



В.С.СКРИПАЛЕВ

НАШ СЕМЕЙНЫЙ СТАДИОН

СОДЕРЖАНИЕ

- Вместо предисловия
- Пусть наши дети растут здоровыми
- Снаряды для виса. Упражнения
- Снаряды для прыжков. Упражнения
- Снаряды для вращения. Упражнения
- Снаряды для качания. Упражнения
- Снаряд для катания. Упражнения
- Снаряд для равновесия. Упражнения
- Снаряды для лазания. Упражнения
- Методика занятий
- Занятия на спорткомплексе с группой
- Упражнения для взрослых
- Другие варианты спорткомплекса
- Изготовление спорткомплекса
- Только ли спорткомплекс?
- Физкультура на ходу



НАШ СЕМЕЙНЫЙ СТАДИОН

Рецензент: доктор медицинских наук профессор И. А. АРШАВСКИЙ
Наш семейный стадион. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 96 с., ил.

Книга В. С. Скрипалева посвящена очень актуальной теме — укреплению здоровья детей. Автор подчеркивает важность физического воспитания ребенка с самого раннего возраста — буквально с пеленок, делится многолетним опытом использования домашнего спорткомплекса, знакомит с устройством снарядов, дает рекомендации по их изготовлению. Во второй части книги В. С. Скрипалев рассказывает о своей системе оздоровительных занятий физической культурой всей семьей.

Для массового читателя.

Издательство “Физкультура и спорт”, 1986 г.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Какое событие личной жизни волнует нас больше всего? Успешная сдача экзаменов? Окончание школы? Призовое место на соревнованиях? Поступление на любимую работу или в учебное заведение?

Любовь? Пожалуй... Забываешь про все: и экзамены, и школу, и работу, и институт. На вопросы отвечаешь рассеянно, мысли постоянно возвращаются к предмету переживания. Хочется совершить что-то необыкновенное...

Но вот вы — муж и жена, и в вашей жизни появляется новое существо. В этот период вы не просто “немного сумасшедший”, от счастья в вас рождается ответственность за новую жизнь, жизнь вашего ребенка. Вы видите его самым красивым, вам хочется вырастить его здоровым и умным...

Заботы захлестнули всех членов семьи. Времени — в обрез, недосыпание — привычное явление. И все же... Вы успеваете строить планы на ближайшее будущее, мечтать о судьбе вашего малыша. Поскольку здоровье ребенка вас волнует прежде всего, то вам полезно поприсутствовать на заседании Ученого Совета, обсуждающего проблему физического развития дошкольников. Пусть вас не смущает то, что заседание — вымыщенное. Зато факты, изложенные в протоколе, и специалисты, обсуждающие проблему, реальны. На заседании присутствуют Педиатр, Физиолог, Педагог-отец, Педагог-мать, Представитель олимпийского центра. Изобретатель, Родители. В порядке исключения на заседание допущен маленький Ребенок.

Стенограмма

Председатель. По первому вопросу повестки дня — “Роль движения в укреплении здоровья дошкольника” — слово предоставляется Физиологу. Пожалуйста.

Физиолог. Тема моего сообщения — “Движение — здоровью”.

Докладчик с вопросом к Педиатру: “Какие показатели существуют в родильных домах для оценки здоровья ребенка?”

Педиатр. Рост и вес.

Физиолог. Не маловато ли этого?

Педиатр. В этих показателях отражаются норма и различные отклонения от нее. Проводя оздоровительные мероприятия для будущих матерей, мы предупреждаем эти отклонения, приводим рост и вес ребенка в норму, увеличиваем процент рождения здоровых детей.

Физиолог. В результате исследований мы пришли к выводу, что необходимо расширить систему показателей здоровья. Есть дети с нормальным весом и ростом, но обладающие замедленной реакцией либо малой подвижностью. Исследования дыхательной и сердечно-сосудистой систем, мочи и крови, рефлексов определенно указывают на “физиологическую незрелость” (термин введен нами). Наша лаборатория создала доступные практикам методы, с помощью которых можно учесть частоту и периодичность дыхания, частоту сердечных сокращений, мышечный тонус и двигательные рефлексы. Например, рефлекс Робинзона. Если вложить в ладони младенца по пальцу, он с такой силой их сожмет, что можно поднять его. У “незрелого” этот рефлекс может отсутствовать. В дальнейшем физиологические характеристики такого ребенка не соответствуют его календарному возрасту.

Если 25 лет назад рождалось 20—25% ослабленных детей, то сейчас число “физиологически незрелых” новорожденных устроилось: мамы будущих детей едят “за двоих” и мало двигаются. Гипокинезия и избыточное питание стали основными причинами увеличения количества “физиологически незрелых” новорожденных. А в результате, подрастая, такие дети уже в школьном возрасте страдают плоскостопием, искривлением позвоночника, близорукостью, ожирением, гипертонией. По данным объединенной сессии АМН и АПН СССР, одно лишь последнее заболевание поражает 14—18% школьников, а 20—25% детей из числа отстающих становятся второгодниками... из-за состояния здоровья.

Вот чем приходится расплачиваться за пренебрежительное отношение к движению. В будущем этим школьникам предстоит продолжить дело отцов, взять в свои руки развитое народное хозяйство страны. Поэтому надо принять все меры к созданию здорового, гармонично развитого общества. Система оздоровительных мер должна базироваться на устраниении причины, вызвавшей эти заболевания, т. е. на увеличении роли движения в нашей жизни. От робких занятий небольшого процента шестилетних детей взрослыми видами спорта (плаванием, фигурным катанием), общей физической подготовкой и лечебной физкультурой необходимо шагнуть к созданию массовой дошкольной физкультуры. Форма этих занятий должна быть такой, чтобы ими увлекался каждый, без исключения, ребенок, сделавший первые самостоятельные шаги в жизни.

Подобные призывы — не новость. “Первые 10 лет жизненного воспитания должны быть преимущественно физическими. Каждая школа должна иметь

гимнастический зал и игровую площадку. Игры и занятия спортом могут заполнить все расписание, с тем чтобы в эти 10 лет развить такое здоровье, которое сделает всю медицину ненужной". Слова эти написаны автором первой книги по государственному обучению в 364 году до н. э., т. е. около 2350 лет назад, древнегреческим мыслителем Платоном. Богатейшая интуиция подсказала философу то, что сейчас объясняет точная наука физиология. Учитывая присутствие на заседании Родителей, изложу в популярной форме суть нашей теории. Мышечная система организма обслуживается внутренними органами. Сильнее мышцы — больше работы внутренним органам, т. е. подвижный образ жизни укрепляет мышцы и через них — внутренние органы.

Более 100 лет в физиологии действует энергетическое правило поверхности известного немецкого физиолога Макса Рубнера. Согласно Рубнеру, природой отпущено всем млекопитающим одинаковое количество энергии на единицу массы. У животных малых размеров на единицу массы приходится гораздо больше поверхности, т. е. больше теплоотдача. Они исчерпывают свой энергетический фонд быстрее. Действительно, слон живет дольше мыши. Но в ряде случаев этот принцип нарушается. Кролик и заяц, например, одинаковы по величине и весу. Значит, энергетические затраты и продолжительность жизни также должны совпасть. Но нет! Заяц гораздо активнее и тратит энергии больше. Еще бы, ведь он мчится со скоростью поезда, спасаясь от хищника! Получается, что заяц быстрее должен "истратить" свой жизненный лимит. Однако живет он в два-три раза дольше своего "расчетливого" собрата! Решили проверить наши предположения.

Группу крольчат разделили на две партии. Одна из них вела обычный образ жизни. Другая — занималась "плаванием". Кроликов этой партии опускали в ванну с водой. Боясь утонуть, животные молотили по воде лапками, пока не выбивались из сил. В этот момент их "спасали". Так продолжалось до "совершеннолетия" животных. Результат: "пловцы" прожили в полтора раза дольше. Мы вывели энергетическое правило скелетных мышц: "Жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, позволяющей реализовать наследственную программу". Прямо противоположно тому, что утверждал Рубнер! Ведь из его правила вытекает, что всякое движение — неизбежное зло, так как истощает "жизненную копилку". Но именно благодаря движению организм не только восполняет потраченное, но и создает запас для дальнейшего развития. Зародившийся организм получает от матери питательные вещества и кислород строго в обрез, поэтому рефлекторно активизируются скелетные мышцы, кровь бежит быстрее. За счет своего труда он быстро растет. А если питательные вещества поступают от матери в избытке? Тогда развитие задерживается, что приводит к физиологической незрелости.

Председатель. Для выступления в прениях записался Представитель олимпийского центра. Он сделает обзор зарубежной и отечественной литературы по выявлению роли движения в развитии умственных способностей детей. Пожалуйста... Мальчик, прекрати ходить между рядами! Тебе позволят развиться в спортивном комплексе во время следующего выступления.

Представитель. Тема моего выступления — "Движение — уму".

Я тоже хочу задать вопрос Педиатру: "Существуют ли показатели, дающие возможность определить умственное развитие дошкольника возможно раньше?"

Педиатр.???

Представитель. Понимаю. В учебники вузов эта тема еще не вошла. А загруженность на работе не оставляет времени для ознакомления с текущей информацией. Вы, вероятно, обратили внимание на возрастающий поток сообщений об исследованиях интеллекта у грудных младенцев. Выявляются любимые детьми цвета, роль музыки в развитии их слуха, влияние стука сердца спокойной или взволнованной матери на поведение грудного и многое другое. Результаты исследований опровергают некоторые устоявшиеся представления. Если, например, к плачущему ребенку мать подходит каждый раз, то к концу первого года своей жизни он отвечает не избалованностью, а, наоборот, большим послушанием, точнее — взаимопониманием. Больше других в этих интересных исследованиях повезло, пожалуй, Д. Брунеру и Б. Уайту из Гарвардского университета (США). Они поставили задачу: определить возраст, с которого один ребенок начинает отличаться в интеллекте от другого. Оказалось: между 10 месяцами и полутора годами жизни ребенка происходит нечто важное, определяющее его интеллектуальное развитие.

Что же это за возраст? Какие уроки можно в нем преподать? Ведь с момента рождения младенец день за днем почти неподвижно лежит в колыбели, хаотично машет ручками и ножками. Лишь в два месяца ему удается поднять головку, позже — сесть, встать, ползать и ходить. Движение в этот период — основное “занятие” ума. Ученые в Гарварде попробовали обучать трехмесячных детей хождению по столу, поддерживая их подмышки. И что же? Через несколько лет 98% этих детей стали в начальной школе отличниками!

В Мюнхене в институте детского плавания занялись с детьми другим видом движения: 669 грудных стали обучать плавать раньше, чем ходить. Профессору У. Бётге, специалисту подводного плавания Х. Бауэрмайстеру и их коллегам (педиатрам, спортсменам, спортивным врачам, преподавателям плавания) довелось наблюдать следующую картину. Годовалые пловцы не только были крепче, закаленнее сверстников, но и... значительно опережали их в умственном развитии.

Интересный опыт удалось провести и присутствующему на заседании Педагогу-отцу. Вместе со своей женой он раньше зарубежных коллег решил отступить от некоторых вековых традиций. Наряду с обычными игрушками и куклами детям были предоставлены классная доска, магнитная азбука, таблицы чисел, развивающие игры собственного изобретения и... целая спортивная комната с перекладинами, кольцами, канатом, шведской стенкой, мячами, эспандерами... Воспитывающиеся таким образом семеро детей начали “перепрыгивать” классы школы, с легкостью осваивать виды спорта, которыми они раньше не занимались.

Поэтому я поддерживаю основную мысль докладчика: дошкольную массовую физкультуру действительно надо создавать — как для укрепления здоровья ребенка, так и для развития его умственных способностей.

Председатель. Вот теперь, мальчик, пожалуйста, — на сцену. Следующим выступающим записан Изобретатель. Он представит на рассмотрение спорткомплекс, который можно установить в квартире. Как известно, на XXVI съезде КПСС прозвучали такие слова: “Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения, и особенно детей”. Предлагаемый опытный образец — одна из попыток решения этой проблемы. Пожалуйста!

Изобретатель. Работая над конструкцией спортивного комплекса, я прежде всего исходил из того, что ребенку полезно выполнять самые разнообразные движения (рис. 1).

