силу какой-либо причин мне иногда приходится прерывать тренировку, я всегда ощущаю глубокое чувство неудовлетворенности и не успокоюсь, пока не наверстаю упущенное».

Для людей умственного труда, для наших ученых физическая культура является важным дополнительным источником энергии, аккумулирующим и заряжающим человеческий организм новыми силами, вливающим в мозг повышенную работоспособность, понижающим эффективность мозговой ткани к развитию утомления.

«Меня часто спрашивают, — писала советская ученая, действительный член Академии медицинских наук СССР, О. Б. Лепешинская, когда ей было уже 80 лет, — откуда у меня столько энергии и жизнерадостности, как я черпаю силы, необходимые для большой научной и общественной работы? Могу ответить: немаловажную роль здесь сыграли те физические упражнения, которыми я занимаюсь всю жизнь. Несмотря на мой возраст я не забываю физкультуры. Каждое утро я выполняю комплекс упражнений, разработанный мною для себя с учетом моих физических возможностей и состояния здоровья. На собственном примере я убедилась, какую важную роль играет физкультура в поддержании жизненных сил, энергии. Благодаря физкультуре я до преклонного возраста сумела сохранить трудоспособность, быть полезным гражданином для нашей дорогой Родины».

Занятия физической культурой поднимают умственную работоспособность людей самых разнообразных профессий. «Когда я начал регулярно заниматься физкультурой, — рассказывает известный советский композитор Дмитрий Шостакович, — то почувствовал, как действительно улучшилось мое здоровье, а следовательно, и работоспособность. Немало своих друзей и знакомых сагитировал, чтобы они занимались спортом. И многие из них меня за это благодарили. Я обращаюсь ко всем мастерам искусства с призывом: «Занимайтесь регулярно физкультурой и спортом! Этим самым вы укрепите свое здоровье, повысите свое мастерство!»

Итак, занятия физкультурой оживляют обмен веществ и за счет этого создают в человеческом организме такие условия, при которых повышаются работоспособность и продуктивность умственного труда.

Занятия физической культурой укрепляют уверенность в своем здоровье. Мы уже рассказали, как занятия физической культурой укрепляют здоровье и тем самым делают организм человека неприступной крепостью для болезней (глава II). Значит, человек, регулярно занимающийся физкультурой, меньше выводится из строя болезнями, его годовая трудовая продукция больше.

Занятия физической культурой людей старшего и пожилого возраста сбрасывают годы, молодят, вселяют в человека уверенность в свое здоровье и служат отличным показателем еще не утраченной физической активности. Здесь большое значение имеет тот факт, что пожилые люди занимаются физической культурой наравне с молодежью. Какой-нибудь маститый ученый или солидный писатель не только наблюдает, как ловко мчится на коньках юноша, быстро плывет девушка или лихо играют теннисисты, но и сам участвует в этих занятиях.

«Я тоже физкультурник. Я также могу ходить на лыжах, кататься на коньках, бегать, плавать и играть с мячом». Одна эта мысль делает человека активнее, пробуждает в нем творческий эмоциональный подъем.

«Физические упражнения, — пишет академик Герой Социалистического Труда И. М. Виноградов, — помогают мне в творческом труде. Они вселяют новые силы, создают уверенность в своем здоровье».

А если человек уверен в своем здоровье, не прислушивается к тому, как замирает сердце, не думает о гипертонии или инфаркте, то эта уверенность делает его творческую жизнь более плодотворной.

Ну, а если человек все же заболевает или получает травму, то физически развитый организм гораздо легче переносит болезнь, лучше ее побеждает, скорее и полнее восстанавливает после болезни свои силы.

В жизни ученого, писателя, юриста, учителя, врача, руководителя учреждения или другого представителя творческого труда физическая культура может сыграть важную роль как средство, устраняющее уже приобретенное хроническое заболевание, например гипертонию или различные функциональные расстройства сердечно-сосудистой и нервной систем, малокровие, многие болезни обмена веществ, желудочно-кишечного аппа-

рата, дыхательных органов и другие заболевания, если конечно, они не приобрели стойкого характера и не привели к органическим поражениям.

В борьбе с болезнями на первый план выступает так называемая «лечебная физическая культура», получающая в нашей стране широкое применение в практике амбулаторного, санаторно-курортного и госпитального лечения.

Физическая культура охраняет человека от неблагоприятных последствий «режима покоя»

Но предположим, что какой-нибудь человек, труд которого не связан с физическими нагрузками, вопреки всем очевидным научным данным и практическому опыту передовых людей, не захочет тратить времени на занятия физической культурой. Чем это ему грозит?

Прежде всего тем, что такой человек быстро обзаведется самыми разнообразными «спутниками покоя», так называемыми «болезнями письменного стола», — преждевременным ожирением, гипертонией, несварением желудка, малокровием, функциональными расстройствами сердечно-сосудистой и нервной систем, подагрой, ревматизмом, геморроем, половой слабостью, быстрой утомляемостью и т. д. Все эти непрощенные «спутники покоя» будут постепенно подтачивать и ослаблять силы человека, понижать его сопротивляемость болезням, ускорят изнашиваемость организма и приведут к преждевременной старости.

«При усидчивой умственной работе без движения, — писал великий русский писатель Лев Николаевич Толстой — сущее горе. Не походи я, не поработай я руками и ногами в течение хотя бы одного дня, вечером я никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже вслух только слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то и ночь проводится без сна».

Что же происходит в организме человека, если он находится в процессе, например, умственного труда находится в неподвижном положении и свое свободное от работы время также проводит в виде покойного отдыха?

Проводя все время суток в состоянии покоя, передавая только на машинах или с помощью других средств транспорта, человек, как многие ошибочно предполагают,

он экономит свои силы, а медленно и верно ослабляет их. Все ткани и органы человека созданы для активной деятельности, и их нужно постоянно укреплять, развивать и приучать к стойкому перенесению всех тех трудностей, с которыми встречается человеческий организм, борясь с неблагоприятными условиями внешней среды. Режим покоя — тепличный режим; он не приучает, а устраняет человека от борьбы с трудностями и поэтому ослабляет его сопротивляемость, закаленность и физические силы. В состоянии покоя человек не испытывает радости движений, у него затухают все физиологические процессы. Сворачивается живой обмен веществ. Его мышечная масса, суставы и связки обречены на вынужденное бездействие. Сердце и сосуды не подвергаются испытаниям работать с повышенной нагрузкой и понижают свою работоспособность.

Сама «рабочая поза» — продолжительное сидячее положение, с которой большей частью связан умственный труд, также мало благоприятно для нормальной жизнедеятельности организма. Длительное по времени сидячее положение приводит к расслаблению одних мышц и статическому напряжению (растягиванию) других. Бездействуют во время сидения суставы и связки. В расслабленных или статически растянутых мышцах понижается активность кровообращения, ограничивается приток богатой кислородом артериальной крови. Продолжительное сидение за столом расслабляет мышцы спины, искривляет позвоночник. При отсутствии движений венозная кровь скапливается в неработающих, расслабленных тканях и здесь образуются застои крови. Человек ощущает их в виде беганья мурашек, онемения и болей, вызванных следствием затекания ног, следствием застоя венозной крови. Расслабленные во время долгого сидения мышцы живота резко уменьшают кровообращение и вызывают застои венозной крови в области малого таза, а сжатые при сидячем положении сосуды еще больше способствуют такому застою.

Регулярно повторяющиеся застои венозной крови в области живота и таза будут способствовать развитию многих разнообразных заболеваний тех внутренних органов, которые здесь расположены. Вялость кишечника приведет к развитию запоров, малая активность кровообращения в печени, желчном пузыре создаст благоприят-

ные условия для развития хронических болезней в этих органах. Застой крови в области прямой кишки приводит к узловатому расширению вен, к болезни, известной под названием «геморроя», которая причиняет немало беспокойств и страданий человеку. Длительно продолжающиеся застои крови в малом тазу вызывают расстройства функций половых органов, являются одной из причин преждевременной половой слабости (импотенции) у мужчин, приводят к нарушению менструаций у женщин. Застой крови в ногах нередко приводит к болезненному расширению венозных сосудов голени и к язвенным этим сосудам. Продолжительное сидение способствует развитию ишиаса и хроническим заболеваниям других периферических нервов (радикулитам).

Длительные сидения, без применения специальных физических упражнений, ускоряют потерю осанки. Человек преждевременно начинает горбиться, он ходит с понурой головой. Отсутствие движений в суставах способствует развитию разнообразных суставных хронических заболеваний.

Застаивающаяся в области живота и малого таза венозная кровь уменьшает приток крови к сердцу. Сердце мало растягивается, сердечная мышца уменьшает свою работу, что ослабляет снабжение кровью и питание. Ослабленное кровообращение в сосудах, питающих сердечную мышцу, ускоряет потерю ими эластичности и способствует развитию атеросклероза.

Сидячий образ жизни приводит к тому, что мышечная ткань человека, предназначенная природой к активным действиям и составляющая по объему около половины всей массы тела, бездействует. Это вызывает постепенную атрофию мышц, замену активной мышечной ткани безактивной жировой тканью, разрастание жира. Если жировая ткань разрастается в избытке, то она нарушает нормальную жизнедеятельность организма. Заполненные жиром внутренние органы—сердце, печень и другие—ослабевают, начинают работать хуже, быстро утомляются.

Ко всему этому следует прибавить, что общее ожирение создает в организме исключительно благоприятные условия для развития разнообразных заболеваний и в первую очередь болезней сердечно-сосудистой системы. Почему очень полные люди почти всегда страдают

личными функциональными расстройствами сердечной деятельности, нарушениями кровообращения и обмена веществ. Люди с избытком жировой ткани быстро стареют, трудно переносят инфекционные болезни и редко доживают до глубокой старости.

Добавим еще, что человеку спокойного труда большей частью приходится работать в помещении, которое далеко не всегда часто проветривается, что ограничивает пользование свежим воздухом, богато насыщенным кислородом.

Вредные последствия длительного пребывания в сидячем положении были замечены в давние времена. Вот, например, как тонко подметил их в книге «Микробиотика», изданной еще в конце XVIII века, один из первых врачей-гигиенистов, изучавший проблемы долголетия. Гүфелянд писал, что сидячие занятия суть самые плачевные, ибо, кроме вредных последствий сидячей жизни — прижатия нижней части живота и вообще туловища, от них развиваются завалы в кишках, геморрой, ипохондрия и даже нравственные болезни. К этому еще присоединяется пагубное влияние спертого воздуха...

Таковы могут быть пагубные для человека последствия излишней привязанности к письменному столу или к машине.

Читателю нетрудно понять, каким образом физические упражнения могут уберечь человека от всех перечисленных спутников покоя. Тот человек, который регулярно чередует в своем режиме неподвижную работу с активным отдыхом и ежедневно занимается физическими упражнениями, никогда не допустит, чтобы у него в избытке разрослась жировая ткань, ослабело сердце, понизилась функциональная способность легких и других внутренних органов. При ежедневном повторении физических упражнений застои венозной крови, образующиеся в области живота и малого таза во время длительного сидения, быстро устраняются, благодаря чему они не успевают вызвать патологических изменений в организме. Занятия физкультурой предупреждают атрофию мышц и ослабление обмена веществ, сохраняют нормальную подвижность в суставах, на долгие годы поддерживают осанку. А хорошая осанка дисциплинирует и молодит человека, придает ему бодрый, молодецкый вид, облегчает работу внутрибрюшных органов. Физические

упражнения большей частью выполняются на свежем воздухе и связаны с глубоким дыханием, что улучшает работу легких, увеличивает приток в организм кислорода, активизирует кровообращение и обмен веществ. Работоспособность буквально всех органов и систем человека постоянно поддерживается с помощью физических занятий на высоком уровне.