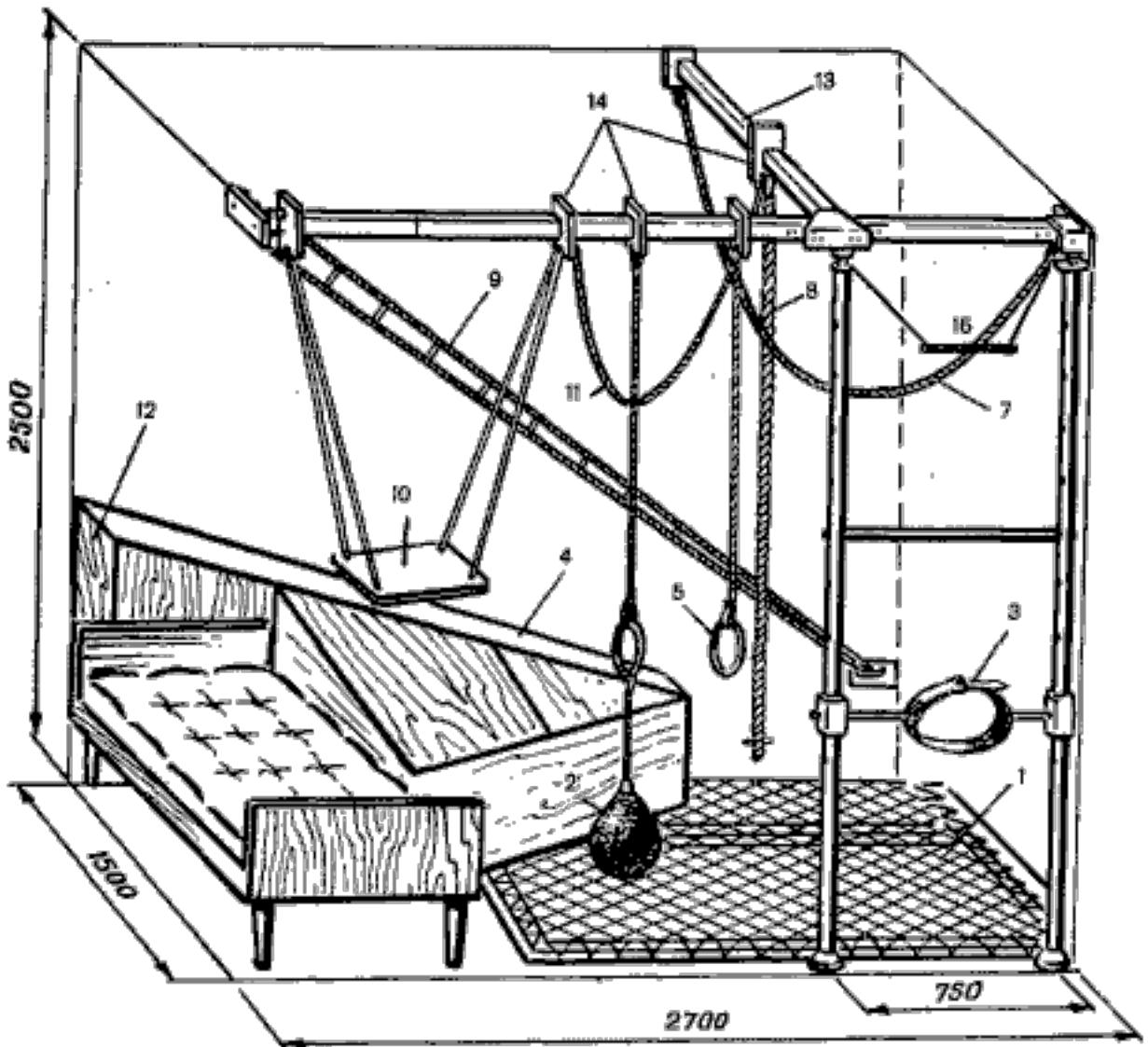


Рис. 1

Как этого достичь? Самое простое — повторить то, что нам подсказала природа: вернуть ребенку дерево, некогда развившее его прародителей. Спросите на выбор у нескольких ребятишек, что им больше нравится: бегать или лазать? В настоящее время досуг во дворе, да и физкультурные занятия в школе, в основном состоят из подвижных игр. “Пойди побегай во дворе”, — ежедневно произносят миллионы родителей. Тем не менее большинство детей ответит: “Хочу лазать!” Обращаю ваше внимание на то, что уже большую часть времени моего выступления мальчик перелезает с одного снаряда на другой. Ребенку нравится, что в спортуголке снаряды расположены таким образом, чтобы получилось гимнастическое дерево. С одного снаряда можно перемахнуть по меньшей мере на два соседних. Всего снарядов — 11 на трех квадратных метрах. Вот и. сосчитайте число упражнений-перелазов — более 5000! Сколько бы мы с вами ни заседали, малыш не успеет выполнить все комбинации хотя бы разу.

Все снаряды в спорткомплексе подобраны “по вкусу” детей, на основе семи групп любимых ими движений (рис. 2).

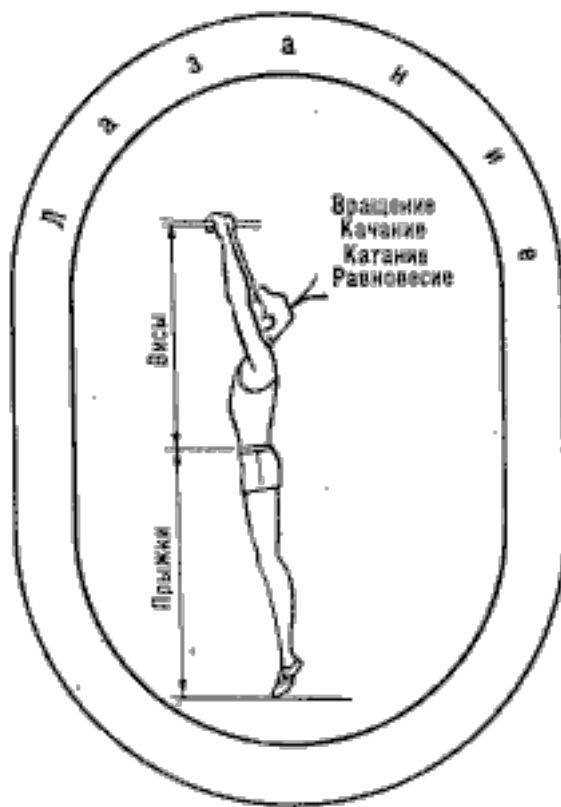


Рис.2.

1. Вис. Вы заметили, что мальчик вначале повис на перекладине. Детям действительно нравится висеть. Даже 3-месячный малыш жадно тянется к перекладинке, установленной в кроватке, хватается за нее и пытается подниматься. Дети постарше не упустят случая повиснуть на чем попало: двери, заборе, конструкции подъезда, ветках деревьев и т. д. В нашем спорткомплексе они могут это сделать на перекладине, кольцах и трапеции.

2. Прыжок. А сейчас мальчик ухватился за прыжковую лиану и начал прыгать. Это — вторая группа любимых движений детей. Что нам бросается в глаза весной? Бесчисленное множество девчонок во дворах, прыгающих со скакалками. Они могут так играть часами. Выйдите на речку летом: сколько-нибудь отвесные места берегов усыпаны прыгающими в воду мальчишками. Зимой та горка хороша, с которой можно не только съехать, но и спрыгнуть. Под всеми снарядами натянут батут

— он и подбрасывает, и страхует, и заглушает соскоки. Висы и прыжки развиваются самые разнообразные группы мышц.

Следующие четыре группы любимых движений детей, помимо прочего, развиваются вестибулярный аппарат.

3. Вращения. Попробуйте даже грудного ребенка взять на руки и начать быстро вальсировать. Он сначала зажмурит глаза, а затем начнет закатываться от смеха. В парках вы без очереди не попадете с ребенком на карусели, большинство детей хочет покружиться несколько заездов.

В комплекс введен новый снаряд для вращения, головой вперед и назад, — поясной лопинг. Подобно большому лопингу, он позволяет выполнять одно за другим сальто без опоры ногами о пол. Более того, вращение на поясном допинге не требует больших усилий, как на лопинге со стойками, и позволяет вращаться быстро. Начав поворот, достаточно сгруппироваться, и начинается вращение вперед или назад.

4. Качание. Вспомните, как ребятишки наперебой лезут на качели. Не хотят сходить с них в течение всей прогулки. В комплексе для качания существует 3 снаряда. Для самых маленьких детей на одно из колец можно подвесить съемную грушу-качалку (из боксерского комплекта). Подросший малыш по наклонной лесенке может взобраться на обычные качели. Но особой популярностью пользуются вертикальные лианы-качели. Вот как раз сейчас мальчик перелезает с лесенки на качели и начинает раскачиваться... Вот вам и отдых после очередного перелезания!

5. Катание. Любят дети кататься на санках и коньках, на лыжах и велосипедах, на ногах по замерзшей луже и с ледяной горки. Группа движений “катание” похожа на качание. Но катаясь, надо сохранять еще равновесие, а не держаться, как на

качелях. Во-вторых, оно имеет только одну фазу — вниз (вперед), а качание несколько: вверх — остановка — вниз. Комнатная горка для катания вполне удовлетворит потребность ребенка в этом виде движений. Достоинство горки — в двойном ее назначении: как снаряда и как шкафчика для детских игрушек.

6. Равновесие. Детей не оставляют равнодушными ни рельсы, ни дощечки через канаву, ни труба. Им хочется пройти именно по ним. А бум на школьном дворе? Он всегда переполнен. Разворачиваются целые сражения между желающими удержаться на нем. Для того чтобы ребенок имел возможность балансировать, придумана наклонная треугольная лесенка. Вы, вероятно, обратили внимание, как мальчик ее долго обхаживал, а при первой попытке влезть даже свалился на пол. Но это не было опасно: высота от пола до первой ступеньки — полметра. Падение, которому, кстати, его тоже надо учить. Выше на лесенке безопасно: более длинные ступеньки едва накреняются. Натягивая боковины лесенки, ребенок сохраняет равновесие.

7. Лазание. Для того чтобы малыши могли выполнять эти движения, спорткомплекс имеет перекладину, кольца, трапецию, качели, лиану-качели, горку для катания, наклонную треугольную лесенку и канат. Вот эти снаряды и выполняют функцию дерева.

Обращаю ваше внимание на то, что все предыдущие 6 групп движений входят в главную — лазание. Вы заметили, что, влезая на лесенку, мальчик повис на канате, покачался и побалансировал на самой лесенке, перелезая с нее на качели, проделал вращение вокруг верхней ступеньки, а скатившись с горки, схватился за лиану и спрыгнул. В лазании присутствуют и элементы упора.

Родитель. Как современная педиатрия относится к дошкольной физкультуре?

Педиатр. Положительно. Мы показываем родителям комплексы упражнений, которые они должны выполнять с детьми уже в первые месяцы их жизни. Ни одно новое здание поликлиники не строится без бассейна для малышей. Расширяется сеть групп общей физической подготовки.

Изобретатель. В заключение подчеркну, что “стадион в квартире” в сочетании с подвижными играми во дворе может стать одной из форм дошкольной физкультуры. Учитывая, что дети могут часами заниматься в спорткомплексе, надо обязательно проветривать комнату и включать гидроионизатор. Не мешает подумать и об “озеленении” квартиры. Уже сейчас можно увидеть квартиры, украшенные “уголком природы”. Для обрамления спортуголка подошло бы комнатное растение типа филодендрон, с крупными листьями.

Родитель. Почему вы допускаете, чтобы ребенок занимался так долго и без страховки?

Председатель. Действительно, мальчик занимается без страховки. Такая методика заимствована Изобретателем у Педагогов, которым я и предоставляю слово. Пожалуйста.

Педагог-отец. Коли уж Изобретатель положился на психологию ребенка и природу, конструируя устройство, то и мы в своем семейном опыте давно учитываем эти два важнейших фактора. К тому же конструкция комплекса такова, что, осваивая снаряды без страховки, малыш разовьет в себе чувство осторожности. Если же ребенок слаб физически и неуверен, пусть родители вначале подстрахуют. Нельзя забывать, что развитие ребенка — в самостоятельном творчестве.

Педагог-мать. Вот именно. Некоторые родители, оборудовав спорткомплекс, могут начать силком затачивать сына или дочь на снаряды. Как раз это и может вызвать отвращение к занятиям. Пусть дети сами оценят снаряды, втянутся в занятия, полюбят их.

Вместе с тем я не стала бы торопить ребенка и с окончанием занятий. Видите: самый молодой участник заседания все лазает и лазает. Я не припомню случая, чтобы какой-либо дошкольник переутомился.

Физиолог. Чем раньше позаботиться о физическом развитии ребенка, тем лучше. Это даст возможность в значительной мере компенсировать различные факторы физиологической незрелости ребенка. Двигательная нагрузка разовьет скелетные мышцы. Более того, помимо укрепления здоровья и развития умственных способностей активное движение помогает ребенку стать уверенным в себе, свободно владеть своим телом.

Председатель. Все выступившие высказались за создание дошкольной физкультуры. Теперь слово за родителями. Их соображения нам очень помогут в практическом решении этой важной задачи. Свои вопросы, размышления, советы направляйте в Ученый Совет. Заседание объявляю закрытым.

ПУСТЬ НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ

“Здравствуйте!” — приветствуем мы друг друга при встрече. За праздничным столом поднимаем заздравные чаши, произносим здравицы. “Желаем крепкого здоровья!” — пишем в поздравительных телеграммах... Мы много говорим о здоровье, а много ли делаем для того, чтобы быть здоровыми? И много ли можем сделать для себя и наших детей?

Человек XX века, по мнению академика Н. М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией (“спешкой сидя”). Многие ученые утверждают, что два последних обстоятельства приводят к акселерации — ускоренному развитию организма ребенка, в первую очередь — увеличению роста и веса тела. Ряд исследователей бьет тревогу по поводу того, что внутренние органы в своем развитии отстают от роста, возникают различного рода заболевания и отклонения от нормального развития. Ожирение, близорукость, искривление позвоночника, плоскостопие и другие беды могут обрушиться на ребенка.

Но стоит детям начать побольше бегать, кататься на велосипеде, заняться гимнастическими упражнениями, плаванием, катанием на коньках, как отрицательные последствия акселерации нивелируются. Это явление объяснили работы профессора И. А. Аршавского.

Как же и когда нужно заняться физическим развитием ребенка? Известно, что природа награждает новорожденного многими рефлексами: сосания, хватания, плавания и другими, которые без соответствующей стимулирующей деятельности исчезают к 3—4 месяцам. Детишек начинают обучать двигательным навыкам гораздо позже, и обучение это идет с большим трудом. “Если ребенок с первых дней жизни изнежен, воспитывался как тепличное растение, если его чрезмерно кутали, едва становилось прохладно, ограждали от малейших физических нагрузок, то и став взрослым, он будет опасаться сквозняка, с трудом осилит даже невысокую гору, ему невмоготу и быстрая ходьба и ноша чуть потяжелей” — так говорил известный летчик Герой Советского Союза Михаил Михайлович Громов.

...Подрастает малыш. Родители, давно уже привыкшие “поддерживать” здоровье одними пожеланиями, начинают беспокоиться, что ребенок хворает слишком часто. Ведь скоро — в школу. А любимое дитя болеет в среднем в 5 раз чаще взрослого.

Взор мам и пап обращается к спорту. Дворец пионеров начинает набор в секцию плавания, ЖЭК приглашает в секцию маленьких фигуристов. Все складывается хорошо.

“Наконец-то мой Павлик улучшит аппетит, научится плавать, избавится от насморка, разовьет легкие, укрепит мышцы”, — думает одна мама. “Как Оксане пригодятся упражнения, элементы хореографии, закалка, да, наконец, и само катание на коньках!” — думает другая. Кстати, о папах. Их очень мало среди родителей, приводящих своих детей на спортивные занятия, даже в воскресенье...

Идет запись желающих плавать. Цепочка родителей. В их глазах надежда, предвкушение вступления в секцию их ребенка. А пока скротаем время в очереди — почитаем объявления на стенах. Одно из них прямо адресовано нам. В нем перечислены критерии отбора в секцию. Оказывается, детям надо не только уметь выполнять различные движения руками и телом, но также иметь большие кисти и ступни...

А что поделаешь! Тренеру прежде всего нужно вырастить чемпиона. Жаль только, что такой подход применяется ко всем поступающим. И не только в секции плавания. Многочисленные спортсмены в повседневной специализированной тренировке развиваются в основном определенные группы мышц, в зависимости от вида спорта, которым занимаются. Ведь впереди — покорение вершин. Не каждый до них доберется. Дойдут единицы. Но в любом случае, повстречавшись на улице со спортсменом, без труда удастся отличить (даже не по кистям) пловца от штангиста и гребца от велосипедиста.

Один мой знакомый (он окончил институт физкультуры) считает, что идеальным видом спорта будущего может быть балет. Трудно спорить с его аргументами. В балете действительно сочетается колоссальная физическая нагрузка с эмоциональной выразительностью хореографии и интеллектуальной глубиной музыки.

А что же малыши? Их организм развивается, растет. Как проявится здесь спортивная специализация? Не будет ли диспропорция между нагружаемыми и “спокойными” мышцами растущего организма угрожающей? К счастью, видимо, поэтому в упомянутых секциях плавания и фигурного катания львиную долю тренировки занимает общая физическая подготовка. Она укрепляет весь организм перед будущим штурмом спортивных высот.

Но так дело обстоит с малышами, попавшими в секции. Присмотритесь к ребятам своего дома или подъезда. Многие ли из них в секциях с 6 лет? Нет, единицы. А как укреплять здоровье тем, кто не в секции? И тем, кому еще нет шести? Пусть так и болеют в 5 раз чаще взрослых?

Вот и приходим к мысли о необходимости физического развития “с пеленок”. Много интересного в этом отношении дает двадцатилетний опыт известной семьи Никитиных. Самых маленьких в этой семье не поднимают за ручки, а дают им ухватиться за пальцы взрослого. Вроде бы просто: ребенок, которого обычно держат, держится сам. Просто, да не очень. Чем занимаются обычно родители? Оберегают ребенка: встал с постели — помогают одеться; за ручку — к умывальнику (стой как манекен — тебя умоют); сел за стол — все нарезано, подготовлено; на улице — ведут, а чаще — везут; споткнулся — поддерживают; упал — поднимут; захотел влезть — помогают; спрыгнуть — запрещают.

Ну а если наоборот — позволить малышу самому преодолеть трудности, справиться со всеми физическими нагрузками. Маленький человек с первых месяцев при этом учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, готовится к успешному овладению сложными двигательными навыками (допустим, езды на велосипеде, фигурного катания).

Крепнут мышцы пальцев, кистей, рук, плеч, спинны и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым — вот вам и профилактика травматизма! А какие возможности для самой разнообразной деятельности открываются перед этими сильными, умелыми и ловкими руками: от игры на музыкальных инструментах до тонких конструкторских работ!

Ребенок становится здоровым и сильным, уверенным в себе. У него выше тонус жизни, легче протекают или вообще предотвращаются заболевания, легче идут занятия в школе. Малыш, наконец, имеет возможность разрядиться после сидячих игр или школьных занятий и не слоняется от безделья из угла в угол. Важно еще и то, что физически развитому ребенку

хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать, предоставляя ему возможность для выполнения все более сложных упражнений.

Вот почему в доме Никитиных есть шест, кольца, перекладина, лесенка и другие спортивные снаряды. Даже в детской коляске 5—6-месячного малыша укрепляют “турничок”. Когда дошкольятам дали в игрушки спортивные снаряды, разрешили облегчить одежду и даже выбегать иногда босиком на снег, то это оказалось чудодейственным средством для приобретения легкой, стройной фигуры, развития силы, тренировки сердца, закалки.

Разве мы не хотим своим детям здоровья? Давайте начистоту! Не каждый решится отодвинуть полированную мебель и поставить турник. Да еще для детей. В современной квартире не много наберется детских вещей. “Это не для тебя! Не тронь! Посиди! Не лезь!” — слышится то и дело от взрослых. Несчастные дети счастливых семей! Не ведают родители, что они шаг за шагом гасят возможности эффективного развития способностей и укрепления здоровья. Не догадываются, насколько бы ребенок легче учился в школе, если ему с младенчества хотя бы не мешали развиваться. Не представляют себе взлета способностей их детей, будь им предоставлена возможность заниматься побольше тем, что интересно.

Обратимся к психологии ребенка. Ведь даже грудной младенец разглядывает присутствующих с любопытством. Если среди них встретится знакомое лицо, — улыбнется. Любит свои “умения” показать “публике”, иногда лукавит и т. п. Вместе с тем у ребенка нет развитого, как у взрослого, чувства долга, понятия необходимости, выражаемого словом “надо”. Взрослый гимнаст может подойти, если “надо”, к перекладине и в двадцатый раз повторить надоевший элемент. Дошкольник этого не сделает. Но позвольте, как же тогда развивается ребенок, если ему “ничего не нужно”? Более того, попробуйте его заставить хотя бы смотреть интересную для вас и безразличную ему кинокартину. Его взгляд будет скользить мимо! Это матушка-природа страхует ребенка от перегрузки. Так что же толкает его постигать, как гениального лингвиста (выражение К. И. Чуковского), родной язык за 1,5—2 года? Или другие премудрости, — скажем, езду на велосипеде?

Интерес! Игра! Вот мотивы ребенка! Природа и здесь побеспокоилась: раз ребенок не может понять обязанность, пусть его искушают любопытство и игра. Вот какие соображения руководили мною, когда я попытался сделать вслед за первым, никитинским, шагом — устройством множества известных спортивных приспособлений в доме — второй: введение игровых снарядов, интересных для детей. Именно поразительные результаты использования в этой семье детского спортивного зала натолкнули меня на мысль разработать спортивный комплекс с учетом потребностей детей в разнообразных движениях и малых размеров городских квартир. Хотелось, чтобы комплекс стал настоящим уголком здоровья и для взрослых и для детей, чтобы дома можно было не только отдыхать, есть и спать, но и укреплять себя движением:

подтянуться, сделать подъем переворотом и оборот на перекладине, угол в упоре на кольцах, покачаться на качелях и т. п. Но для этого надо было, чтобы комплекс позволял выполнять много разнообразных движений, развивать все группы мышц; был универсальным — годился и годовалому малышу, и его папе; умещался в квартире — как изолированной, так и коммунальной, где потеснее. Комплекс должен быть конструктивно удобным — просто и надежно крепиться. Наконец, эстетически приятным — иметь уютный вид, вписываться в квартиру.

Учет психологии ребенка и выделение главного движения — лазания — решили исход дела. Обращаю на это особое внимание. У нас много маститых изобретателей, они способны создать устройства и посложнее: с переменной геометрией, сложной кинематикой, автоматическим взаимодействием снаряда с занимающимся и т. п. Но их может постичь разочарование. Ребенок не захочет заниматься на сложных снарядах, если они не позволяют выполнять его любимые движения. Ведь цель дошкольной физкультуры — создать фундамент здоровья взрослых. Естественные движения оказывают благоприятное воздействие и на самих взрослых.

В висе крепнут мышцы кистей, рук, плеч, груди, спины и брюшного пресса. Для взрослых висы на перекладине, укрепленной, например, в дверном проеме кухни, могут оказаться лечебными. Таким образом, один май товарищ избавился от болей в позвоночнике...

Вторая группа движений — прыжки — укрепляет мышцы нижней половины тела. Но даже обычный бег, оказывается, тоже относится к группе прыжковых движений. Действительно, если в замедленном темпе прокрутить кинограмму бега, то видно, что каждый шаг состоит из толчка, полета и приземления. Полезность прыжковой группы движений объясняется, видимо, и тем, что с помощью прыжков происходит своеобразный массаж внутренних органов, активизируется кровообращение.

Продолжительные прыжки со скакалкой и бег укрепляют легкие, сосуды и сердце. В связи с этим нельзя не упомянуть полезную своей количественной оценкой систему оздоровительных упражнений К. Купера — аэробику.

Следующие 4 группы движений (вращение, качание, катание, равновесие) положительно воздействуют на вестибулярный аппарат. Обилие движений такого типа однозначно определяет суть физических потребностей детей — это динамика. А взрослые, которых укачивает в транспорте? Может, им тоже стоит регулярно качаться на домашних качелях?..

Трудно отдать предпочтение каким-либо движениям. Все они нужны для развития ребенка и укрепления здоровья взрослого. Но есть седьмая, комплексная, группа движений. Это — лазание, которое требует сложных координированных движений, развивающих организм в целом. Причем движений, как правило, в трехмерном пространстве.

Приведенная классификация любимых детьми движений позволяет не только ориентироваться в них, но и определять, какие виды спорта наиболее подходят для развития детей, укрепления здоровья взрослых. Например, лыжный спорт. “Работают” и руки и ноги. В первой фазе, опираясь на вынесенную вперед палку, лыжник как бы виснет на ней. Основная работа совершается ногами. Хватает “работы” и вестибулярному аппарату: лыжник и покачивается, и катится по инерции, и выдерживает равновесие. В плавании также участвуют и руки и ноги. При плавании дельфином пловец совершает самые настоящие прыжки. Достаточна нагрузка и на вестибулярный аппарат. Пловец вращает головой, его тело покачивается, сохраняя горизонтальное положение (равновесие).

Подобная классификация позволила учесть основные потребности растущего организма в движении, легла в основу проектирования домашнего спортивного комплекса. При проектировании каркаса спорткомплекса (авторское свидетельство СССР № 587949) мне оказали помощь Ю. В. Голубев, А. А. Привалов и Б. П. Никитин. Последняя составляющая, без которой спорткомплекс не может быть использован, — методика. За ее основу была взята методика Б. П. и Л. А. Никитиных, применяющаяся в их семье уже 20 лет. Ю. В. Голубев изготовил в 1971 году опытный образец устройства и помог соорудить его у меня дома. Так появился “стадион в квартире”.

Создать спортивный уголок в любой квартире не составит особого труда. В полном варианте он занимает 4 квадратных метра (11 снарядов). С учетом того, что в него “вписывается” подростковая кровать, площадь пола можно считать занятой лишь на трех квадратных метрах. Для тех, у кого жилье поменьше, предлагаются два сокращенных варианта — на 3 и 1 квадратный метр. Большинство снарядов малогабаритны, хотя подойдут и взрослым. Спорткомплекс вписывается в современную квартиру без крепления к потолку и полу и может быть установлен за 20—30 минут. Мною разработаны его варианты для лечебных заведений, детских учреждений и открытых площадок. Они охраняются авторским свидетельством СССР № 716558 “Комбинированный гимнастический аппарат”.