*
* * *

Итак, содействуя всестороннему физическому развитию, улучшая физическую подготовленность, укрепляя здоровье, занятия физической культурой становятся мощным фактором повышения производительности труда. Поэтому каждый советский человек должен найти время для занятий физической культурой:

в ежедневном распорядке дня как минимум: 15—20 мин. для утренней гимнастики и водных процедур; 3—5 мин. для нескольких физкультпауз в процессе рабочего дня; 1,5—2 час. для ходьбы (утром, при следовании на работу, 30—40 мин., со средней скоростью 110—120 шагов в минуту; в середине дня 30—40 мин. со скоростью 120—130 шагов в минуту; вечером 20—30 мин. со скоростью 75—90 шагов в минуту);

в еженедельном режиме — для двух-трех занятий по 1—1,5 час. избранным видом спорта, в первую очередь передвижением на лыжах, катанием на коньках, греблем, играми в волейбол или теннис, а в свободный день, кроме того, для 4—5-часовой поездки за город, в лес, к берегу реки, озера или моря для прогулки, экскурсии и других форм активного отдыха;

в ежегодном режиме — для 15—30-дневного отдыха с ежедневным пребыванием на воздухе по 4—5 час., из них не менее 4—5 час. для прогулок, гребли, передвижения на лыжах, катания на коньках, участия в различных играх.

IV

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОГО НАРОДА К ЗАЩИТЕ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ОТЕЧЕСТВА

Советский народ хочет жить в мирном сотрудничестве народами всех стран. Поэтому вся политика Коммунистической партии и Советского правительства направлена на укрепление мира во всем мире. Однако до тех пор пока существует угроза военного нападения на Советский Союз, наша партия и правительство как одну из своих первостепеннейших задач ставят всемерное укрепление могущества и активной обороны социалистической Родины.

Большую роль в решении этой важной государственной задачи играет физическая культура.

Защита нашего социалистического Отечества — дело всего советского народа. Одни советские люди решают эту задачу тем, что лучше работают на фабриках и заводах, в колхозах и совхозах, дают стране больше промышленной и сельскохозяйственной продукции, чем позволяют крепить могущество и независимость нашей Родины. Другие укрепляют могущество советского государства тем, что лучше учатся, ведут плодотворную исследовательскую работу, двигают вперед советскую науку, внедряют в социалистическое производство более совершенные формы и методы труда, открывают новые богатства в недрах нашей земли.

Важно благодаря героическому труду всех советских людей и благодаря усилиям всего советского народа наша страна и флот в годы Великой Отечественной войны

получали в огромном количестве боевую технику и снаряжение, продовольствие и снаряжение. Это явилось одним из решающих условий в победе над гитлеровскими вооруженными силами. А в наступившие после победоносного окончания войны мирные годы рабочие, крестьяне и интеллигенция СССР не жалеют своих сил и труда на то, чтобы обеспечить армию, авиацию и флот всем необходимым — самой передовой военной техникой.

Марксизм-ленинизм учит, что крепость тыла относится к числу основных, постоянно действующих факторов, определяющих судьбы войны.

Моральная и физическая устойчивость людей входит в понятие о крепости тыла. Физическая культура — это не только и не столько спорт, сколько физическая закалка и является мощным средством повышения моральной и физической закалки всей массы советских людей. Спорт в значительной мере способствует решению оборонительных задач нашей страны.

Немало советских людей, выполняя свой священный гражданский долг, проходит военную службу в рядах Советской Армии и Военно-Морского Флота, принимая тем самым непосредственное участие в укреплении боеготовности и боеспособности Вооруженных Сил. В случае, если нужно будет дать решительный отпор попыткам империалистических агрессоров напасть на нашу Отчизну.

Для военнослужащих занятия физической культурой (или, как принято говорить в Советской Армии, физическая подготовка) — одно из важных средств повышения боевого мастерства.

Физическая подготовка повышает боевое мастерство воинов

Опыт Великой Отечественной войны со всей очевидностью показал, что хорошо и разносторонне физически подготовленным воинам легче выполнять любые боевые задания, легче добиваться победы над врагом, сохранять самое драгоценное — жизнь.

За прошедшие после победоносного окончания Великой Отечественной войны годы лицо Советской Армии коренным образом изменилось благодаря тому, что она получила от советского народа новую, более совершенную боевую технику, новые виды вооружения, новые

атомного, водородного и ракетного оружия. Все это увеличило маневренность и темпы ведения боевых операций, повысило боевую мощь и ударную силу войск. Вместе с этим повысились и требования к физической подготовленности воинов.

Правда, развитие военной техники в целом ряде случаев, особенно если брать отдельные боевые действия, на которых складывается подготовка к бою, намного снижает требования к физическим усилиям людей. Навеки ушли и стали достоянием истории многодневные марши, потому что современная армия все основные передвижения совершает не в пешем строю, а на машинах. Развитие разнообразных землеройных машин намного увеличило объем выполняемых солдатами земляных работ. Значительную часть работ по транспортировке боеприпасов, вплоть до заряжания тяжелых орудий, совершают теперь машины. Благодаря более совершенной механизации и автоматизации облегчается техническая работа по управлению военными машинами. Даже техническое управление современным быстроходным реактивным самолетом значительно проще, чем, скажем, поршневый истребитель последних лет периода Великой Отечественной войны.

Но все же развитие и совершенствование военной техники в целом не понижает, а увеличивает требования к физической подготовленности человека, потому что:

во-первых, резко повысились скорости танков, самоходных орудий, бронетранспортеров и других машин, которые участвуют в бою и которыми человек должен управлять на предельных скоростях, так как ту же технику применяет и противник, которого нужно опередить — выиграть бой. А управление машинами на предельных скоростях предъявляет повышенные требования к выносливости и скорости реакции;

во-вторых, увеличилась проходимость, дальность и маневренность действия боевых машин, в результате чего человек должен длительное время и в самых сложных условиях сохранять способность управлять техникой на предельных скоростях. А это подняло требования к выносливости человека;

в-третьих, увеличилась скорострельность орудий и машин. В связи с чем солдаты должны быть способными поднимать, переносить, подавать снаряды и

заряжать ими орудия. А эти действия требуют от солдата большой физической силы и выносливости;

в-четвертых, увеличиваются темпы ведения боя, в котором участвуют не только машины и люди в машинах, но и огромные массы людей вне машин — автоматчики, стрелки, пулеметчики, связисты, саперы и другие в сухопутном бою, морская пехота, высаженная с кораблей на берег противника, или воздушная пехота, сброшенная с транспортных самолетов.

Благодаря более совершенной военной технике в любом роде войск современной армии личному составу приходится действовать быстрее и с большим напряжением сил, а значит, и переносить значительно возросшие физические нагрузки.

Стрелки, автоматчики, связисты, разведчики должны быть способны совершать быстрые и пружинистые передвижения на местности, преодолевая многочисленные искусственные и естественные препятствия, да к тому же с тяжелой выкладкой, не теряя боеготовности. Для этого им нужны огромная физическая выносливость, большая сила, стойкость и выдержка.

Артиллеристы и минометчики должны обладать большой быстротой действий, ловкостью, выносливостью и силой, которые позволят им вести интенсивный и длительный огонь, а при необходимости — быстро занять огневую позицию.

Танкисты только в том случае смогут уверенно и точно вести свои машины по бездорожью, на высокой скорости, в условиях жары или сильного холода, когда будут иметь высокую степень выносливости, большую силу, ловкость и выдержку.

Современный реактивный истребитель или бомбардировщик, обладающий скоростью свыше 1000 километров в час и способный в несколько минут подняться в стратосферу, предъявляет к физическим качествам летного состава исключительно высокие требования. Чтобы управлять таким самолетом в воздушном бою, летчик должен иметь огромную выносливость, быстроту реакции, внимательность и точность всех своих действий. Без этих качеств он быстро измотан перегрузками и потеряет боеготовность.

Уже из этих примеров вырисовывается картина

значение для воина современной армии разносторонней физической подготовки, в процессе которой не только обогащался бы двигательный опыт, но и вырабатывалась бы большая физическая выносливость в сочетании с быстротой действий («скоростная выносливость») и в сочетании с силовыми напряжениями («силовая выносливость»).

Быстрота и выносливость — вот важнейшие качества, без которых нельзя себе представить отличного воина, наделенного высоким боевым мастерством. В современной армии, особенно имея в виду возможность применения противником атомного оружия, каждый военнослужащий должен обладать высокоразвитой быстротой реакции, способностью любое боевое действие выполнять быстро, продолжительное время, не теряя боеспособности от утомления или физической слабости.

Результаты изучения последствий применения американцами атомных бомб в Хиросимо и Нагасаки, а также научные исследования последних лет со всей очевидностью доказывают колоссальную роль высокой физической закалки человека в повышении устойчивости организма против влияния радиоактивного излучения. Люди, находившиеся на одинаковом расстоянии от взрыва атомных бомб в Хиросимо и Нагасаки, по-разному переносили действия атомной радиации: одни немедленно погибали, другие надолго заболели лучевой болезнью, третьи переносили лучевую болезнь легко, а четвертые вовсе не болели. При этом выяснилось, что физически ослабленные люди тяжелее всего переносили лучевую болезнь, а физически сильные и выносливые оказывались невредимыми. Из этого вытекает огромная роль физической культуры как своего рода брони против радиоактивного излучения.

Вместе с тем слабое физическое развитие, недостаточная выносливость, нерасторопность не позволят воину и пользоваться всю боевую мощь современной военной техники, современного вооружения, не дадут ему возможность быстро и неутомимо вести бой, сохранить себя в строю.

К этому следует еще добавить то, что на военной службе, в боевых походах при управлении военной техникой военнослужащий постоянно встречается с влиянием самых неблагоприятных внешних и внутренних усло-

вий. Он вынужден переносить непогоду, действовать в ночное время суток, в условиях нетерпимой жары или испытывать недостаток кислорода, сильное укачивание, бороться с влиянием больших перегрузок, недосыпать, не всегда вовремя принимать пищу и т. д. И во всех этих случаях его выручают крепкое здоровье и физическая закалка. Но это лишь одна сторона вопроса.

Боевое мастерство воина неразрывно связано с умелым выполнением самых разнообразных физических действий: управлением самолетом, танком, автомобилем, торпедным катером или какой-либо другой боевой машиной; действиями в составе орудийного, минометного расчета, владением личным оружием — автоматом, карабином, пистолетом, гранатой; управлением различными боевыми приборами, передвижением в поле, в лесу, по болотистой местности или по снежной целине, переходом через водные преграды, отрыванием окопов, траншей и других подземных укрытий; переноской снарядов, мин и других боеприпасов; налаживанием средств передвижения, постройкой мостов, прокладыванием дорог, минированием или разминированием местности и т. д.

Физическая подготовка имеет огромное значение в повышении этой стороны боевого мастерства военнослужащего как средства, подготавливающего к четкому выполнению любого двигательного действия, как средства, позволяющего значительно быстрее, полнее и всестороннее освоить боевые приемы и действия, с которыми связано управление танком, самолетом или другой боевой машиной, работа орудийных, минометных, пулеметных расчетов. Как показывают многочисленные примеры из опыта Великой Отечественной войны, а также опыт боевой подготовки мирного времени, боевое мастерство советских воинов проявилось еще в высокоразвитых способностях быстро и продолжительно пользоваться различными способами передвижения на местности, в которых на первый план выступает умение (выработанный двигательный навык) в сочетании со скоростной или выносливой выносливостью.