Коль скоро найдена возможность заниматься спортом дома, стоит поговорить о его месте в физическом развитии ребенка. Вряд ли спортивный комплекс может быть универсальным средством. Скорее он — одно из средств. После публикаций статей о “стадионе в квартире” в журнале “Физкультура и спорт” у меня в гостях побывал доктор ФиС — В. С. Преображенский, постоянно ведущий рубрику о здоровье на страницах журнала. По его

словам, материал о “здоровье на дому” он прочитал с интересом, поддерживает это начинание. “Однако у меня зародилось сомнение: не сократит ли спорткомплекс в силу своей притягательности время гуляния ребенка во дворе, вылазки в турпоходы?” — сказал Владимир Сергеевич. Посещение развеяло все сомнения. Увидев стройную фигуру моего сына Олега с развитыми мышцами, его виртуозные перелазы, вращения, качания, всевозможные скатывания, балансирования и прыжки, он круто изменил мнение. “Нет, стадион в квартире так разовьет ребенка, что ему будет “тесно” дома. Он скорее выйдет во двор, чтобы насладиться своей силой и ловкостью, посоревноваться со сверстниками, которым он теперь не уступит ни в чем”.

В квартире семьи Приваловых установлен сокращенный вариант комплекса, на котором очень любят заниматься их дочери Ирина и Леночка. Результат: девочки хорошо сложены, развиты, имеют крепкое здоровье, редко болеют. Ирина, например, в 7 лет выполнила некоторые нормы ГТО для двенадцатилетних девочек, успешно осваивает фигурное катание.

Следует обратить внимание читателей на то, что необходимо начинать занятия на домашнем спорткомплексе уже “с пеленок”. Пока что единицы из миллионов семей попробовали заниматься физическим воспитанием детей с младенчества. Поделюсь собственным опытом. Мой сын Олег появился на свет в 1970 году ослабленным. Он так и не сел в кроватке, — видимо, из-за слабости мышц брюшного пресса. В годовалом возрасте он смог встать, лишь ухватившись за стенки кроватки. Мышцы его ступней, напротив, были часто напряженны, пальчики поджаты. Мнение врачей поликлиники не оставляло места для надежд:

“Либо вообще не будет ходить, либо будет ходить покачиваясь”.

Возможно ли в подобной ситуации дожидаться шестилетнего возраста сына и его поступления в секцию? Опыт Никитиных подтолкнул меня выделить пятую часть комнаты под спорткомплекс. В первых же висах на перекладине и кольцах Олег попытался поджать ножки, а с нашими подзадориваниями и поднять их. Спасибо маме Олега — она сразу поддержала новшество. Это помогло ребенку. Вначале, конечно, многое не удавалось. Но сдвиги начали появляться как-то незаметно. Обратили мы на них внимание, когда Олег перешеголял второклассника:

поднял ноги к перекладине и продел их между рук в висе вниз головой. Однажды мы решили опробовать комплекс сразу пятью детьми, в том числе и Ваней и Любой Никитиными. Был отснят 10-минутный фильм. Олег смотрел его раз двадцать в течение двух дней. После этого началось. “Мама, а я могу залезть по канату до потолка! Смотри! Мама, я умею крутиться на лопинге. Мама, а сейчас я сделаю путешествие Магелана: сначала заберусь по лесенке, с лесенки — на перекладину, с перекладины — на канат и — снова на перекладину!” Все описанные выше движения он освоил, а новым комбинациям нет конца... Многие перелазы так похожи на трюки, что удивляют “зрителей”. Они не верят, что Олега бывает трудновато уговорить слезть с комплекса.

Мы убедились: чем здоровее организм, тем с большей жаждой и нагрузкой ему хочется двигаться (прав доктор ФиС!). Это способствует физическому развитию, приносит здоровье, предотвращает будущие заболевания школьников. В 6 лет помимо “игры” на спорткомплексе Олег стал посещать секции плавания и фигурного катания одновременно. В настоящее время он собирается заняться горнолыжным спортом.

Следует подчеркнуть, что от уровня физического развития зависит не только здоровье, но и умственное развитие ребенка. Понаблюдайте за малышом, когда он, покачиваясь, делает первый в своей жизни шаг. Топ-топ. Физическое действие. Но посмотрите, как сосредоточено его лицо! Какая напряженная работа мысли! Известно также, к примеру, что до тех пор, пока движения пальцев рук ребенка не станут свободными, развития речи добиться не удается. Эти движения подготавливают почву для последующего формирования речи. Дети, которым удается изолированные движения пальцев — рано говорящие дети. Чем быстрее ребенок овладел телом, тем быстрее он “переключается” на другие стороны своего развития. Подобные результаты получили и мы.

Третьим следствием занятий на спорткомплексе “с пеленок” является становление характера, здоровой психики. Сильный и ловкий ребенок, которому легко удается осваивать новые движения, уверен в себе, он не пасует перед трудностями, всегда готов их преодолевать. В школе Олег прослыл неунывающим.

И, наконец, эстетическая роль физического развития. Здоровое тело, хорошая координация движений позволяют заниматься различными видами спорта. Упругая походка, умение красиво стоять, сидеть естественны для развитого ребенка. Появляется чувство наслаждения собственным телом, ощущение красоты.

Имея в виду эти и наверняка какие-то еще преимущества спорткомплекса в квартире, приобщения ребенка к спортивному развитию “с пеленок”, становится ясно, что заказ на спорткомплекс стал социальным. Среди дошкольных и школьных систем воспитания он может занять существенное место. Это прежде всего здоровые миллионов (!) школьников.

Пора всем взрослым по-иному взглянуть на роль физической культуры в воспитании наших детей с самого раннего возраста. Считается неприличным выпустить неопрятно одетого и неумытого ребенка на улицу. А если под красивой и яркой одеждой порою скрывается хилый кандидат в инвалиды, это никого не смущает. Давайте приучать свое сознание к тому, что отсутствие спортивного уголка в семье, где растет малыш, тоже неприлично, что обязанность родителей предоставить возможность маленькому гражданину вырасти здоровым!

СНАРЯДЫ ДЛЯ ВИСА. УПРАЖНЕНИЯ

Переходя к рассказу о спорткомплексе, мне хочется предупредить вас, что материал о конструкциях может показаться сложным для восприятия. На самом деле это не так. Просто наберитесь терпения и прочтите все внимательно. Тем более что я старался дать упрощенные чертежи конструкционных деталей и сократить до минимума количество предлагаемых упражнений. Уверен, что ваш ребенок изобретет еще массу интересных упражнений. Более того, уверен, что многие из вас смогут внести предложения, улучшающие конструкцию.

Итак, традиционные снаряды — перекладина, трапеция и кольца. Они хорошо подходят для малышей, годятся для соревнований между ними и взрослыми. В коляске или кроватке трехмесячного ребенка уже можно установить “турничок”. Мне довелось видеть несколько детских перекладинок. Малыш тянется к палочке, берется за нее, начинает приподниматься. Чтобы попробовать ее “на вкус”, он начинает подтягиваться. Однако дальнейшее поднимание затруднено из-за низкого расположения перекладины — на расстоянии вытянутой ручки от поверхности постели. Ее можно усовершенствовать. Опишу вариант перекладинки, установленной в кроватке дочери Оли, когда ей было 4 месяца.

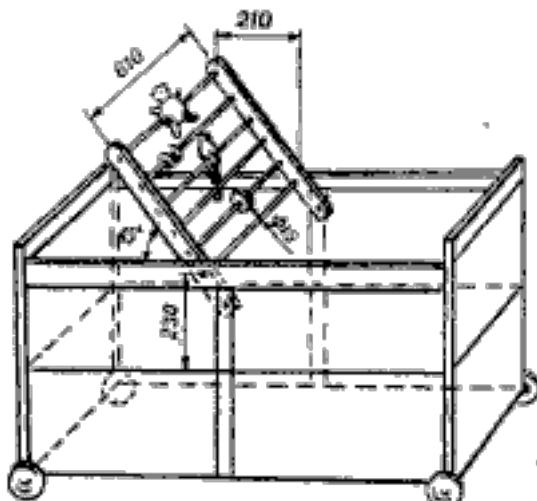


Рис. 3

Собственно, это уже система перекладинок, скорее напоминающих шведскую стенку из шести тоненьких (диаметром 15 мм) палочек, названная “Встань-ка” (рис. 3). Перекладины крепятся к двум боковым стойкам, а те, в свою очередь, — к боковым решеткам кровати. Верхняя перекладинка находится довольно высоко от ребенка. На вторую, четвертую и шестую (верхнюю) перекладинки до сборки произвольно нанизаны игрушки.

Занятия на лесенке “Встань-ка” проводятся со страховкой взрослыми. Они состоят из трех упражнений возрастающей сложности. Первое заключается в том, что ребенка сажают лицом к

лесенке так, чтобы он мог ухватиться за нижнюю перекладинку и тянуться к нижней игрушке. Во втором упражнении ребенка ставят лицом к лесенке так, чтобы он мог ухватиться за верхнюю перекладинку и играть с верхней игрушкой. Животик стоящего ребенка может упираться в нижнюю перекладинку. Страхующий взрослый помогает малышу расставить ножки пошире, на полную ступню, носками наружу. Двойная опора помогает стоять таким образом даже необученному малышу. Устав, ребенок может, перебирая ручками перекладинки, опуститься вниз. Хотя чаще — просто мягко шлепнуться на попку.

Все дети любопытны. Малыш обязательно потягивается за игрушками, ухватится за нижнюю перекладинку и приподнимется. Третье упражнение как раз заключается в том, что лежащему ребенку, самому ухватившемуся за нижнюю перекладинку, помогают сначала сесть, а затем и встать. Для этого подталкивают ступни ребенка ладонью либо до щечкой, пока он сам не научится вставать без помощи. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от нескольких секунд до нескольких минут. При этом ребенка ничто не должно беспокоить, он должен получать удовольствие. В противном случае занятия прекращаются.

В домашнем спорткомплексе стойки перекладины (диаметром 34 мм) одновременно держат весь каркас. Это позволяет избежать крепления к полу и потолку и сверления в них отверстий. Здесь подвеска заменена распором. В верхнюю часть стоек перекладины введены втулки с резьбой, в которые вворачиваются распирающие винты М20. Последние и прижимают верхнюю часть каркаса к потолку (каркас спорткомплекса охраняется авторским свидетельством СССР № 587949). Верхние балки могут быть сделаны, например, из швеллера с полкой 50 мм, квадратной трубы или бруска 70x90 мм. В стойках просверлены 10-миллиметровые отверстия для винтов перекладины через каждые 100 мм, начиная с 800 мм от пола. Винты, пройдя стойки, входят в нарезные отверстия перекладины. Расстояние между стойками — 750 мм, как в дверном проеме.

Другим снарядом для виса являются кольца (рис. 3, п. 5). Этот снаряд вместе с подвеской выпускало ленинградское предприятие (г. Ленинград-19, ул. Бехтерева 3) в комплекте “Детский спортивный набор”. В настоящее время комплект усовершенствуется. Кроме колец входят: трапеция, устанавливаемая в нашем спорткомплексе попеременно с кольцами, и качели. Подвеска для этих

снарядов в наборе — общая. В нашем спорткомплексе она использована вместе с кольцами;

На подвеску надевается кольцо.

Для быстрого изменения высоты подвески колец применяются зажимы в виде цифры 8. Наигравшийся на кольцах ребенок может вместо них подвесить при помощи раздвижных крючков трапецию. Этот снаряд можно использовать как перекладину. Однако она требует большей сноровки. Во-первых, диаметр трапеции больше, чем у перекладины и колец. Во-вторых, она вращается вокруг продольной оси, что требует цепкости пальцев.

Начавший ходить малыш подходит к перекладине, тянется к ней. Ухватившись, он пытается поджать ножки, повисеть (рис. 4, а). Ребенок сам, без вашего напоминания, будет много раз за день подходить к снаряду. Это — первое упражнение детей годовалого возраста. Моя дочь Оля попробовала сделать это упражнение в девять месяцев. Она спокойно и с удовольствием висела до 10 секунд на перекладине и кольцах. Я попробовал поднять Олю к прыжковой лиане. Девочка крепко бралась... и, как только я оставлял ее одну, выпускала из рук резиновую трубку. Повторил несколько раз — тот же результат.