К таким способам передвижения в первую очередь следует отнести бег и ускоренную ходьбу в сочетании с преодолением различных полевых препятствий и передвижением на лыжах, плавание, греблю. Этими способами воину приходится пользоваться в самых трудных

в наиболее сложных условиях: в суровую погоду, на местности, пересеченной разнообразными естественными и искусственными препятствиями, в обмундировании, в противогазе, в специальной одежде, с оружием и другим тяжелым снаряжением, перед лицом постоянной опасности. В процессе физической подготовки военнослужащие изучают и совершенствуют все эти способы передвижения, вырабатывают различные двигательные навыки, увеличивают свой двигательный опыт.

Боевое мастерство советского воина всегда сочетается с высокими морально-волевыми качествами. Без них в сложных условиях боя военнослужащий растеряется, не сможет действовать с полной отдачей своих сил и способностей, а значит, не сможет быть в полной мере полезным в решении боевой задачи. Каждый воин должен быть способен выдерживать максимальные темпы наступления и стойко переносить предельные напряжения сил, а это во многом зависит от того, насколько он привычен к таким предельным напряжениям, насколько укреплены в нем волевые качества. Умение сознательно мобилизовать на преодоление трудностей наиболее глубоко скрытые резервы своих сил и длительное время действовать с максимальным напряжением этих сил может только человек с крепкой волей.

Физическая подготовка и особенно процесс спортивных состязаний имеют огромное значение в выработке у человека способностей стойко переносить предельные напряжения и сознательным усилием воли мобилизовать свои способности, включая их в активные действия. Поэтому что содержанием спортивных состязаний является борьба за победу, за новое достижение, за выигрыш первого места. А эта борьба неразрывно связана с предельным напряжением организма, с предельными волевыми усилиями.

Командный характер соревнований не только приучает спортсменов бороться до последних сил за победу, но и воспитывает у них чувство коллективности, приучает к взаимовыручке, вырабатывает стремление к борьбе за честь и победу своего коллектива, своей воинской части, своего знамени. Эти же высокие принципы характеризуют и отличного воина.

Таким образом, через спорт, с помощью спортивных состязаний у человека укрепляются стремление к

победе. инициативность, дисциплинированность, стойкость и мужество, умение волевым усилием преодолевать утомление и другие волевые качества, которые имеют огромное значение для воина современной армии и составляют неотъемлемую часть его боевого мастерства.

Такая физическая подготовка повышает боевое мастерство военнослужащих, поднимает боеспособность советских воинов. Поэтому физическая подготовка и рассматривается в Советской Армии как одно из важных средств воинского воспитания и обучения, как неотъемлемая часть боевой подготовки войск.

Укрепление активной обороны СССР — дело каждого советского человека

Вооруженные силы СССР неотделимы от всего советского народа. Армия и народ в нашем советском государстве едины. Армия пополняет свой людской состав из народа. На военной службе люди находят временное здесь они приобретают военные знания и опыт, укрепляют здоровье, повышают физическое развитие, после чего вновь возвращаются к своему обычному мирному труду. И лишь в случае острой опасности военного нападения или с началом боевых действий люди добровольно вновь идут в свою родную Армию, чтобы с оружием в руках отстаивать честь и независимость своей Родины.

Вот почему задачи по дальнейшему укреплению активной обороны СССР распространяются не только на военнослужащих, но и на всех советских граждан определенного возраста. Каковы же эти задачи? Применительно к задачам и условиям боевой службы в Советской Армии и Военно-Морском Флоте проводится специальная военно-прикладная физическая подготовка. Она отнимает много времени и должна проводиться на протяжении всего срока военной службы от первого до последнего дня.

Вместе с тем специальная военно-прикладная физическая подготовка требует того, чтобы люди, с которой она проводится, были предварительно к ней подготовлены, имели бы уже заложенный в организме определенный «физкультурный фундамент», определенные основы физического развития, закаленности и подготовленности, определенный физкультурный опыт.

«физкультурный фундамент», без которого нельзя успешно строить специальную физическую подготовку, должен закладываться до военной службы.

Если молодой человек, приходя на военную службу или на учебу в всенно-учебное заведение, не будет иметь «физкультурного фундамента», его все равно придется закладывать в процессе боевой учебы за счет времени, отводимого на специальную военно-прикладную подготовку. Из этого следует, что в интересах дальнейшего укрепления активной обороны СССР нужно добиваться того, чтобы советская молодежь с помощью гражданских физкультурных, профсоюзных, комсомольских и пионерских организаций, с помощью ДОСААФ приобретала определенный «физкультурный фундамент». Он должен складываться из разносторонней общей физкультурной подготовленности с таким расчетом, чтобы каждый молодой человек:

был хорошо обучен технике выполнения тех физических упражнений, которые составляют содержание боевой выучки военнослужащих и в то же время широко применяются в спорте: плаванию, нырянию, передвижению на лыжах, бегу (кроссам), прыжкам в длину, метаниям гранаты, диска и других снарядов, гребле; причем обучен технике не примитивной, а той, которая применяется в спортивной практике, на состязаниях;

прошел начальную подготовку по гимнастике, примерно в объеме юношеского разряда, которая даст человеку необходимый багаж двигательных навыков, позволяющий легко и быстро усваивать любое двигательное действие;

получил достаточную разностороннюю общую физкультурную подготовку в объеме комплекса норм «Готов к труду и обороне СССР»;

был приучен к спортивным состязаниям и подготовлен хотя бы в объеме третьего спортивного разряда по одному из видов спорта, хорошо вырабатывающих выносливость, в первую очередь бегу на длинные дистанции, лыжному бегу, плаванию, гребле, боксу, альпинизму, футболу, баскетболу или хоккею;

укрепил свою физическую закаленность с помощью ежедневной круглогодичной утренней зарядки, холодных обираний, бегом на лыжах и коньках, плавания в прохладной весенней и осенней воде открытых водоемов.

Перечисленный выше объем предварительной физ-

культурной подготовленности вполне под силу любой гражданской физкультурной организации. Об этом свидетельствует опыт передовых коллективов физической культуры.

Если каждый молодой человек будет уметь достаточно хорошо плавать, ходить на лыжах, бегать, прыгать, метать, выполнять элементарные упражнения на гимнастических снарядах, получит значок ГТО, приобщится к регулярным занятиям каким-нибудь видом спорта, освоит в нем спортивный разряд, закалит себя, не будет бояться холода и простудных болезней, он тем самым может сказать, что успешно выполняет свой патриотический долг перед Родиной, что он реализует требования нашей партии о всемерном укреплении активной обороны нашего государства.

Окончив военную службу, каждый человек своей патриотической обязанностью должен считать поддержание на высоком уровне своей физической подготовленности и дальнейшее развитие спортивных достижений путем регулярных занятий физической культурой и спортом.

Вот почему каждый комсомольский или профсоюзный работник, каждый преподаватель физической культуры и тренер спорта, каждый руководитель и организатор физкультурной работы должен стремиться усилить свои заботы и внимание к Советской Армии. Конкретным выражением такого стремления должны стать новые массы трудящихся, вовлеченные в систематические занятия физкультурой, дальнейшее развертывание работы по массовому обучению трудящихся спортивным способам плавания, еще более качественная подготовка молодых физкультурников к сдаче норм ГТО и к освоению спортивных разрядов, привитие молодежи вкуса и любви к спорту. Нужно добиться того, чтобы с помощью физической культуры и спорта счастливая советская молодежь еще больше укрепляла свои силы, здоровье, физическую закалку. Чем здоровее и закаленнее будет наша молодежь, тем разностороннее будет ее физкультурная подготовка, тем шире станут в нашей стране разрядники ГТО и спортсменов-разрядников: чем сильнее и выносливее будет весь наш советский народ, тем крепче будет боевая мощь его Вооруженных Сил, тем спокойнее и увереннее будет воздвигаться в нашей стране величественное здание коммунизма.

ленные служебные, бытовые и спортивные помещения, 8 тренировочных футбольных полей, 20 баскетбольных площадок, 30 теннисных кортов, специальный городок детского спорта. Одновременно на Центральном стадионе может находиться 250 тысяч человек!

Наряду с расширением строительства спортивных сооружений Партия и Правительство принимают необходимые меры к увеличению производства спортивного инвентаря и спортивной одежды. В 1957 г., по сравнению с довоенным 1940 г., количество выпущенного в продажу спортивного инвентаря увеличилось в несколько раз. Царская Россия выпускала около 3 тысяч велосипедов в год. В наше время советские заводы производят в год 2 миллиона велосипедов различных марок. До Великой Октябрьской революции в нашей стране, за исключением нескольких кустарных мастерских, вовсе не было налажено производство спортивного инвентаря. За годы советской власти у нас была создана целая отрасль промышленности, занимающейся производством спортивного инвентаря, ежегодная стоимость которого составляет 4,5 миллиарда рублей. Только в одной Российской Федерации имеется 75 крупных специализированных предприятий, выпускающих спортивный инвентарь.

Среднегодовая продукция спортивного инвентаря по стране составляет 4 миллиона пар лыж, 1,2 миллиона пар коньков, 400 тысяч пар ботинок и столько же футбольных мячей, 600 тысяч теннисных мячей и т. д.

Широкое внедрение физической культуры в жизнь и быт советских людей требует большого количества хорошо подготовленных, любящих и знающих свое дело специалистов: организаторов и руководителей физкультурной работы, преподавателей физкультуры, инструкторов и тренеров спорта.

Вспомним хотя бы тот факт, что в нашей стране имеется свыше 40 миллионов учащихся, и каждый из них в той или иной степени охвачен обязательными учебными занятиями по физической культуре. Можно себе представить, какая для этого требуется масса преподавателей физкультуры!

Партия и Правительство успешно решают и эту важную задачу, связанную с подготовкой физкультурных кадров. Если до Великой Октябрьской революции в нашей стране имелись только двое высших курсов, готовивших

преподавателей физического воспитания, то в настоящее время в нашей стране насчитывается 15 институтов физической культуры и около 40 физкультурных техникумов. Кроме того, в стране имеется более 40 факультетов физического воспитания при педагогических институтах и 64 средних учебных заведений, готовящих кадры школьных преподавателей физкультуры. Всего свыше 200 учебных заведений страны занималось в 1958 г. подготовкой кадров специалистов физкультуры, против 105, имевшихся в 1948 г. Благодаря принятым мерам по расширению сети физкультурных учебных заведений за 40 лет советской власти было подготовлено свыше 25 тысяч специалистов физической культуры с высшим образованием и около 48 тысяч со средним. Это целая армия преподавателей физической культуры, тренеров спорта, организаторов физкультурной работы! В 1958 г. выпуск физкультурных специалистов более чем в 10 раз превышал цифру 1946 г.

Физическая культура не может успешно развиваться без научного обоснования, без тщательного изучения, обобщения, распространения и внедрения в практику передового опыта. Научная работа в области физической культуры ведется многочисленными кафедрами физкультуры при разнообразных высших учебных заведениях страны, профессорско-преподавательским составом институтов физкультуры, многочисленными медицинскими работниками, а также в специальных научно-исследовательских институтах физической культуры.

В этих учреждениях изучаются научные основы физкультуры, разрабатываются новые формы организации физкультурной работы, создаются новые методы спортивной тренировки по отдельным видам спорта и решаются различные другие проблемные вопросы физической культуры и спорта.

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание расширению и улучшению пропаганды физкультурных знаний среди самых широких слоев трудящихся. С этой целью у нас многотысячными тиражами выпускаются по всей стране газета «Советский спорт», журналы «Теория и практика физической культуры», «Физкультура и спорт», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Шахматы в СССР» и др.

Вопросы физической культуры регулярно передаются

по радио и телевизионной сети. Выпускается в нашей стране и специальный киножурнал «Советский спорт». С каждым годом растут названия и тиражи книг, выпускаемых в свет как специальным издательством «Физкультура и спорт», так и издательствами «Молодая Гвардия», «Профиздат», «Военгиз», «Медгиз», «Советская Россия» и др.

По подсчетам Всесоюзной книжной палаты, в 1920 г. было издано всего 5 книг по физической культуре, с общим тиражом 114 тысяч экземпляров. За 1956 г. по всей стране в свет вышло 986 названий книг по физкультуре и спорту, и тираж их составлял 10 миллионов 811 тысяч! За 40 лет советской власти по физкультуре и спорту было издано 12 800 книг, брошюр, плакатов и альбомов в количестве более чем 127 миллионов экземпляров. В 1940 г. издательство «Физкультура и спорт» выпустило около 1 миллиона 200 тысяч экземпляров физкультурных книг. В 1957 г. это число достигло почти 7 миллионов экземпляров, в 6 раз больше, чем в 1940 г.

Теперь почти в каждой союзной республике издаются спортивные газеты, журналы, брошюры и книги, большей частью на своих национальных языках.

Как перечисленные выше, так и многие другие мероприятия партии и правительства обеспечивают неуклонное повышение массовости советской физической культуры, неуклонный рост спортивных достижений нашей страны.

Роль ВЛКСМ в организации физической культуры среди молодежи

Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи — верный помощник Коммунистической партии Советского Союза в воспитании здорового, жизнерадостного, физически крепкого и морально закаленного молодого поколения людей, смело и настойчиво ведущего борьбу за коммунизм, способного постоять за честь, свободу и независимость советской Отчизны.

Российский Коммунистический Союз Молодежи был создан в октябре 1918 г. С тех пор в течение 40 лет своего существования комсомол постоянно проводит организационную и практическую работу по физической культуре.

В своих постановлениях и решениях ЦК ВЛКСМ постоянно призывает советскую молодежь активно заниматься физкультурой, подсказывает, какими путями лучше реализовать указания партии по массовому развертыванию физкультурного движения в стране и по повышению мастерства советских спортсменов.

Комсомольские организации на местах в своей повседневной практической работе всегда занимаются вопросами физкультуры, принимают необходимые меры к вовлечению советской молодежи в организованные ряды физкультурников, к привлечению их к сдаче норм ГТО, к борьбе за новые спортивные достижения.

Сплошь и рядом комсомольские организации являются застрельщиками в организации новых физкультурных коллективов, в строительстве спортивных сооружений, в проведении массовых физкультурных выступлений, праздников и спортивных состязаний.

Почти на всех съездах, конференциях и пленумах комсомола вопросы физической культуры и спорта постоянно находят свое место.

..Октябрь 1919 года. Проводится II съезд РКСМ, который принимает решение о широкой пропаганде физической культуры и намечает практические мероприятия по вовлечению рабочей молодежи в физкультурные занятия.

В октябре 1920 года проводится III съезд комсомола, на котором с большой речью выступил В. И. Ленин. Выполняя указания Ильича, III съезд принял постановление, в котором указывалось, что физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов коммунистического воспитания молодежи, направленного к созданию гармонически развитого человека, творца, гражданина коммунистического общества. Основываясь на ленинских установках, съезд провозгласил тогда в своих решениях основную идею советской физической культуры, выраженную в подготовке молодежи к трудовой (производственной) деятельности и к вооруженной защите социалистического Отечества.

Через год состояние физкультурной работы в стране было детально обсуждено на IV съезде комсомола. Этот съезд вскрыл серьезные недостатки в организации физкультурной работы среди молодежи и деятельности Всеобуча. Руководствуясь указаниями X съезда Коммунистической партии, IV съезд РКСМ принял решение, ■

котором физическое оздоровление и развитие рабочей молодежи рассматривалось как важнейшая задача комсомольских организаций.

После этого съезда комсомол активно включился в создание своих физкультурных обществ и спортивных кружков, куда вовлекались комсомольцы и несоюзная молодежь. В период 1921—1922 гг. комсомол Москвы создал спортивное общество «Муравей», Петрограда — «Спартак». Спортивные организации были созданы тогда с помощью губернских комитетов комсомола на Украине, в Белоруссии, на Урале. Так, комсомол сыграл в те годы большую роль в организационном становлении физической культуры и спорта. Созданные тогда комсомолом спортивные организации перешли позднее к профсоюзам.

Комсомольские организации продолжали оказывать самую активную помощь профсоюзам в вовлечении и налаживании среди молодежи физкультурной работы. С каждым годом разрасталось советское физкультурное движение. В 1928 г. оно охватило свыше 3 миллионов человек. Чтобы еще шире развернуть в стране физкультурное движение, требовались новые формы и методы работы. И комсомол их создал..

Январь 1931 года. Проводится IX съезд комсомола. Он ставит задачу: «Физкультурное движение должно в самый ближайший период охватить широкие массы рабочих и рабочей молодежи. Методы физкультурной работы должны быть максимально использованы для содействия задачам поднятия производительности труда и укрепления обороноспособности страны».

К этому времени по предложению комсомола создается Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Инициативное предложение комсомола было принято, и в марте 1931 г. была утверждена первая ступень комплекса ГТО.

В дальнейшем комсомол принимает самое активное участие в вовлечении, подготовке и сдаче норм ГТО многомиллионными массами советской молодежи.

В последующие годы особое внимание комсомольских организаций было сосредоточено на широком развертывании физкультурной работы в сельских местностях, на необходимости создания в каждом колхозе оборонно-физкультурных организаций.

В годы Великой Отечественной войны комсомол провел огромную работу по массовому обучению допризыв-

ной молодежи и молодых солдат военно-прикладным физкультурным навыкам: плаванию, ходьбе на лыжах, метанию гранат, штыковому бою и т. п.

Вместе с физкультурными и профсоюзными организациями комсомол постоянно борется за вовлечение молодежи в ряды физкультурников, за подготовку общественных инструкторских кадров по спорту, за новые сотни тысяч спортсменов-разрядников, за улучшение всей физкультурной работы по всей стране.

Вот один из характерных в этом отношении примеров. Кому из советских людей не известен один из крупнейших в стране зерносовхоз — «Гигант». Здесь ежегодно убираются богатые урожаи зерновых культур. Немалые успехи достигли и физкультурники этого зерносовхоза. Коллектив физической культуры «Гиганта» награжден медалью Всесоюзной сельскохозяйственной выставки. На необозримых землях зерносовхоза можно встретить много спортивных площадок. Имеется там и огромный стадион. Сотни юношей и девушек «Гиганта» выступают в различных спортивных состязаниях. Лучшие из них успешно защищают честь совхоза на районных и областных первенствах по футболу, легкой атлетике и другим видам спорта.

И все же комсомольская организация не удовлетворилась достигнутым. Взвесив возможности, комсомольцы-физкультурники решили встретить Спартакиаду народов СССР новыми успехами в развитии массовой физической культуры. Комсомольцы обязались вовлечь в занятия физической культурой еще сотни молодых рабочих и служащих совхоза, организовать новые секции — по борьбе, штанге, боксу и акробатике, подготовить своих значкистов ГТО, спортсменов-разрядников, общественных инструкторов и спортивных судей, организовать при клубе кинолекторий, оборудовать физкультурные уголки и осуществить другие конкретные мероприятия.

Большую роль выполняет комсомол в привлечении общественных сил молодежи на строительство физкультурных сооружений. Всем известна помощь столичных комсомольских организаций в строительстве Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Лужниках. Московский комсомол объявил эту стройку «Ударной комсомольской» и обязал каждого комсомольца москвича отработать на строительстве стадиона не менее 8 часов.

«По инициативе комсомольцев!» — эти слова

можно прочесть на страницах самых разнообразных газет и журналов, повествующих об открытии все новых и новых физкультурных сооружений.

Еще не так давно во дворе Одесского института инженеров морского флота был пустырь. Но вот комсомольская организация института бросила призыв: «Превратим пустырь в очаг здоровья и физической культуры!» Дружно взялись за работу студенты комсомольцы. На время они превратились в каменщиков, штукатуров, плотников, маляров, разнорабочих. Работали в свободное от учебы время, в выходные дни. Через несколько месяцев здесь выросло двухэтажное здание с вывеской: «Спортивный зал». Этот зал — один из лучших в Одессе. Комсомольцы на этом не остановились: рядом с залом сооружен летний искусственный правательный бассейн.

Порой комсомольская инициатива проявляется, на первый взгляд, в простых делах, а затем ширится и за маленькими делами поднимает большие. В колхозе им. Ленина Слободзенского района Молдавской ССР комитет комсомола вынес решение построить на каждом полевом стане свою спортивную площадку. За дело взялся комсомольский актив во главе с секретарем комсомольской организации Семеном Голубевым, представителем совета физкультуры Иваном Лазаревым, демобилизованными воинами Александром Антосевым, Романом Десятским и другими, кто был знаком со спортом. Разъехались по бригадам и начали сколачивать из колхозной молодежи силы длястроек. Нелегко было. Бригадирь — большей частью пожилой, степенный народ — не могли понять, как это в разгаре полевых работ можно думать о спорте. Но комсомольцев поддержал председатель правления колхоза Демьян Иванович Василатий.

...Были расчищены и приведены в порядок площадки, вкопаны столбы, куплены 20 мячей и 20 волейбольных сеток. И вот окажется в какой-либо бригаде свободных 30—40 минут, и начинаются увлекательные игры с мячом. И как хорошо восстанавливаются силы тружеников полей! А когда вкус к играм был привит, начались воскресные поединки в волейбол между командами бригад. Увлечение спортом росло. Колхозники захотели, кроме волейбола, заниматься бегом, прыжками и другими видами спорта. Встал вопрос о строительстве

колхозного стадиона. И опять вступила в действие комсомольская инициатива. Нашли подходящий пустырь, мобилизовали молодежь. Вскоре колхоз получил свой стадион. Еще многограннее стала физкультурная работа.

Ранней весной 1957 г. комсомол бросил клич: «Каждой школе — свою спортивную площадку!»

ЦК ВЛКСМ совместно с Министерством просвещения РСФСР и Всероссийским комитетом физкультуры объявил смотр-конкурс строительства и оборудования спортивных площадок при школах.

Дружно, с огоньком и комсомольским задором взялась школьная молодежь за оборудование своих физкультурных баз.

...Челябинская область. Комсомольцы школы № 10 города Копейска Юрий Смирнягин, Юнус Султанов, Николай Желтоножко и многие другие школьники дружно взялись за работу по сооружению своей спортивной площадки. Много потребовалось усилий, чтобы разровнять участок в 2400 кв. м, затем обнести его оградой и устроить на нем несколько спортивных площадок. Городская площадка была заасфальтирована, шлаковым покрытием уложена беговая дорожка, оборудован сектор для метаний и прыжков. На заработанные в совхозе во время школьных каникул деньги ребята приобрели 12 волейбольных и баскетбольных мячей, комплект настольного тенниса, 2 гимнастических мата, 50 пар лыж с креплениями и другой спортивный инвентарь.

За успехи, достигнутые в смотре-конкурсе, школа № 10 г. Копейска (директор школы В. Я. Юдин) была награждена грамотой и комплектом спортивного оборудования. А всего в результате проведенного смотра-конкурса такие награды получили свыше 30 городских и сельских школ.

В Татарской АССР из 1308 семилетних и средних школ спортивные площадки были построены в 982 школах. В Краснодарском крае за время проведения смотра-конкурса построено и оборудовано 1267 волейбольных и 429 баскетбольных площадок, 52 футбольных поля с беговыми дорожками и ряд других площадок.

А всего по РСФСР было построено и оборудовано в 1957 г. 12 000 спортивных площадок!