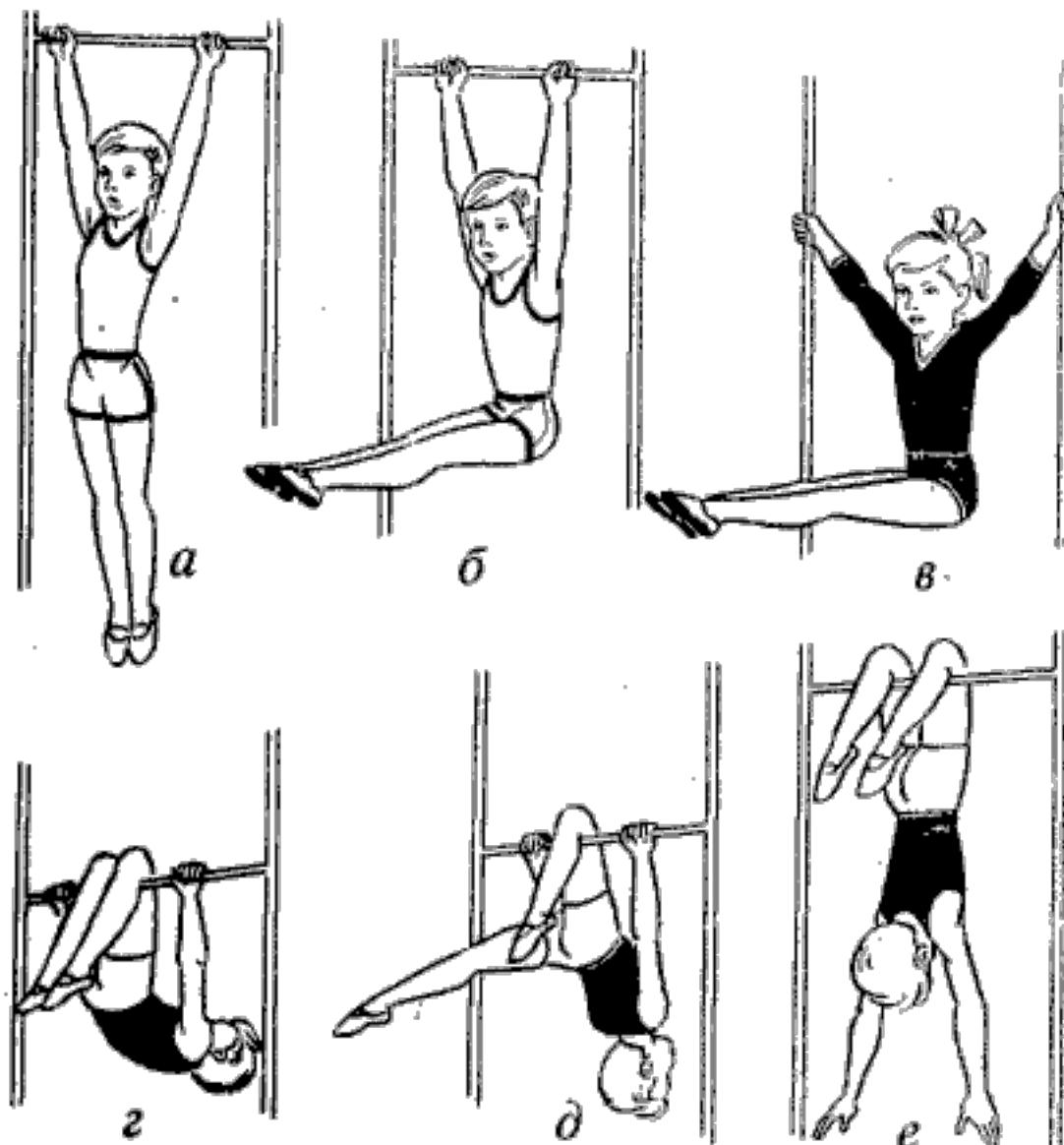


Рис. 4.

У грудного не спросишь, пришлось разгадывать... Под тяжестью ребенка резина удлиняется, диаметр трубы уменьшается. Это, видимо, воспринимается как высвобождение опоры, ее ненадежность, и малыш разжимает пальцы.

Не подсаживайте дошкольников к резиновым подвескам (лианам)! Страхуйте их при первых самостоятельных попытках взяться за лианы!

В остальных случаях страховка не требуется. Общие методические приемы по работе на снарядах примерно одинаковы. О них будет рассказано ниже.

В висах укрепляются мышцы ладоней, рук, плеч, груди, спины и пресса. Поэтому ребятишки начинают незаметно для нас, но быстро прогрессировать. Пройдет еще два года, и вы сможете наблюдать следующие упражнения, которые выполняет ваш ребенок.

Вис на одной руке. Лучше, если он выполняется с выпрямленным телом и опущенной второй рукой. Для этого подойдет не только перекладина, но и трапеция, кольца.

Классическим является упражнение “угол”. В его выполнении участвует большая группа мышц. На перекладине это упражнение можно делать двумя способами. Первый, более простой, — вис хватом за перекладину. “Зачетным” считается такое положение, когда угол между ногами и телом составляет 90° . Ноги выпрямлены, сведены вместе, носки оттянуты (рис. 4, б). Это же упражнение можно выполнять на наклонной треугольной лесенке.

Второй способ отличается тем, что вис осуществляется хватом за стойки перекладины. Лучше всего это делать в самом верху стоек, где имеется кольцевой уступ вокруг винта М20. Напряженное положение рук вверх в стороны подключает большую группу мышц по сравнению с висом хватом за перекладину и напоминает тренировку известного силового элемента “крест” (рис. 4, в).

Хорошим подспорьем при освоении многих гимнастических элементов являются **висы на подколенках**. Самый простой из них тот, с которого началось заметное физическое развитие моего сына. Для выполнения этого виса в помощью рук необходимо уметь делать описанное выше упражнение “угол”. Подготовленный в такой степени ребенок сможет из виса поднять согнутые ноги к перекладине и, согнувшись, продеть их между рук (рис. 4, г). Некоторым взрослым последнее движение мешает выполнить не только слабый пресс, но и излишняя полнота.

После освоения этого упражнения стоит попробовать продевание одной ноги и вис вниз головой с помощью рук (рис. 4, д). Возврат в исходное положение осуществляется в обратной последовательности. Как правило, ребенка этому не обучают, он изобретает эти упражнения сам.

Более трудным вариантом данного упражнения является **вис на обоих подколенках без помощи рук**. Его надо осваивать на небольшой высоте и постепенно. Выполнив описанные движения, следует попробовать отпустить сначала одну руку. Потом опять ухватиться обеими руками и отпустить другую руку. Наконец, почувствовав уверенность, отпустить обе руки. Прогнуться и вытянуть руки по направлению к полу (рис. 4, е). Заканчивать упражнение можно либо выполнением движений в обратной последовательности, либо “спрыгиванием” (с небольшой высоты!), опираясь на кисти рук. Ноги при этом лучше разогнуть

энергично: легче будет прийти в упор присев без кувырка вперед через голову. В конце концов, со страховкой можно попробовать раскачаться и сделать сосок на ноги полуоборотом назад.

Освоивший все эти упражнения ребенок может попробовать движение, которое пригодится начинающему гимнасту, — **подъем переворотом в упор силой**. Из виса необходимо поднести носки прямых ног к перекладине и начать подтягиваться на руках, в висе согнувшись. При этом надо стремиться тело удержать у перекладины, последовательно скользя по ней голенями, коленями, бедрами и так далее (рис. 5, о). Почувствовав перенесение центра тяжести тела выше перекладины, быстро выпрямиться головой назад и выйти в упор на прямые руки, перехватив кисти в упор.

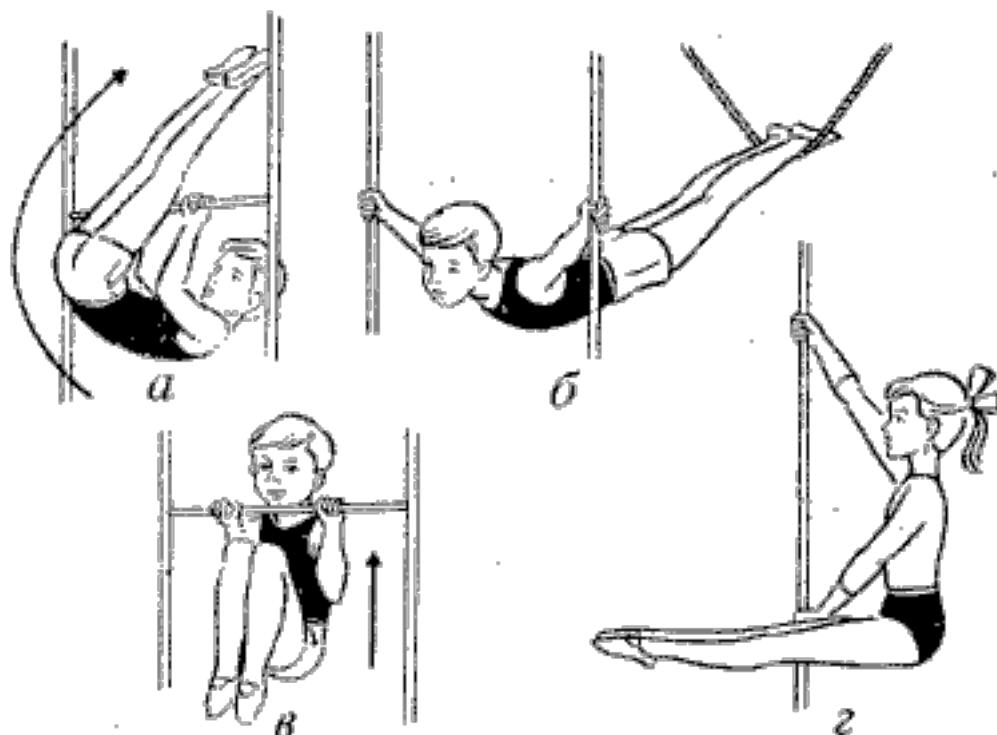


Рис. 5

Опыт показывает, что дошкольники склонны прежде всего к висам и динамической гимнастике, так или иначе развивающей скелетно-мышечную систему и вестибулярный аппарат. Гимнастика взрослых добавляет к этому комплексу движений силовые, статические упражнения. Поначалу дети могут попробовать выполнять их, подражая взрослым. Не исключено, что с развитием мышечной системы у ребенка возникнет потребность в такого рода упражнениях.

Я не показывал сыну статических упражнений, считая, что они довольно скучны и лазания вполне достаточно для его развития. Однако однажды шестилетний Олег подслушал мой разговор с его тренером по фигурному катанию. Суть замечаний Ларисы Ивановны сводилась к следующему. Мальчик сильный, с развитым вестибулярным аппаратом, но недостаточно гибкий. Вечером началось: “Дэди, лук!” (“Папа, посмотри!”). К спортивной терминологии эти два слова, как и факт его общения с сыном на английском языке со дня его рождения, отношения не имеют. Однако именно эти слова передают атмосферу занятий на комплексе, сопровождают открытие самим мальчиком на протяжении ряда лет все новых и новых упражнений. “Дэди, лук!” — освоена лестница. “Дэди, лук!” — сделан

подъем переворотом на перекладине. “Дэди, лук!” — совершаются “путешествие Магеллана”. На этот раз “Дэди, лук!” — неожиданные статические упражнения.

Сын влез на перекладину, встал на ноги, взялся за стойки повыше. Затем положил правую ногу назад, на прыжковую лиану, прогнулся. Получилось нечто вроде “ласточки”. Потом Олег подтянул левую ногу к правой — прыжковая лиана удерживала его ноги, грудь и плечи мальчика сильно прогнулись (рис. 5, б). В дальнейшем он мне показал еще несколько подобных упражнений. Олег закреплялся в висе на одном из снарядов и отводил, сильно прогибаясь, свои ноги на снаряд сзади.

Статические упражнения стали еще популярнее в нашей семье после того, как у нас побывали Антон, Аня, Юля, Ваня и Люба Никитины. Мы решили провести эксперимент, чтобы убедиться, что на домашнем спорткомплексе могут заниматься сразу несколько детей. Я предложил им импровизировать. Каково было мое удивление, когда стали демонстрироваться одно за другим “фирменные” упражнения. Некоторые из них описаны ниже. Кстати, подобные упражнения развивают не только гибкость, но и силу. Родители смогут посоревноваться со своими детьми, включив секундомер. Не думаю, чтобы им досталась легкая победа. Резервные возможности детей поразительны.

“Колобок”. Из виса спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. В таком положении он подтягивает согнутые в коленях ноги высоко к груди, предельно группируясь и как бы свернувшись в клубок (рис. 5, в). Можно включить секундомер.

“Угол”. Оказывается, можно выполнять его, опираясь только на одну стойку перекладины. Юля взялась за нее левой рукой ниже уровня пояса, правой — выше уровня головы. Толчок — и обе ноги замерли в “угле” слева от стойки (рис. 5, г). Как легко догадаться, левая рука упиралась, правая растягивалась, работала на вис. Руки можно перехватить, тогда “угол” будет выполнен вправо от перекладины.