Комсомольские организации воспитывают у молодежи комсомольцев стремление быть передовиками в занятиях

физической культурой, служить примером высокой физической закалки для всей советской молодежи. В своих уставах комсомол обязывает постоянно заниматься физкультурой. Так, в принятом на VII съезде комсомола (1926 г.) Уставе ВЛКСМ указывалось (§ 21), что рабочему классу нужны физически сильные, здоровые, крепкие, выносливые борцы за коммунизм. Поэтому каждый комсомолец должен заниматься спортом, физкультурой.

В решениях XII съезда ВЛКСМ (1954 г.) было уделено большое внимание вопросам физической культуры и спорта. В них указывалось, что вся комсомольская молодежь, все комсомольские организации должны быть нацелены на выполнение постановления ЦК партии от 27 декабря 1948 г., на развертывание среди советской молодежи еще более массовой физкультурной работы и на повышение уровня спортивного мастерства советских спортсменов.

В принятом XII съездом комсомола Уставе ВЛКСМ записано, что в задачи первичной комсомольской организации входит «вовлечение комсомольцев и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом» (§ 38).

Большое место было уделено вопросам физической культуры и спорта на XIII съезде ВЛКСМ, проведенном в апреле 1958 г. На съезде выступил первый секретарь ЦК КПСС и председатель Совета Министров СССР Н. С. Хрущев, изложивший широкую программу работы комсомола по коммунистическому воспитанию молодежи, по дальнейшей мобилизации ее усилий на успешное строительство коммунизма. В выступлении Н. С. Хрущева были затронуты и вопросы дальнейшего улучшения организации физкультурной работы, высказаны критические замечания по поводу того, что физкультурное движение в значительной мере строится на государственном иждивенчестве, плодотворно развивается еще на инициативу и самодеятельность молодежи, профсоюзов.

В ряде выступлений других ораторов на съезде отмечалось, что в последние годы комсомольские организации лучше приобщать молодежь к физкультурным занятиям. Однако широкие возможности для дальнейшего расширения массовости физической культуры комсомол плохо использует.

В принятой XIII съездом комсомола резолюции ука-

зывается, что ЦК ВЛКСМ, ЦК ЛКСМ союзных республик, крайкомы, обкомы, горкомы и райкомы комсомола должны повысить ответственность комсомольских организаций за состояние физической подготовки молодежи. ее закалки, обеспечить коренной перелом в сторону подлинной массовости физкультуры и спорта, дальнейший подъем на этой основе спортивного мастерства, добиться ликвидации отставания советских спортсменов по некоторым видам спорта и завоевания ими первых мест на предстоящих международных соревнованиях.

Комсомольский съезд выдвинул в своей резолюции следующие конкретные задачи: подготовить совместно с профсоюзными и физкультурными организациями в 1958—1960 гг. 10—12 тысяч мастеров спорта, 100—115 тысяч перворазрядников; в течение 1958—1959 гг. подготовить полмиллиона общественных инструкторов и судей по различным видам спорта; построить в течение трех лет силами комсомольцев и молодежи не менее одной тысячи 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.

Чтобы успешно решить эти широкие задачи, XIII съезд ВЛКСМ вынес решение всемерно укрепить коллективы физической культуры, считать целесообразным введением действующего физкультурного комплекса норм ГТО ввести новый спортивно-оборонный комплекс, поставить внести в Устав ВЛКСМ ряд изменений и, в частности, дополнить раздел Устава об обязанностях комсомольцев, указав, что «член ВЛКСМ обязан закалять себя физически, заниматься спортом».

С созданием в 1959 г. Спортивного Сокза десятки тысяч комсомольцев активно включились в его деятельность. Комсомольцы выступили инициаторами движения за создание коллективов физической культуры в каждом колхозе и совхозе, за организацию спортивной работы в каждом цеховом коллективе. В 1959 г. ЦК ВЛКСМ совместно с ЦС ДССО «Урожай» РСФСР проводит всесоюзный конкурс по самодеятельному строительству спортивных сооружений в сельской местности.

Поистине широкая программа действий. Не случайно комсомол называют душой советского физкультурного движения.

VI

БОРЬБА ЗА МАССОВОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО

В предыдущих главах мы познакомили читателя с той огромной общественной ролью, которую играет физическая культура в жизни нашего народа, убедились, какими большим вниманием и постоянными заботами окружают физическую культуру Коммунистическая партия и Советское правительство, рассмотрели основные мероприятия Партии и Правительства, направленные на то, чтобы сделать физическую культуру достоянием всего советского народа.

В настоящей главе рассмотрим, какие успехи достигла наша страна в области физической культуры и спорта в результате всех мероприятий Коммунистической партии и Советского правительства.

Центральный Комитет Коммунистической партии указывает на то, что главными задачами советского физкультурного движения являются повышение массовости физической культуры и рост спортивного мастерства советских спортсменов.

Поэтому об уровне достижений советской физической культуры можно судить по тому, как в нашей стране решаются именно эти главные задачи.

Массовость советской физической культуры

С Великой Октябрьской социалистической революцией физическая культура в нашей стране была развита очень

слабо. Во всей России в 1913—1914 гг. насчитывалось всего около 50 тысяч физкультурников*.

За исключением крупных городов, в стране почти не было спортивных сооружений; царские чиновники не отпускали на это средств, не поощряли организацию общедоступных спортивных клубов. Физкультура была тогда недоступна широким народным массам, а являлась привилегией богачей.

После свержения царского правительства и установления советской власти для народа открылись широкие возможности всесторонне развивать свои физические и умственные способности. Уже в первые годы советской власти к занятиям физкультурой было привлечено больше молодежи, чем в дореволюционной России. Если в данном Главного управления Всевобуча, в 1918 г. в стране насчитывалось 38 167 человек, занимающихся спортом, то к концу 1920 г. в советской России было 1419 спортивных организаций, в которые входило 143 500 человека.

И, когда в ознаменование первой годовщины Всевобуча 24 мая 1919 г. на Красной площади был проведен первый в советском государстве военно-физкультурный праздник молодежи, В. И. Ленин в своей речи перед обходом участников парада подчеркнул: «Сегодняшний праздник показывает, каких успехов мы достигли, новая сила растет в недрах рабочего класса»**.

Эта новая сила мужала и крепла. В мае 1924 г. в организационном отчете Центрального Комитета РКП(б) на XIII съезду Коммунистической партии сообщалось, что в физкультурных организациях РСФСР насчитывалось 375 тысяч человек, среди которых 42 процента падает на рабочих.

Это значит, что по сравнению с 1913—1914 гг. количество физкультурников в нашей стране выросло в 8 раз.

По мере дальнейшего укрепления советского коммунистического строя, роста материального и культурного богатства нашей Родины создавалась крепкая основа для все большего развертывания массовой физкультурной работы среди трудящихся. Все больше усиливалась привлекательность физической культуры для народа к физической культуре.

* Журнал «Военный сборник» № 5, 1914.

** В. И. Ленин, соч., т. XXIV, стр. 312.

Особенно заметный рост массовости физкультурного движения стал наблюдаться после 1931—1934 гг., когда в нашей стране был введен Единый всесоюзный государственный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Комплекс ГТО открыл широкий доступ самым различным слоям населения в организованные ряды физкультурников. В первой половине 1941 г. в физкультурных организациях страны насчитывалось уже около 7 миллионов физкультурников. Только в первом зимнем комсомольском кроссе в 1941 г. участвовало более 6 миллионов человек.

Великая Отечественная война на некоторое время затормозила рост советского физкультурного движения. После победоносного окончания войны оно вновь начало быстро расти и шириться. Уже в 1948 г. в организованных рядах советских физкультурников насчитывалось 7 791 954 человека, больше чем в довоенные годы.

Еще больше усилились темпы этого роста с 1949 г., т. е. после того как ЦК ВКП(б) вынес специальное постановление по вопросам дальнейшего развития в стране физической культуры и спорта.

Коллектив физической культуры — основа советского физкультурного движения. Коллективы создаются на заводах и фабриках, в МТС и совхозах, в учреждениях и на предприятиях, в школах и в других учебных заведениях. Именно физкультурные коллективы призваны быть центром всей массовой работы по физической культуре и спорту. Здесь должна кипеть спортивная жизнь, проводиться кропотливая работа по подготовке всесторонне развитых советских граждан, должны вырабатываться спортсмены-разрядники, устраиваться интересные массовые спортивные состязания.

Вот один из таких коллективов физической культуры при Оршанском льнокомбинате. Некогда он мало чем выделялся среди многих других физкультурных коллективов крупных предприятий страны. А теперь это один из лучших коллективов в Белоруссии. Число физкультурников в нем выросло за последние годы в три раза и достигло 300 человек. Здесь насчитывается свыше 700 спортсменов-разрядников. Среди них слесарь швейно-отделочной фабрики велосипедист-перворазрядник Вячеслав Штанюк, чесальщица прядильной фабрики лыжница первого разряда Татьяна Кулашко и многие другие рабочие и ра-

ботницы. Кипит в коллективе спортивная жизнь: в залах на стадионах, на многочисленных физкультурных площадках, в стрелковом тире и в других местах идут тренировочные занятия, которыми руководят тренеры-общественники. В предвыходные и выходные дни регулярно проводятся спортивные состязания.

В 1955 г. в общей сложности в коллективах физической культуры предприятий и учреждений, колхозов, совхозов и МТС, в средних и высших учебных заведениях насчитывалось по Советскому Союзу около 16 миллионов человек; в 1956 г. — 17,5 миллиона. В начале 1959 г. в нашей стране имелось около 200 тысяч физкультурных коллективов, в которых занималось 20,3 миллиона физкультурников. Это значит, что за годы советской власти количество физкультурников в нашей стране увеличилось в 480 раз, а по сравнению с 1927 г. — почти в 25 раз.

Если в 1914 г. один занимающийся физкультурой человек приходился на 3000—3200 населения нашей страны, то в 1958 г. физкультурником был примерно каждый 10—11-й гражданин Советского Союза.

В царской России совершенно отсутствовала физкультурная работа на селе. За годы советской власти сельское физкультурное движение получило весьма широкое развитие, особенно за последние 6—8 лет, когда в советских республиках были созданы единые сельские спортивные общества. К началу 1955 г. они объединили около 5 миллионов сельских спортсменов!

Бурно растет массовость физической культуры в республиках. Например, на Украине за 10 лет — с 1948 до 1958 г. — число физкультурников увеличилось более чем в три раза и достигло 4650 человек. В Узбекской республике в 1922 г. физкультурой занималось около 10 тысяч человек, а через 35 лет, в конце 1957 г. — уже 540 тысяч. Рост более чем в 50 раз. В Киргизии и Таджикистане до революционных годов организованных физкультурников почти не было. Теперь в Киргизской ССР стало 172 тысячи физкультурников, а в Таджикской — 106 тысяч.

О массовости советского спорта можно судить по количеству участников крупнейших спортивных состязаний страны. Так, например, в массовых состязаниях, включенных в программу первой Спартакиады народов СССР в 1956 г., проведенных по всей стране, участвовало около 20 миллионов человек!

Летом 1954 г. была проведена первая Спартакиада учащейся молодежи, в которой приняло участие свыше 8 миллионов школьников.

В 1957 г. в предварительных состязаниях IV Летней спартакиады учащихся уже стартовало около 12 миллионов юных спортсменов.

Зимой 1958 г. по всей Российской Федерации проводились массовые состязания — первый этап зимней Спартакиады народов РСФСР. В них приняло участие около 5 миллионов спортсменов от более чем 80 тысяч физкультурных коллективов. Эти состязания прошли почти в 200 городах и районах Республики.

Поистине старт миллионов! Свыше 60 тысяч участников этих массовых состязаний выполнило разрядные нормы по зимним видам спорта.

В том же году, в ознаменование 40-летия Советской Армии и Военно-Морского Флота, проводилась юбилейная спартакиада Вооруженных Сил. В период подготовки к юбилейной спартакиаде во всех подразделениях и частях Советской Армии прошли массовые военно-пригодные состязания воинов. В них участвовал почти весь личный состав воинских частей и гарнизонов!

В Советском Союзе культивируется более 40 различных видов спорта. Из них особенно массовое развитие получили гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт и спортивные игры. Об этом можно, например, судить по такому факту. В 1913 г. Всероссийский футбольный союз насчитывал 8 тысяч футболистов, имея секции в 33 городах страны. На всю Россию было всего немногим больше 100 футбольных команд, а первенство страны оспаривало всего 10 сборных команд крупных городов.

В СССР футбол самая популярная спортивная игра, и число футболистов и футбольных команд растет гигантскими темпами. Так, в 1952 г. в спортивных секциях занимались футболом 250 тысяч игроков, а в 1958 г. — уже более 1100 тысяч. За 5 лет число футболистов выросло в 4,5 раза! В розыгрыше Кубка СССР по футболу участвовало: в 1936 г. — 100 команд, в 1954 г. — 16 500, в 1957 г. — около 18 000, а в 1957 году — 21 450 футбольных команд! Только по РСФСР за почетный приз боролись 12 100 рядовых команд, а на Украине в розыгрыше участвовало 3049 коллективов.

Ко дню 40-летия советской власти в нашей стране имелось 3,5 млн. легкоатлетов, 2,5 млн. лыжников, свыше миллиона гимнастов, несколько сот тысяч пловцов и конькобежцев, 180 тысяч борцов и т. д.

О том, какое массовое развитие в нашей стране получил в последние годы спорт, можно судить еще и по следующим данным. Если в 1940 г. было подготовлено 100 тысяч спортсменов-разрядников, то в 1954 г. — 561 179, в 1955 г. — 664 617, а в 1957 г. — 776 665.

К началу 1959 г. в нашей стране насчитывалось более 12 тысяч мастеров спорта; свыше 2 миллионов спортсменов-разрядников участвовали в состязаниях 1958 г.

Неуклонное повышение массовости физической культуры нашего социалистического общества неразрывно связано с постановкой обязательных физкультурных занятий с молодежью. Во всех средних и высших учебных заведениях введены обязательные для всех учащихся занятия по физической культуре, на которых у учащихся не только укрепляется здоровье и развиваются физические способности, но и вырабатывается привычка постоянно заниматься физическими упражнениями, воспитывается любовь к спорту. Благодаря этому уже во время учебы или с окончанием школы, вуза молодой советский человек стремится попасть в физкультурный коллектив и продолжать и углублять свои занятия физической культурой.

В советских средних школах в последние годы развернулась борьба за то, чтобы каждый ученик,ходя в 8-й класс, имел значок БГТО, а при получении аттестата зрелости — значок ГТО-I. Многие школы в городах и селах успешно решают эту задачу.

Вот, например, средняя школа села Тавричанка Таврической области. В ней каждый ученик — физкультурный значкист БГТО или ГТО. В школе создан хороший коллектив физической культуры, которым руководит учитель физической культуры И. А. Мальков. Различными активными секциями коллектива руководят лучшие спортсмены-комсомольцы Владимир Степаненко, Зинаида Бондаренко, Валерий Шкрум, Раиса Елашова и др.

К 40-летию советской власти во всех средних школах страны имелось 77 тысяч коллективов физической культуры, в которых занималось более 8 миллионов юных спортсменов.

Свыше 4 миллионов студентов обучается в советских вузах и техникумах. И в каждом из них студенты готовят и сдают нормы ГТО II ступени, осваивают спортивные разряды. Студенческие коллективы физкультуры можно встретить теперь чуть ли не в каждом институте.

Вот один из таких коллективов — московского ордена Ленина Энергетического института. Ежегодно здесь готовится до тысячи значкистов ГТО II ступени, сотни спортсменов первого и второго разрядов. В институте создан широкий спортивный клуб, в 25 секциях которого занимается более 5 тысяч студентов. Здесь сооружен большой физкультурный корпус с залами для занятий спортивными играми, гимнастикой, боксом, фехтованием, подтягиванием тяжестей, имеются зимний плавательный бассейн, студенческий спортивный лагерь в подмосковном лесу, велобаза, летние спортивные площадки для игр.

Таковы некоторые показатели массовости советского физкультурного движения. Массовое развитие в нашей стране физической культуры имеет немаловажное значение в улучшении физического развития и здоровья людей. Об этом можно судить, например, по результатам медицинских обследований молодежи. В довоенные годы были проведены массовые обследования допризывной молодежи. Они показали заметное улучшение средних показателей физического развития (веса, роста, емкости легких и др.) по сравнению с аналогичными данными, полученными в дореволюционное время.

На протяжении последних десятилетий заметно снизилась в нашей стране смертность и заболеваемость. Так, детская смертность в 1957 г. сократилась по сравнению с революционным периодом в 6,1 раза и по сравнению с 1910 г. — в 4,1 раза.

Заметно увеличилась за последние годы средняя продолжительность жизни советских людей.

Все это — яркое свидетельство неуклонного роста материального и культурного уровня жизни советского народа, улучшения медицинского обслуживания населения и массового развития физической культуры.

Таким образом, в процессе массового развития советской физической культуры осуществляются благородные задачи: привлечение к физкультурным занятиям как можно более широких слоев населения, предоставление возможности каждому советскому человеку физкультурой

укреплять свое здоровье, повышать производительность социалистического труда, крепить могущество своей Родины.

Вот почему все наше социалистическое общество крайне заинтересовано в том, чтобы каждый советский человек регулярно занимался физкультурой.

Уровень мастерства советских спортсменов

Наряду с массовостью важным показателем успеха физической культуры в той или иной стране является уровень спортивных достижений, спортивных рекордов, победы на международных спортивных соревнованиях, успешность борьбы за мировое первенство в спорте.

Советские спортсмены начали регулярно мериться силами с сильнейшими спортсменами зарубежных стран лишь после Великой Отечественной войны. До этого Советский Союз не входил в международные спортивные организации, не участвовал в олимпийских играх и в розыгрыше состязаний по отдельным видам спорта на первенство мира и Европы. К началу 1958 г. физкультурные организации СССР входили почти во все международные спортивные объединения по различным видам спорта, в том числе в Международный олимпийский комитет (МОК), который организует и проводит всемирные олимпийские игры.

Со вступлением советских физкультурных организаций в международные спортивные объединения укрепить и шириться международные связи советских спортсменов, стало увеличиваться количество спортивных международных встреч. Если в 1948 г. Советский Союз посетили 12 спортивных зарубежных делегаций, то советские спортивные делегации выезжали за рубеж в 1958 г. обмен делегациями увеличился в 15 раз.

Об уровне развития советского спорта можно судить, во-первых, по результатам участия советских спортсменов в олимпийских играх и в других комплексных спортивных состязаниях, во-вторых, по итогам розыгрыша европейских и мировых чемпионатов по отдельным видам спорта, в-третьих, по количеству устанавливаемых за год мировых рекордов.

Олимпийские игры являются самыми крупными и наиболее популярными в мире комплексными спортивными состязаниями; они разыгрываются с 1896 г.

один раз в четыре года (за исключением периодов первой и второй мировых войн). В олимпийских играх обычно участвуют спортсмены почти всех стран мира. Поэтому олимпийские игры являются всемирно признанным мероприятием, позволяющим судить о состоянии спорта в той или иной стране.

Программа современных Летних олимпийских игр обширна. Она включает состязания по 20 видам спорта, и чуть ли не каждый из них, в свою очередь, содержит различные виды состязаний. Например, в программу легкой атлетики входит 33 вида состязаний, в программу гимнастики — 15, в программу плавания — 13 и т. д.

Например, на Олимпиаде 1956 г. по всем видам спорта проводилось 153 вида состязаний, победители которых награждались золотыми медалями. Это почти в 4 раза больше, чем на первых играх в Афинах. Следует напомнить, что во многих видах олимпийских состязаний командам занявшей первое место, вручается не одна, а несколько золотых медалей. Например, в баскетболе разыгрывается одно первое командное место, а победителям присуждается 12 золотых медалей. За выигранные командные первенства по гимнастике золотыми медалями награждаются 6 мужчин и 6 женщин. За победу в гонках на каноэ золотые медали получают восемь гребцов и рулевой, за победу по футболу вручается 18 золотых медалей и т. д.

Из-за общей сложности на последних олимпийских играх в 153 видах состязаний по 20 видам спорта присуждалось около 280 золотых медалей за первые места, столько же серебряных за вторые и бронзовых за третьи места.

Официально олимпийские состязания носят личный характер, и организатор этих состязаний — МОК не определяет места странам в общекомандном первенстве. Несмотря на это, по традиции многих лет, на олимпийских играх ведется подсчет очков, набранных спортсменами разных стран, и существует точная система так называемого «журналистского» подсчета очков за общекомандные показатели олимпийской борьбы. По этой системе в каждом из 153 видов состязаний определяется определенное количество почетных мест, за которые странам начисляются очки: за 1-е место — 7, за 2-е — 5, за 3-е — 4, за 4-е — 3, за 5-е — 2 и за 6-е — 1 очко.

Наряду с олимпийской системой подсчета очков общекомандное первенство между странами определяется еще по трем показателям: по количеству завоеванных золотых медалей, по общему числу выигранных медалей (золотых, серебряных и бронзовых) и по количеству зачетных мест, занятых в числе шести лучших в каждом виде состязаний.

По олимпийской системе подсчета очков большинство прошедших олимпийских игр с явным преимуществом выигрывали спортсмены США. Например, в 1948 г. на XIV Олимпийских играх в Лондоне спортсмены США набрали 547 очков, опередив своих ближайших конкурентов, спортсменов Швеции, почти на 250 очков.

Таким образом, США стяжали себе славу сильнейшей страны мира в области спорта. Так было до 1952 г. когда в Хельсинки разыгрывались XV Олимпийские игры.

Советские спортсмены до 1952 г. не принимали участия в олимпийских играх. В дореволюционные годы русские спортсмены лишь дважды участвовали в олимпийских играх — в 1908 г. в Лондоне и в 1912 г. — в Стокгольме. В Лондон выехала тогда небольшая группа русских спортсменов. Николай Панин-Коломенкин завоевал золотую медаль по фигурному катанию на коньках, а борцы А. Петров и Н. Орлов заняли вторые места по классической борьбе. Эти 3 призовых места явились первыми победами русских спортсменов на олимпийских играх.

Для участия в V Олимпийских играх в Стокгольме была направлена спортивная делегация России, насчитывавшая 169 человек. Однако царское правительство не обеспечило должной подготовки русских спортсменов. В результате русская олимпийская команда на V Олимпийских играх, в которых участвовали спортсмены 27 стран, оказались в числе слабых: она поделила с командой Австрии 15 и 16-е места. Русские спортсмены не завоевали тогда ни одной золотой медали. Только несколько наиболее одаренных спортсменов заняли призовые места: в стрельбе из пистолета и в классической борьбе — вторые места, в состязаниях по парусному спорту в одном из классов судов и в стрельбе по тарелочкам — третьи места. Таковы были скромные победы русских спортсменов на V Олимпийских играх.

В связи с определенными успехами, достигнутыми советскими спортсменами в послевоенные годы, наше

правительство приняло решение направить в Хельсинки спортивную делегацию Советского Союза для участия в XV Олимпийских играх. Не считая руководителей, судей, тренеров, врачей, журналистов, в состав советской спортивной делегации, выехавшей на XV Олимпийские игры, входило 334 спортсмена — участника состязаний.