Не меньшее удивление у меня вызвал “флажок”. Исполнителю этого упражнения было куда труднее. Наклонившись боком к перекладине, он взялся хватом сверху за стойку, руки пошире. Из исходного положения спортсмены выполняют гимнастическое упражнение “колесо”. Толчок — и тело вытянулось почти параллельно полу, ноги вместе. Ни дать, ни взять флаг, развернутый порывом ветра.

В дополнение к этому флагу было выполнено упражнение “флагшток” — “вертикальный шпагат”. Юля подошла к стойке перекладины, взялась за нее руками и, стоя на одной ноге, постепенно вытянула вторую вверх, вдоль стойки.

Несмотря на то, что кольца являются подвижной опорой, их тоже можно использовать для различных упражнений в висах. Прежде всего, вис согнувшись. Необходимо при этом следить за тем, чтобы прямые ноги были сведены вместе, носки оттянуты, голова наклонена к груди.

Хорошо развитому физически ребенку можно попробовать из виса согнувшись вниз головой перейти в **вис прогнувшись**. Для этого надо плавно, сохраняя равновесие, отвести голову назад и, поднимая туловище вверх, прогнуться (рис. 6, а, б). В случае потери равновесия лучше снова выполнить вис согнувшись и повторить движение. Упражнение легче выполнять на небольшой высоте.

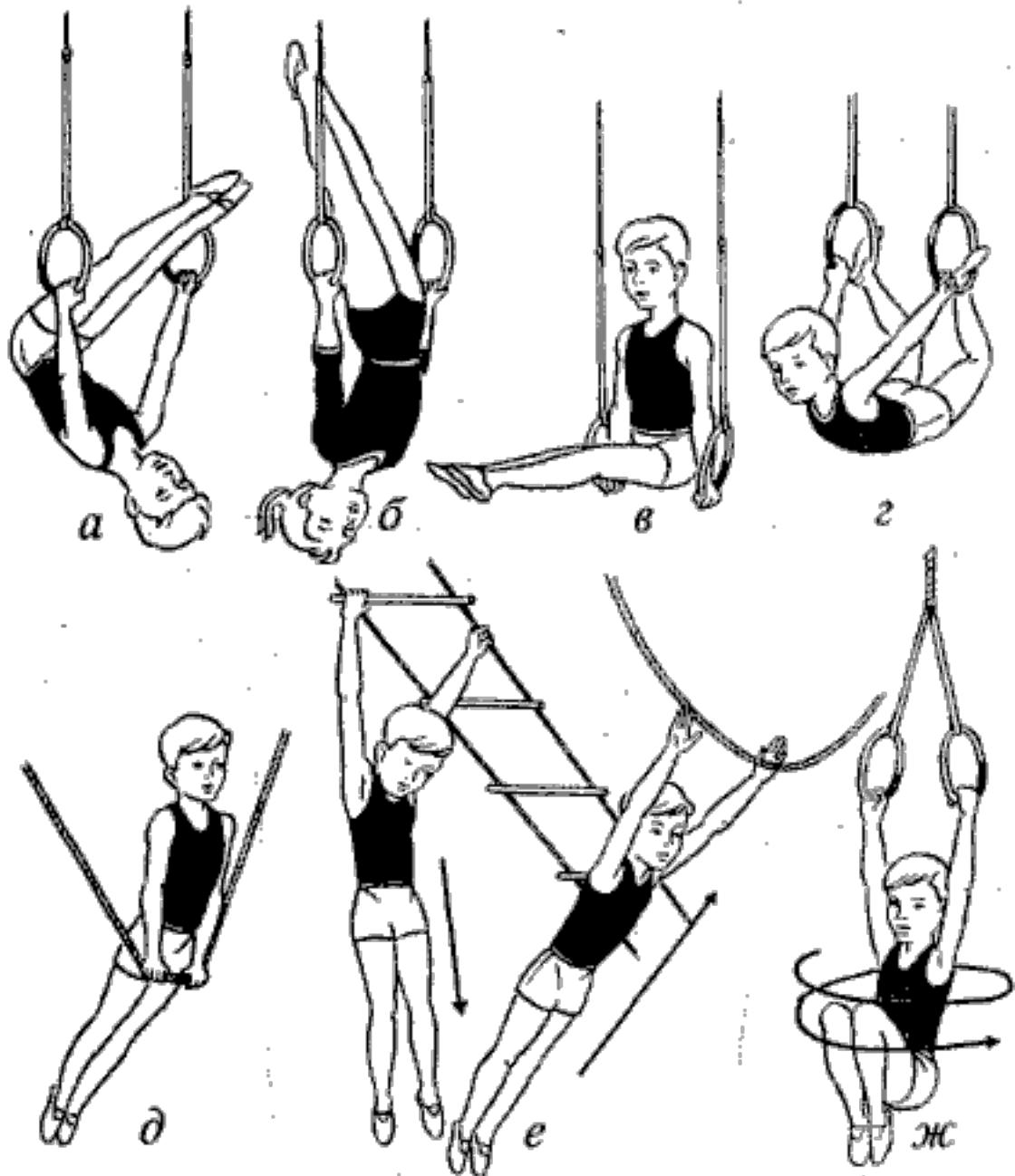


Рис. 6

На кольцах можно выполнять и горизонтальный “шпагат”. Для этого необходимо поставить ступни на нижнюю внутреннюю часть колец, выпрямиться во весь рост, придерживаясь за веревки подвесок. Перехватывая руками веревки все ниже и ниже, постепенно начать разводить прямые ноги в стороны (насколько широко — зависит от индивидуальных способностей ребенка). При последующих подходах можно попробовать садиться пониже, вплоть до “шпагата”. Исполнение упражнения облегчается тем, что вес тела распределяется между руками и ногами.

Описанный “угол” в висе на перекладине можно выполнить и на кольцах. Это несколько труднее из-за подвижности опоры. Следующим по трудности упражнением является **угол в упоре на руках**. Для этого надо кольца подвесить пониже и выйти в упор на руках. Слегка отклонившись назад, прижать локти к туловищу, руки прямые. Плавно поднять прямые ноги с оттянутыми носками (рис. 6, в).

Можно выполнять на кольцах и “колобок”. Для этого предварительно можно раскачаться и принять позу “колобок”, как в упражнении на перекладине. Ребята могут соревноваться между собой - кто дольше, раскачиваясь, пробудет в этой позе.

И в заключение расскажу еще об одном упражнении, развивающем гибкость, под названием “лягушка”. Пятилетняя Люба схватилась за колечки и выполнила вис согнувшись. Затем она начала продевать ноги внутрь колец. Когда центр тяжести тела был приближен к кольцам, она плавно разогнулась головой назад и стала постепенно вынимать ноги из колец, пока не зацепилась за них носками. Тело девочки кольцом прогнулось вниз (рис. 6, г).

Я смотрел на улыбающееся и, как мне показалось, чуть насмешливое лицо девочки. “Они все чувствуют, а кое-что понимают лучше нас, — подумал я. — И все же... все же у каждого из нас, родителей, почти неограниченная власть над ними...”. Надо научиться этой властью пользоваться осторожно, постепенно превращая ее в равноправное радостное общение с ребенком. Этому может послужить и общение во время занятий на спорткомплексе.

СНАРЯДЫ ДЛЯ ПРЫЖКОВ. УПРАЖНЕНИЯ

Новым снарядом для прыжков в комплексе является прыжковая лиана. У нас в семье за ней закрепилось название “лунная лиана”. Она состоит из упругой (например, вакуумной цилиндрической) резины, свисающей в виде полукольца из отверстий подпотолочных балок (рис. 1, п. 7). Высоту подвески прыжковой лианы и диаметр резины можно подобрать таким образом, чтобы сила натяжения резины в момент приземления была близка к весу ребенка. Таким образом, прыгая вниз на вертикальных качелях, малыш “прилуняется” с силой значительно меньше земной. Отталкиваясь от пола, он взлетает примерно в 6 раз выше, чем при обычных подскоках. На вертикальные качели можно попасть сверху с помощью каната. При взлете необходимо немного подтягиваться на руках. В последующих занятиях — даже выходить в упор на руках (рис. 6, д). Это удавалось Олегу после шести лет.

Ребенок до трех-четырех лет еще не освоит лазание и верхнюю часть комплекса. Для первых и, кстати, последующих прыжков предназначен комнатный батут (рис. 1, п. 1). Его боковые стороны повторяют нижний периметр комплекса. Стойки перекладины прижимают его к стене. Боковины батута можно сделать и гибкими, например, из стального троса. В этом случае они крепятся к стенкам комнаты. Подкидывающую плоскость лучше выполнить из веревочной, скажем капроновой, сетки. Комнатный батут располагают под всеми снарядами комплекса. Он одновременно выполняет функции и гимнастического мата, и глушителя (внизу — соседи). Высота батута незначительна (5—10 см) — для того чтобы можно было оттолкнуться не только от батута, но и от пола, иначе ребенок может привыкнуть к мягкой опоре.

Кроме того, батут дает возможность спрыгнуть с одного снаряда и, оттолкнувшись, перелететь на другой. Таким образом, с батута можно “взлететь” на наклонную треугольную лесенку, лиану-качели, верхнюю часть каната и прыжковую лиану (рис. 6, ё). Уцепившись за последнюю, можно начинать

осваивать “лунные прыжки”. При отсутствии батута на пол можно положить обычный ковер, поролон или гимнастический мат.

СНАРЯДЫ ДЛЯ ВРАЩЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

Кольца могут быть использованы и как снаряд для вращения. Может быть, поэтому у младших дошкольников они являются самым популярным снарядом. Малыши независимо друг от друга изобретают одно интересное упражнение. Мы его назвали “вертолет”. Это упражнение на вращение тела вокруг продольной оси. Вот где проявляется естественная тяга детей к вращению. Кольца должны свисать чуть ниже ладоней вытянутых вверх рук. Взявшись за кольца, малыш начинает “закручиваться” в какую-либо сторону. Одна нога ребенка при этом не отрывается от пола (чаще носок). Вторая нога — маховая — совершают толчки и махи попеременно, закручивая обе веревки, подвески в один общий жгут. Когда дальнейшее закручивание невозможно, ребенок поджимает ножки. Жгут из двух веревок начинает с ускорением раскручиваться, вращая тело ребенка все быстрее и быстрее (рис. 6, ж). Тут у вас от удивления может открыться рот: иногда удается наблюдать настоящий “волчок” — так велика угловая скорость вращения. Поразительно то, что наигравшийся таким образом ребенок сразу после “вертолета” спокойно, не покачиваясь, идет дальше. Вряд ли у такого голова закружится в транспорте.

В фильме о Никитиных отснят эпизод, когда после “вертолета” ребенок проходит по наклонному узкому “буму” (поставленной на ребро лесенке). В два с половиной года моя дочь Оля начала делать вторую часть “вертолета” — раскручивание — с поднятыми в “угол” почти прямыми ножками.

А почему бы не попробовать обороты вперед и назад, как летчики на допинге? Но лопинг еле уместишь в зале высотой 5 метров. Такой роскоши в квартире мы себе позволить не можем. К тому же вращение на допинге замедленно, а выполнять его трудно. Если же попробовать выполнять сальто вперед или назад в страховочном поясе, то и получится вращение на поясном допинге (рис. 7, а). Этот снаряд состоит из двух одинаковых врачающихся опор, надеваемых на стойки. Корпус каждой опоры закреплен при помощи винта в отверстиях стоек. К держателям крепятся веревки детского страховочного пояса. Держатели смонтированы в подшипниках вращения и закреплены гайками.

Я рекомендую устанавливать поясной лопинг раз в неделю. Перекладина поднимается до верхних отверстий. Одновременно удобно заменить кольца на трапецию. В этом случае вы вновь имеете снаряд для виса и снаряд для вращения.

Если вы не располнели и “впишитесь” в детский страховочный пояс, то советую вам попробовать это интересное упражнение. Мой сын Олег выполняет его так. Встав на стульчик, он закрепляет пояс потуже. Стульчик убирается. Олег выпрямляется, поднимает руки в стороны-вверх и отталкивается от стоек, например, вперед. Начав вращение головой вперед-вниз, он группируется: голову наклоняет на грудь, сгибает ноги, берется руками за веревки пояса. В таком положении заканчивается оборот (см. рис. 7, а). Затем все повторяется. Вначале я помогал сыну. В шесть лет он мог выполнять самостоятельно до 30 оборотов подряд. Оля в четыре года — до шести. Ваши дети наверняка смогут вращаться и

другим способом, пусть попробуют. Количество подходов и оборотов — индивидуально, по настроению малыша.