На XV Олимпийских играх советские спортсмены выступали в состязаниях по всем видам спорта, кроме травяного хоккея. Они заняли первые места в 5 видах спорта — гимнастике, пулевой стрельбе, тяжелой атлетике, классической и вольной борьбе; вторые места — в четырех видах спорта — легкой атлетике, академической гребле, боксу и баскетболу, уступив первенство американским спортсменам. Средние результаты советские спортсмены показали тогда по прыжкам в воду (4-е место) и по современному пятиборью (5-е место). По остальным видам олимпийской программы они выступали слабее, особенно по парусному, конному и велосипедному спорту, футболу, фехтованию и плаванию.

В общей сложности советские спортсмены выиграли наибольшее количество зачетных личных и командных мест — 122. Всего советские спортсмены набрали 494 очка.

Спортсмены США, легко выигрывавшие большинство предыдущих олимпийских игр, на этот раз встретили в лице советских спортсменов достойных противников.

Американские спортсмены заняли на XV Олимпийских играх зачетных мест меньше, чем советские спортсмены, — 99. Но благодаря большему числу выигранных золотых медалей они смогли в общей сложности набрать такую же сумму очков, как и советские спортсмены, — 494. После XV Олимпийских игр всем стало очевидно, что в спорте появилась новая страна — СССР, достойный соперник США в борьбе за мировое первенство. Очередные олимпийские игры должны были решить: кто же является сильнейшей в мире страной в области спорта — США или СССР?

XVI Олимпийские игры разыгрывались с 22 ноября по декабрь 1956 г. в далеком австралийском городе — Мельбурне. В Мельбурн направили свои национальные олимпийские команды 67 стран, причем наиболее полно представлены на XVI Олимпийских играх команды Австралии, США и СССР.

В общей сложности в составе сборной олимпийской команды СССР вошло 315 спортсменов от 42 городов; они представляли 16 спортивных организаций и ведомств нашей страны: 81 спортсмен был послан от Советской Армии, 52 — от «Буревестника», 61 — от «Динамо», 36 — от «Спартака» 12 — от «Крыльев Советов» и т. д.

Помимо спортсменов, в состав советской спортивной делегации вошло еще 183 человека — тренеры, спортивные судьи, руководители команд, журналисты, переводчики, врачи и т. д.

Две недели продолжались спортивные состязания на XVI Олимпийских играх. В них участвовало 3539 спортсменов пяти частей света, из них 353 женщины.

Наиболее сильные спортивные коллективы подготовили к этим олимпийским играм США и СССР. Поэтому борьба за общекомандное олимпийское первенство по существу, вылилась в острый спортивный поединок между американскими и советскими спортсменами. На протяжении первой недели лидировали американцы. Они имели больше всех золотых медалей и наибольшее число очков. Затем американцев настигли и под конец обогнали советские спортсмены.

В итоге всех видов олимпийских состязаний команда Советского Союза набрала 622,5 очка, опередив занявшую второе место команду США на 124,5 очка. Следующие места заняли спортсмены: Австралии — 238,5; Германии — 205,5; Венгрии — 193; Англии — 162,5; Италии — 161; Швеции — 140; Японии — 130,5; Франции — 105 очков и т. д. Эти результаты суммарные, охватывающие 153 вида олимпийских состязаний. Советские спортсмены завоевали 98 олимпийских медалей — 37 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовые, на 21 медаль больше, чем в 1952 г. Ни в одной другой команде не было такого большого числа олимпийских чемпионов.

Американские спортсмены выиграли 74 медалей, но медали меньше, чем на XV Олимпийских играх. В 32 видах состязаний американцы стали олимпийскими чемпионами. В 1952 г. США имели 40 чемпионов.

Из 315 спортсменов, выезжавших в Мельбурн в составе сборной команды СССР, участвовало в олимпийских состязаниях 277; остальные оставались в запасе. Больше половины советских спортсменов — 170 человек — вернулись на Родину с олимпийскими

ми: 68 спортсменов — с золотыми медалями, 46 — с серебряными и 56 — с бронзовыми.

По большинству видов спорта советские спортсмены добились на XVI Олимпийских играх высоких командных результатов. Первые командные места были завоеваны ими в семи видах спорта — боксе, классической борьбе, гимнастике, гребле на байдарках и каноэ, современном пятиборье, футболе, пулевой стрельбе.

Вторые командные места советские спортсмены заняли в легкой атлетике, баскетболе, вольной борьбе, академической гребле, тяжелой атлетике. Третье место заняли игроки в водное поло.

Все эти результаты указывают на значительные успехи советского спорта. Однако XVI Олимпийские игры показали, что в ряде видов состязаний наши спортсмены не достигли должного мастерства. Это прежде всего следует сказать о парусном, велосипедном и конном спорте, где советским спортсменам не удалось выиграть ни одной олимпийской медали. Без медалей вернулись на Родину советские прыгуны в воду, немного побед на счету было и у наших пловцов и фехтовальщиков.

Из 170 советских медалистов XVI Олимпийских игр являлись спортсменами «Буревестника» 40 — Советской Армии, 34 — «Динамо», 19 — «Спартака», 4 — «Трудовых резервов» и 29 — спортсменами других спортивных обществ.

Героem XVI Олимпийских игр единодушно всей прессой мира был признан советский спортсмен, победитель бега на 5 и 10 км, Владимир Куц. Вместе с ним отличились и победители олимпийских состязаний: легкоатлеты И. Спириh, Т. Тышкевич и И. Яунзем; тяжелоатлеты Ф. Богдановский, И. Рыбак и А. Воробьев; борцы М. Цалламанидзе, Н. Соловьев, К. Вырупаев, Г. Картозия, В. Николаев и А. Парфенов; боксеры В. Сафронов, В. Енгиджан и Г. Шатков; стрелки В. Борисов, А. Богданов и В. Романенко, пятиборцы И. Новиков, И. Дерюгин и А. Тарасов; гребцы В. Иванов, А. Беркутов, Ю. Тюкачев, Г. Ботев и Е. Дементьева; гимнасты В. Чукарин, В. Шахлин, А. Азарян, В. Муратов, Л. Латынина и другие.

Мировая пресса по достоинству оценила блестящую победу советского спорта. Наши успехи вынуждены были признать даже в США.

Газета «Нью-Йорк Таймс» писала: «Участвуя лишь второй раз в олимпийских играх, советские спортсмены добились превосходства над США, а СССР стал страной-чемпионом».

Американский журнал «Спорт иллюстрейтед», говоря об итогах состязаний в Мельбурне, подчеркнул, что «русские продолжают свой прогресс, который они продемонстрировали миру в Хельсинки и с еще большей силой на Зимних олимпийских играх 1956 г.».

«Советский Союз, — сообщала финская газета «Тюкансан саномат», — продемонстрировал в Мельбурне свои огромные достижения в развитии спорта. Советский Союз вправе гордиться и от всей души чествовать своих спортсменов».

После приезда в Москву, 9 января 1957 г., советские спортсмены — победители XVI Олимпийских игр были приглашены на новогодний бал в Большой Кремлевский дворец.

Вечер олимпийцев был в разгаре. И вдруг своды Георгиевского зала огласились бурными аплодисментами и восторженными возгласами молодежи. В гости к олимпийцам прибыли члены Советского правительства и члены гостившей в то время в Москве правительственной делегации Китайской Народной Республики во главе с Премьером Государственного Совета товарищем Чжоу Энь-лаем.

От имени Центрального Комитета КПСС и Советского правительства Никита Сергеевич Хрущев поздравляет олимпийцев с большой победой.

«Вы хорошо показали свои возможности и свое мастерство,—подчеркнул при этом Н. С. Хрущев,— достойно защитили спортивную честь нашей Родины. Главное теперь—не зазнаваться. Впереди будут еще более серьезные спортивные состязания. Надо укреплять и развивать моральные и физические силы, надо отрабатывать мастерство по всем видам спорта. Центральный Комитет Коммунистической партии и Советское правительство очень довольны, очень рады вашим успехам».

Эта высокая оценка Центрального Комитета КПСС и Советского правительства глубоко взволновала олимпийцев. С ответным словом от имени спортсменов Советского Союза выступил двукратный олимпийский чемпион Владимир Куц. Он горячо поблагодарил Комму-

стическую партию и Советское правительство за заботу о физкультурниках, о развитии советского спорта и заверил в том, что советские спортсмены приложат все старания, все усилия, чтобы и впредь высоко держать знамя советского спорта.

Так, Родина, Коммунистическая партия, Советское правительство благодарили и славил победителей XVI Олимпийских игр.

Широкой популярностью среди спортсменов всего мира пользуются и Зимние олимпийские игры, в программу которых входят более чем 20 видов спортивных состязаний по конькам, лыжам, на управляемых санках (бобслей), по хоккею с шайбой и по другим видам спорта.

Первые Зимние олимпийские игры проводились в 1924 г. во Франции. Зимой 1956 г. олимпийские игры разыгрывались в 7-й раз, в итальянском курортном местечке Кортина д'Ампеццо. Впервые в них участвовали советские спортсмены. Всего в VII Зимних олимпийских играх принимали участие 32 страны, которые выставили 1445 участников, из них 949 спортсменов. 226 официальных представителей и 270 человек обслуживающего персонала.

Советские спортсмены участвовали в 19 из 24 видов состязаний. В 6 видах наши спортсмены заняли первые места и, кроме того, заняли 10 призовых мест. В общей сложности они завоевали почти четвертую часть всех учрежденных на олимпийских играх медалей. Особенно отличились на Зимних олимпийских играх 1956 г. советские хоккеисты и конькобежцы.

Сборная команда СССР провела все игры в хоккей на Олимпиаде без единого проигрыша, нанеся в финале поражение неоднократным чемпионам мира — канадцам. Одновременно с олимпийскими играми советские хоккеисты завоевали в Кортина д'Ампеццо первенство мира и первенство Европы 1956 г., получив в общей сложности 60 индивидуальных и командных золотых медалей.

Советский спортсмен москвич Евгений Гришин сумел с новым мировым и олимпийским рекордами одержать победы в двух состязаниях по конькам — на 500 и 1500 м. Молодой спортсмен из Калининграда Юрий Михайлов повторил мировой рекорд Гришина на 1500 м и также был награжден золотой медалью. Ленинградец Бо-

рис Шилков завоевал золотую медаль за победу в беге на 500 м.

В лыжных гонках особенно отличились Федор Тергьеэз, Павел Колчин, Николай Аникин и Владимир Кузин, выигравшие эстафету 4×10 км у прославленных лыжников Финляндии, Швеции, Норвегии и других стран.

В женских гонках на 10 км золотую медаль олимпийской чемпионки завоевала Любовь Козырева, 2-е место заняла Радья Ерошина.

Ни одной другой стране не удалось на VII Зимних олимпийских играх одержать такого большого количества спортивных побед.

Большой популярностью пользуются и другие всемирные состязания — Международные дружеские спортивные игры молодежи, проведенные уже три раза.

Впервые Международные дружеские игры проводились в 1953 г. в Бухаресте. В них приняло участие около 3 тысяч спортсменов от 34 стран. На II Международных дружеских спортивных играх в Варшаве летом 1955 г. участвовало 2900 спортсменов от 42 стран. В программе этих игр входили состязания по 23 видам спорта.

Помимо национальных спортивных команд СССР, Китая с ои Народной Республики, всех стран народной демократии, в фестивале участвовали большие группы спортсменов Египта, Австрии, Бельгии, Дании, Финляндии и других стран. За дни состязаний было улучшено свыше 100 национальных рекордов в различных видах спорта, 6 мировых рекордов. 24 результата фестиваля превысили достижения победителей XV Олимпийских игр.

Наибольшее число первых мест и призов завоевали на Варшавских играх советские спортсмены. В общей сложности они заняли 162 личных и командных призовых места, из них 67 первых, 51 второе и 44 третьих. Им было вручено 233 медали — 145 золотых, 31 серебряная и 57 бронзовых.