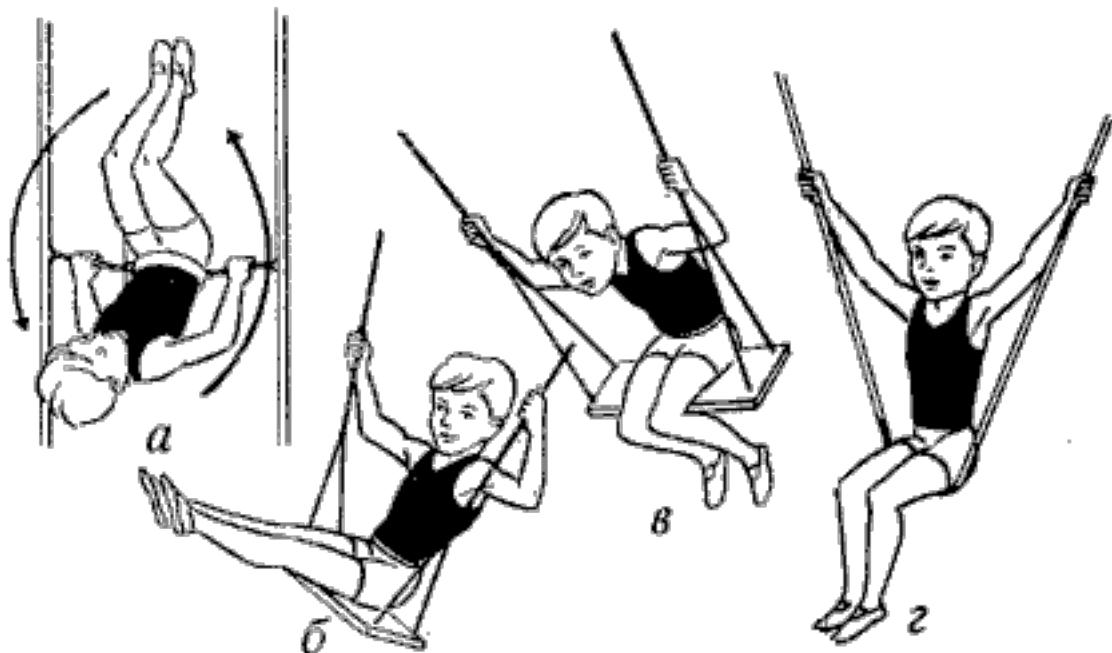


Рис. 7

По-другому “космонавт” выполняется головой назад. Первая половина оборота — с прямым телом, вторая — в группировке. Голова отводится назад. Все это показывать и рассказывать ребенку не надо — он **сам** освоит движение. “Космонавт” не только развивает и укрепляет вестибулярный аппарат. Это упражнение является подготовительным для выполнения распространенных в акробатике и гимнастике сложных элементов — сальто вперед и назад.

СНАРЯДЫ ДЛЯ КАЧАНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

В комплекс вписывается такой снаряд, как обычные качели из упомянутого спортнабора (рис.1,п.10). В целях безопасности я “закруглил” прямые углы напильником. Еще лучше вместо доски применить старую покрышку от малолитражного автомобиля или надутую камеру. Если эти меры приняты, то качающийся ребенок не нанесет травм качелями другому малышу, находящемуся поблизости.

Не усаживайте малыша на качели! Пусть он сам заберется на них. Это поможет избежать падения. Ребенок сам решит, как высоко ему лезть, как сильно раскачиваться. Он должен чувствовать силу своих пальчиков, свое умение сохранять равновесие. И ни в коем случае не раскачивайте ребенка! Иначе не успеете ахнуть, как он соскользнет с качелей. Пусть “мучается” сам и учится раскачиваться. В этом — его развитие! И физическое, и умственное!

Не укрепив мышцы рук и плечевого пояса в висах, ребенок не будет залезать на качели. Для первых проб качели можно опустить до высоты стульчика (20—30 см от пола). Когда Оле было 2 года, я с интересом наблюдал ее первые робкие раскачивания. Девочка поднимала и опускала ножки; качнувшись, удивлялась, прислушивалась, размышляла. У Олега сейчас очень популярным является качание

под музыку. Он включает проигрыватель и начинает высоко раскачиваться, иногда в течение получаса (рис. 7, б, в). Когда я интересуюсь, почему он надевает шапочку, следует ответ: “Чтобы не ушибиться о потолок”.

Хочу поделиться интересным наблюдением. Меняя высоту подвески, мы меняем длину маятника и, следовательно, период (частоту) колебаний. Оказалось, что частота качания вызывает у человека различное состояние. Некоторым грудным подбиралась такая длина веревок качелей, что они буквально после нескольких раскачиваний засыпали. Стоило уменьшить длину подвески качелей в 1,5—2 раза, как те же дети, напротив, начинали веселиться. “Нейтральной” оказалась подвеска на высоте 1,5 м от потолка.

Увлеквшись экспериментами, я и сам обнаружил, что 5 минут качания на полутораметровых качелях снимают у меня усталость после рабочего дня. Кому-то, может быть, следует попробовать таким образом лечить бессонницу. Новый снаряд для качания — лиана-качели, конструкция аналогична конструкции прыжковой лианы. Цилиндрическая резина полукольцом свисает из отверстий подпотолочных балок (рис. 1, п. II). Но в отличие от прыжковой лианы она примерно в 2 раза толще (диаметр более 25 мм) и короче, то есть подвешена повыше. В силу этих двух обстоятельств малыш, усевшись на ней, уже не сможет опуститься до пола. Да и забраться на такую высоту сможет достаточно подготовленный ребенок, освоивший лазание в верхней части комплекса. Он усаживается поудобнее и начинает качаться вверх-вниз, не касаясь пола (рис. 7, г). Я наблюдал, как Олег разнообразит эту игру: качается в положении лежа, начинает раскачиваться одновременно вверх-вниз и вперед-назад и т. д. Однажды он начал качаться... на подколенках, свесившись головой вниз. Старшие дошкольники могут качаться вперед-назад стоя на трапеции и кольцах.

СНАРЯД ДЛЯ КАТАНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

Капризы погоды (дождь, крепкий мороз), отсутствие горок вблизи дома и их сезонность, периоды после болезни ребенка, когда он должен побывать дома, — все это приводит к мысли о необходимости устроить горку для катания в квартире. В нашем спорткомплексе она предусмотрена (рис. 1, п. 12). Кстати, мамы и папы тоже могут ее опробовать. “Горка” имеет вид усеченной пятигранной пирамиды, лежащей на боковой грани. Внутри пирамиды имеются полки, используемые для хранения игрушек. В этом — двойное назначение пирамиды: как шкафа и как спортивного снаряда. Двумя плоскостями пирамиды (перпендикулярными друг к другу) являются часть стены и пола. Третья грань, передняя, — вертикальная. Четвертая служит крышкой пирамиды. Собственно “горкой” является верхняя плоскость. Угол наклона 30°. Как видим, пирамида не имеет ни одного прямого и тем более острого угла, за который ребенок мог бы зацепиться. Нижние ребра скруглены напильником. Материалом пирамиды служат полированные древесно-стружечные плиты (ДСП) в тон имеющейся мебели, можно использовать пластик.

Упражнений на горке - множество. В качестве тормоза и опоры при игре на пирамиде надо использовать ладони и ступни. При контакте с полированной поверхностью влажные ладони препятствуют скольжению. Не стоит кататься в обуви: оцарапанная поверхность ухудшает скольжение. Начинать следует с наиболее легких упражнений - лежа. Взобравшись на верхнюю часть пирамиды,

малыш ложится на живот ногами вниз, не отрывая ладоней от поверхности горки. Затем он поднимает руки, и тело скользит вниз (рис. 8, а). В конце горки ноги сгибаются - приземление.

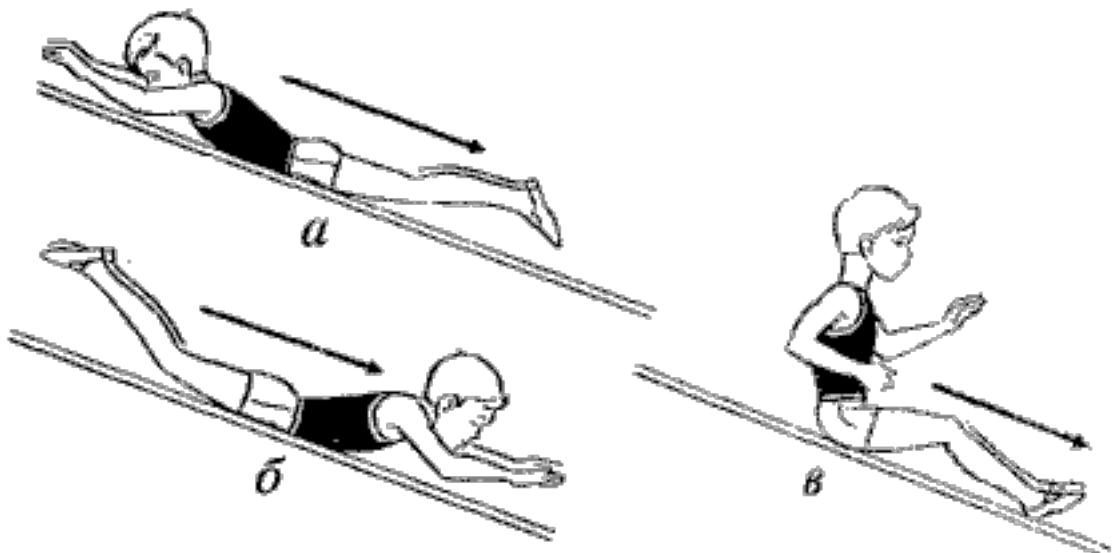


Рис. 8

У моей дочери Оли горка стала любимым снарядом уже в полтора года. Она облюбовала уголок спортивного комплекса, соизмеримый с ее ростом: конец горки и начало наклонной треугольной лесенки. Взявшись за боковины лестницы, Оля поднимала ножку на край горки, чуть ли не на уровень своего плеча. После этого девочка с усилием подтягивалась, затем отжималась от боковины лестницы и переходила в позу на четвереньках. Перебирая ладошками и босыми ступнями, она карабкалась вверх. Оглядел присутствующих победным взглядом, "верхолазка" ложилась на живот, отрывала ладошки и ступни от горки и начинала скользить вниз на животе. Поразительным было и то, что такая кроха чувствовала конец горки. Ее высота — 31 см — приходилась ей чуть ли не по пояс. Оля на скорости моментально сгибалась в пояс, прыгала с конца горки на поролон.

Следующее упражнение — лежа на животе лицом вниз. Техника выполнения первой части упражнения — та же (рис. 8, б). Приземление — на пружинящие руки. Это напоминает хождение на руках в горизонтальном положении, когда партнер поддерживает ваши ноги. Такое упражнение оказалось Олегу под силу, когда он освоил лазание.

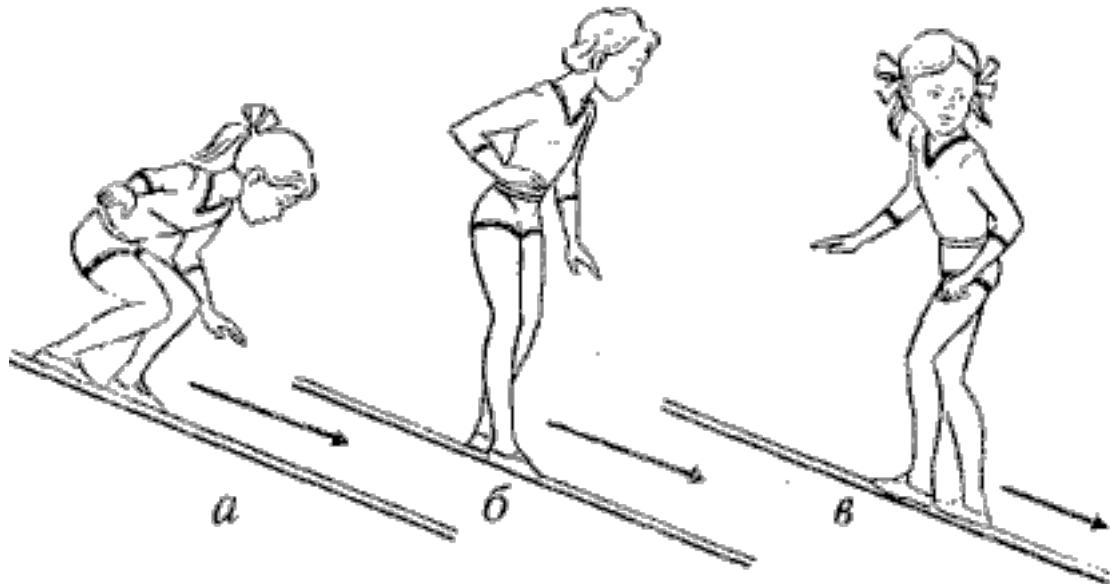


Рис. 9

Более сложным является катание сидя ногами вниз (рис. 8, в). Здесь развивается большая скорость. При приземлении ребенок должен успеть согнуть ноги. Для начала можно застелить место приземления поролоном. Упражнение усложняется, если малыш примет упор присев (рис. 9, а). Вершиной искусства игры на пирамиде будет катание стоя (рис. 9, б) и, наконец, катание стоя спиной к месту приземления (рис. 9, в). Но делать это надо весьма осторожно и, конечно, со страховкой.