III Международные дружеские спортивные игры проводились в Москве с 29 июля по 10 августа 1957 г. в дни VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Они проходили под лозунгом «За мир и дружбу между народами» и вылились в большой международный праздник.

В программу игр входили спортивные состязания по 23 видам спорта — баскетболу, боксу, борьбе классической и вольной, велосипедному спорту, водному поло, волейболу, гимнастике, гребле академической, гребле на байдарках и каноэ, легкой атлетике, плаванию, тяжелой атлетике, прыжкам в воду, регби, ручному мячу, современному пятиборью, стрельбе из лука, теннису, теннису настольному, фехтованию, футболу, хоккеем травяному.

В играх приняло участие 3071 спортсмен из 46 стран, а вместе с тренерами, судьями и организаторами — 4156 человек. Наиболее многочисленные спортивные делегации прибыли в Москву из Китайской Народной Республики, Финляндии, Египта, Англии, Индии, Румынии, Франции, Чехословакии, Австрии, Японии, ГДР, Болгарии, Польши, Венгрии, Сирии, Югославии, Бразилии, Индонезии, Австралии, Цейлона и других стран.

В состязаниях, проведенных на III Дружеских играх, не было командного зачета; разыгрывались лишь личные призовые места, за которые, как и на олимпийских играх, присуждались медали — золотые, серебряные и бронзовые. Призовые места на дружеских играх завоевали спортсмены 36 стран. Наибольшее число медалей выиграла советские спортсмены.

Помимо олимпийских и дружеских игр, советские спортсмены в последние годы регулярно принимают участие в мировых и европейских чемпионатах (первенствах, где присуждаются победителям золотые медали и звание чемпионов), разыгрываемых по отдельным видам спорта ежегодно или несколько реже.

В последние годы советские спортсмены завоевывали мировое первенство на чемпионатах по шахматам (мужчины и женщины), гимнастике (мужчины и женщины), тяжелой атлетике, классической и вольной борьбе, современному пятиборью, хоккею с мячом, лыжному современному двоеборью, фехтованию (мужчины и женщины), акробатическому (женщины), парашютному, стрелковому спорту и др.

Звание чемпионов Европы в первой половине 1959 г. завоевали советские гребцы (мужчины и женщины), баскетболисты (мужчины и женщины), волейболисты (женщины), игроки в хоккей с шайбой, прыгуны в воду (женщины), пловцы (мужчины), легкоатлеты (мужчины и женщины), боксеры и др.

Летом 1958 г. на состоявшемся в Москве первенстве мира по гимнастике победителями стали советские спортсмены. В личном зачете победу одержали советские гимнасты Б. Шахлин и Л. Латынина.

В перечисленных видах спорта советские спортсмены по праву относятся к числу сильнейших в мире или Европе.

В таком количестве видов спорта не преуспевала еще ни одна другая страна!

О высоком уровне советского спорта можно судить также и по количеству мировых рекордов, обновляемых советскими спортсменами в тяжелой атлетике, стрелковом, конькобежном, велосипедном и других видах спорта. За четырехлетний период (1948—1951 гг.) советские спортсмены обновили около 85 мировых рекордов. За последующие 4 года (1954—1957) — около 400 рекордов. Как видим, число мировых рекордов, обновляемых советскими спортсменами, увеличилось в последние годы почти в пять раз. Если на 1 января 1952 г. в таблице рекордов СССР по легкой атлетике, стрельбе, конькам, поднятию тяжестей (классическое троеборье) и велоспорту значилось 38 результатов, превышавших мировые рекорды, то через четыре года (на 1 января 1958 г.) их уже было 78 — в два с лишним раза больше. Советским спортсменам больше, чем спортсменам какой-либо другой страны, принадлежит количество мировых рекордов по тяжелой атлетике, стрелковому и конькобежному спорту.

Однако, несмотря на успехи, советским спортсменам не к лицу успокаиваться на достигнутом. Они должны и дальше высоко держать знамя советского спорта по тем видам, где уже завоевали победу на личном или командном первенстве мира. Вместе с тем нужно добиться быстрого перелома в росте спортивного мастерства по отдельным видам спорта, по которым советские достижения еще редко попадают в таблицу мировых рекордов, в которых нашим спортсменам в последние годы не удалось выигрывать крупных международных состязаний. К этим отстающим видам спорта необходимо отнести фигурное катание на коньках, плавание, многие виды легкой атлетики.

Зимой 1959 г. слабо выступали на мировых и евро-

ских чемпионатах советские конькобежцы, снизили достижения и наши лыжники.

Крупнейшим событием в спортивной жизни нашей страны явилась первая Спартакиада народов СССР, финальные состязания которой проводились в Москве с 5 по 16 августа 1956 г.

В состязаниях по 21 виду спорта участвовали 9244 сильнейших советских спортсмена, представлявших 40 национальностей всех республик Советского Союза. В красочном параде открытия Спартакиады, в массовых гимнастических выступлениях, в разнообразных спортивных состязаниях и встречах, продолжавшихся 12 дней, проявилась одна из характерных особенностей советской физической культуры — дружба и братство народов Советского Союза, сплоченность нашей молодежи вокруг Коммунистической партии, беззаветная преданность своему родному правительству, небывалый подъем творческой активности советских людей.

Спартакиада народов СССР явилась наглядным свидетельством нового подъема массовости и мастерства советского физкультурного движения. 189 юношей и девушек, посланцев почти всех союзных республик, впервые выполнили на Спартакиаде нормы мастера спорта. Вместе с известными и до Спартакиады спортсменами они установили 335 новых республиканских рекордов. Тридцать пять новых результатов было вписано ими в таблицу рекордов СССР, из них девять превышало мировые достижения.

Для победителей Спартакиады Совет Министров СССР учредил три командных приза. Самый почетный из них — за общекомандное первенство Спартакиады по результатам в 21 виде спорта — завоевал коллектив спортсменов РСФСР (Москва), набравший 471 очко. Московские спортсмены выиграли первые командные места в состязаниях по 12 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, теннису, прыжкам в воду, фехтованию, велосипедному (шоссе) и конному спорту, футболу, водному поло, баскетболу (женщины) и волейболу (женщины).

Второй приз Совета Министров СССР получила сборная команда областей, краев и автономных республик РСФСР, набравшая 434 очка и выигравшая первенство в классической борьбе, пулевой и стендовой стрельбе.

Третье общекомандное место заняли на Спартакиаде спортсмены РСФСР (Ленинград), имевшие 412,5 очка. Они выиграли первые командные места в пяти видах спорта: боксу, вольной борьбе, плаванию, гребле на байдарках и каноэ.

Следующие места Спартакиады в общекомандном первенстве Спартакиады заняли: 4-е — Украина 396,5 очка; 5-е — Грузия 338,5; 6-е — Эстония 337; 7-е — Белоруссия 290,5; 8-е — Латвия 262; 9-е — Армения 224; 10-е — Азербайджан 237; 11-е — Узбекистан 232; 12-е — Литва 214,5; 13-е — Казахстан 207,5; 14-е — Молдавия 159; 15-е — Туркмения 139; 16-е — РСФСР (Карельская АССР) 112,5; 17-е — Киргизия 108,5; 18-е — Таджикистан 95,5 очка.

Весь советский народ сердечно поздравил новых чемпионов и рекордсменов страны, славных победителей Спартакиады народов СССР, с новыми замечательными успехами в спорте.

С большим подъемом советские спортсмены приняли участие во II Спартакиаде народов СССР, финальная часть которой успешно была проведена в Москве в августе 1959 г.

Сделанный выше краткий обзор позволяет заключить, что в целом советские спортсмены добились в последние годы высокого уровня спортивного мастерства. Это свидетельствует о прогрессе физической культуры нашей социалистической державы.

Каковы же причины столь быстрого и бурного расцвета советского спорта?

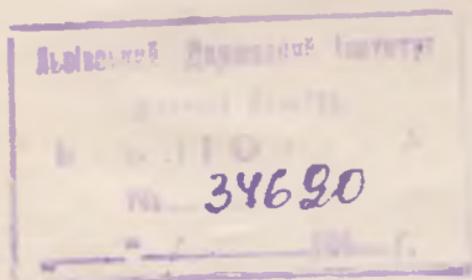
Основная причина — самый уклад жизни в советском государстве, его социалистический строй, рост материального и культурного уровня общества. За годы советской власти благодаря неустанным заботам Коммунистической партии и Советского правительства в нашей стране создалась и оформилась передовая система организации и руководства физкультурной работой, широко развилась научно-исследовательская и агитационно-просветительская работа в области физической культуры и спорта, разработаны научно обоснованные методы спортивной тренировки, создан комплекс «Готов к труду и обороне СССР». С каждым годом расширяется сеть

культурных спортивных сооружений. растет число выпускаемых специалистов с высшим физкультурным образованием, совершенствуется организация медицинского контроля за спортсменами, улучшается деятельность детских и молодежных спортивных школ, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ и коллективов физкультуры. А все это вместе взятое обеспечивает расширение массовости физической культуры, рост спортивного мастерства лучших советских спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
<i>Предисловие</i>	3
I. Советская физическая культура — одно из важных средств коммунистического воспитания	7
Общее понятие о физической культуре	—
Занятия физической культурой совершенствуют человека	12
Советская физическая культура как общественное явление	21
Роль и место физической культуры в коммунистическом воспитании	23
II. Физкультурные занятия укрепляют здоровье	27
Физкультурные занятия повышают силу и выносливость	28
Занятия физической культурой совершенствуют организм	35
Физическая тренировка активизирует и повышает обмен веществ	41
В чем же выражается влияние физической тренировки на здоровье?	45
III. Роль физической культуры в повышении производительности труда советских людей	49
Физическая культура помогает людям лучше управлять техникой	50
Физическая культура облегчает внедрение новых форм и методов организации труда	52
Физическая культура способствует повышению умственной работоспособности	54
Физическая культура охраняет человека от неблагоприятных последствий «режима покоя»	57
IV. Роль физической культуры в подготовке советского народа к защите социалистического отечества	60
Физическая подготовка повышает боевое мастерство воинов	61
Укрепление активной обороны СССР — дело каждого советского человека	63
V. Забота Коммунистической партии и Советского правительства о развитии физической культуры	65

Основные постановления Коммунистической партии и Советского правительства по вопросам физической культуры	99
Мероприятия Коммунистической партии и Советского правительства, обеспечивающие дальнейшее развитие физической культуры	109
✓ Роль ВЛКСМ в организации физической культуры среди молодежи	113
VI. Борьба за массовость физической культуры и спортивное мастерство	121
Массовость советской физической культуры	—
Уровень мастерства советских спортсменов	128



ПРОСВЕЩЕНИЕ
2002 Числ
2002 Гуд

Захарий Павлович Фирсов

**Физическая культура и спорт
в СССР**

Редактор *Т. Н. Сумарокова*

Обложка художника *Г. В. Каждана*

Художественный редактор *Г. А. Шольгина*

Технический редактор *Б. И. Андрианов*

Корректор. *З. Г. Самылкина*

Изд. № 1612 Сдано в набор 2/VIII-1958 г.
Подп. к печати 16/VIII 1959 г. Формат 84 X 108 1/32
Объем 2,25 бум. л., 7,39 уч.-изд. л., 4-5 физ. л.,
40051 зн в 1 п. л. Зак. 68 А 04000
Тираж 30000 Цена 2 р. 20 к

Издательство „Физкультура и спорт“.

Москва, М. Гнездииковский пер., 3

Калужская типография областного управления
культуры, пл. Ленина, 5

Отпечатано с матриц в типографии
им. Мяги областного управления культуры.
г. Куйбышев, ул. Венцека, 60. Зак. № 68

10