СНАРЯД ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

О равновесии мы, как правило, вспоминаем, когда на улице гололед. В остальное время люди, не катающиеся на коньках, лыжах, санках и т. д., не задумываются над тем, хороший у них вестибулярный аппарат или нет. Между тем развитое чувство равновесия нужно любому взрослому. А для профессий верхолаза, строителя, водолаза и многих других это качество является одним из основных.

В спортивных залах существует снаряд для лазания — шведская стенка, а в детских учреждениях (яслях, садах) — ее уменьшенный вариант. Научившийся ходить малыш может залезть на нее — для этого особых навыков не требуется. Карабкаясь по лесенке, ребенок видит перед собой стену, и никаких опасений у него не возникает, но, неожиданно обернувшись, он может испугаться, что забрался слишком высоко. Исход будет нежелательным: ребенок начнет плакать, может даже упасть.

Лесенка для развития равновесия, установленная в спорткомплексе, является наклонной (рис. 1, п. 9). Она протянута не вдоль стены, а по большой диагонали. Это удлиняет общий путь лазания до 4 м. Ребенок в любой момент хорошо, видит высоту, на которой находится. Небольшой угол подъема (около 30°) позволяет ему постепенно, ступенька за ступенькой, ощутить свой предел высоты. Кроме того, пространственное расположение лестницы позволяет использовать ее сверху и снизу.

Лесенка имеет форму треугольника, вершина которого закреплена внизу, около 300 мм от пола. Ступеньки лестницы нанизаны на стальной трос

диаметром 6 мм. Они опираются на трубы одинаковой длины, также нанизанные на трос. Основание треугольника крепится наверху, к опоре, которая находится на конце продольной горизонтальной балки. Оба конца троса продеваются в отверстия опоры по канавкам коушей и закрепляются зажимными планками. Концы троса облуживаются.

Чтобы трос не перетерся, вершина треугольника лесенки скруглена. Трос продевается внутри согнутой полукольцом трубы. Трубка через стяжку крепится к кронштейну. Основание кронштейна крепится к стене четырьмя гайками на винтах. Винты вставлены головками в отверстия в стене. На эти винты надеты цилиндрики. Часть цилиндрика, опирающаяся на конус головки винта, распилена крестообразно на глубину 10 мм. При завинчивании гайки основание кронштейна давит на цилиндрик. Распиленный конец цилиндрика начинает скользить по конусу головки, раскрываясь как зонтик. Четыре части “зонтика” вдавливаются в края отверстия, обеспечивая надежный распор каждого винта. Такое крепление может быть и у горизонтального каната для равновесия и у подвески гибкого варианта спорткомплекса.

Стяжка служит для регулирования натяжения лесенки. Хочу предупредить вас: не натягивайте тую лесенку! Обратите внимание на цирковых канатоходцев — их трос всегда провисает. Если вы попытаетесь на тую натянутой лесенке показать своему ребенку, как надо лазать, то можете, к его восторгу, завалиться вместе с ней. Все это испытано — можете проверить. Не стоит также вместо троса использовать кабель с алюминиевой проволокой — он порвется или с медной — он вытянется.

Хитрость лесенки состоит в том, что она может давать пять зон балансирования: центральную и симметрично расположенные две внутренние и две внешние зоны. Центральная зона — это сама лесенка. Неустойчивость проявляется в прилегающих к ней внутренних зонах. Меня очень интересовало, как сын с ними справится.

Олег долго ходил кругами у кронштейна. Наконец взялся за боковины лесенки и ступил на него правой ногой. Толчок — и он уже поставил левую ногу на первую узенькую ступеньку, огляделся. Но вот Олег стал заносить правую ногу на вторую ступеньку и качнулся вправо. “Вот она, правая внутренняя зона”, — отметил я. Ребенок успел натянуть правую боковину вниз, а левую вверх, остановился в наклоне над правой внешней устойчивой зоной. Твердый кронштейн позади. Теперь предстояло сделать шаг по “живой” лесенке. Олег стал подтягивать левую ногу, забыв перехватить руки повыше. Как и следовало ожидать, ступенька круто накренилась влево, и Олег свалился на пол (рис. 10, а).

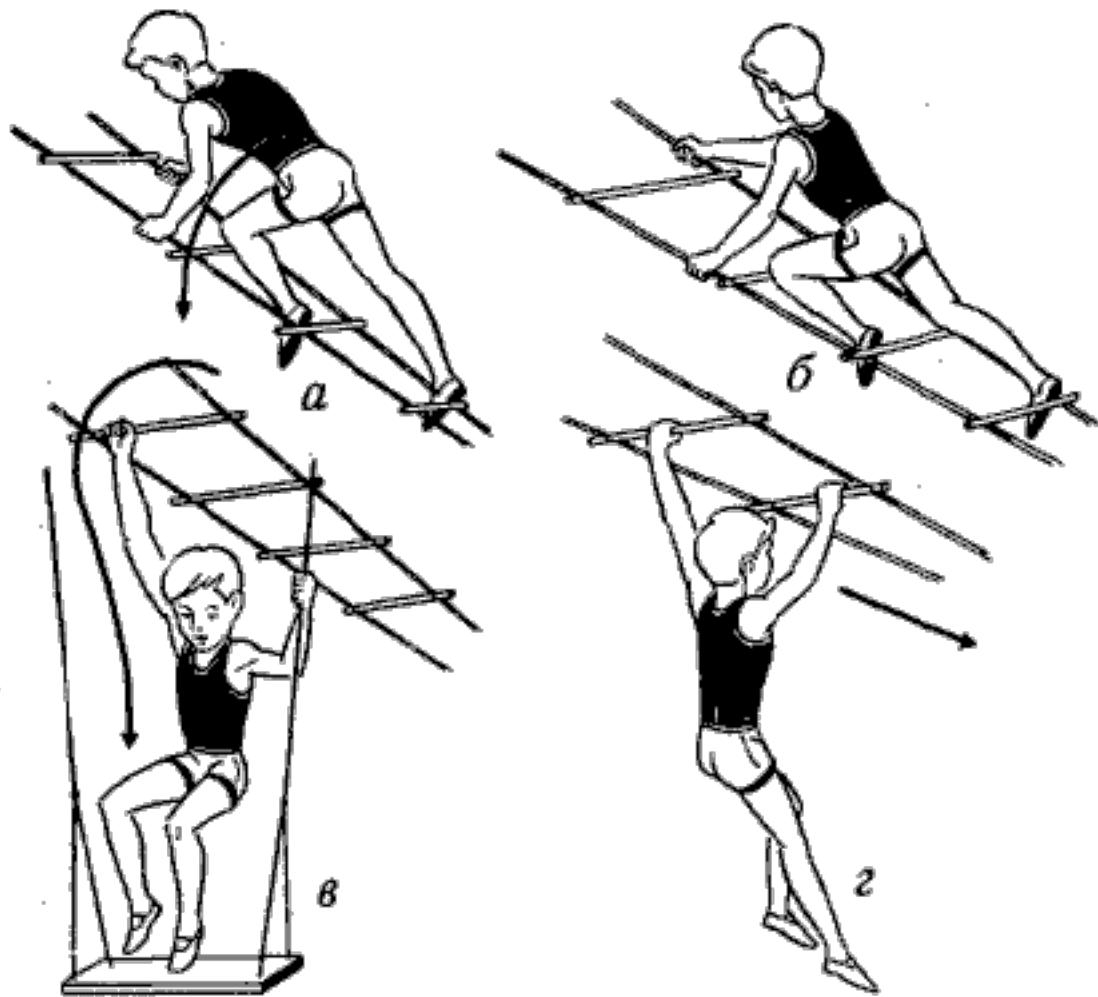


Рис.10

Расстояние было не более полуметра, падение получилось, мягkim, сын улыбнулся. Я убедился, что лесенка учит не только балансируать, но и падать. Следует подчеркнуть, что это имеет большое значение для предупреждения травматизма.

Игры во дворе, футбол, хоккей не обходятся без падений. Трудно избежать их и занимаясь, скажем, волейболом, баскетболом, фигурным катанием. Подвижный ребенок падает десятки раз на дню. Выход один: учить его безопасному падению, и чем раньше, тем лучше.

После многократных попыток Олегу удалось пройти “злополучные” начальные ступеньки. Дальше было проще: ступеньки стали пошире и поворачивались не так круто (рис. 10, б). Зато какую награду получил удачливый “верхолаз”: он начал попадать на подвешенные повыше качели. Причем переход на них со временем превратился у сына в занимательное упражнение — “ныряние”. На самой верхней ступеньке он брался за боковины лесенки и делал оборот вперед в вис, как на перекладине (рис. 10, в). Небольшое усилие — и ноги на качелях.

Недавно ему удалось это сделать в обратной последовательности: с качелей попасть на лесенку через верхнюю ступеньку.

Лесенка привлекательна еще и тем, что связывает между собой все 10 снарядов спорткомплекса. Я спросил побывавшего у нас в гостях семилетнего Антона

Козлова, какой снаряд ему понравился больше всего и почему. Ответ был: “Лесенка, потому что с нее можно попасть на большинство снарядов!”

Кроме того, сын пытался лазать по лесенке снизу. Вначале он повисал на ступеньке, до которой дотягивался руками с пола. Поджимая ноги, Олег поочередно подхватывал ступеньки пониже (рис. 10, г). Затем слезание начиналось с более высоких ступенек. В конце концов Олегу удалось выполнить и упражнение потруднее: подняться до верхней ступеньки в висе снизу.

Я уже описывал, как полуторагодовалая Оля карабкалась на “горку” с помощью лесенки. Позже она придумала сходить с конца горки, повиснув на боковине лесенки. Девочка сосредоточенно экспериментировала, вися на боковине: то съезжала с боковой грани пирамиды, то спрыгивала на пол, минуя ее. Вот как привлекательна эта лестница-чудесница и для малыша и для десятилетнего!

СНАРЯДЫ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

В спортуголке большой выбор снарядов для лазания. Обычный канат (рис. 1, н. 8) может быть дополнен канатом, закрепленным за оба конца. Последний, как и наклонная треугольная лесенка, протянут через весь комплекс — от дальнего левого угла у пола к ближнему правому углу у потолка, по большой диагонали. Вертикальные качели из цилиндрической вакуумной резины тоже могут быть использованы для лазания. Стойка перекладины может служить шестом, а подвески колец и качелей — канатами. На наклонной треугольной лесенке удается и балансировать и лазать.

Кроме того, снаряды можно менять местами, придавать им другое положение. Для этого у колец и качелей подвески заканчиваются поворотными крючками. Вместо колец или качелей можно подвесить трапецию. На это уходит лишь несколько секунд. Стоит обратить внимание на размер опорных частей снарядов. Лучше, если ладонь годовалого малыша может полностью обхватить перекладину, кольца, подвеску качелей, боковины лесенки. Поэтому желательно, чтобы их диаметр был около 15 мм. Такой же толщины может быть прыжковая лиана. Лиану-качели, канаты и трапецию осваивают дети постарше. Диаметр этих снарядов составляет 20—25 мм.

В первые месяцы после рождения ребенку доступны чисто двигательные достижения: через полтора-два месяца поднял головку, еще через несколько месяцев — сел, позже — встал, затем — пошел. Чем крепче пальчики, тем быстрее развитие речи. А лазание, как известно, начинается с виса на этих пальчиках.

Вспомним эксперименты профессора И. А. Аршавского с крольчатами, интенсивно плавающими в ванне. Результат: “спортсмены” прожили в полтора раза дольше своих изнеженных собратьев. Американский психофизиолог Дэвид Креч проводил опыты с детенышами белых мышей. Одни из них кормились, бодрствовали и спали по своему желанию. Другие мышата той же партии “занимались спортом” — они катали шарики, пробегали в поисках пищи значительное расстояние, их даже крутили на карусели. Прошло два месяца. Многое поразило ученых. В морфологии мозга интенсивно двигавшихся подопытных произошли существенные изменения. Больше стали длина и количество отростков нервных окончаний, увеличилось количество контактов.

Клетки мозга стали в полтора раза крупнее. Потрясенный Дэвид Креч сделал вывод, что движение — основа развития мозга.

Итог этим наблюдениям подводят ученые, изучающие эволюцию прародителей человека. Крупнейший советский антрополог Я. Я. Рогинский подчеркивает, что наиболее “умными”, с относительным большим весом мозга, являются ластоногие, китообразные (особенно дельфины) и обезьяны. Причины понятны: быстрое перемещение в трехмерном пространстве требует весьма высокого развития нервной системы.

СПОРТИВНАЯ МАТЕМАТИКА

Зная, какое значение в развитии мозга имеет движение в, трехмерном пространстве, нельзя не признать, что лазание, включающее в себя вначале вис, затем, при переходах, вращение, качание, балансирование, при слезании скатывание и спрыгивание, как раз и является этим мощным стимулом развития ума. Может быть, не случайно стремление ползунка-несмышленыша залезть на что попало: стул, кровать, стол, с него — на шкаф и т.д.

А если не на что попало? Тем более что мебель для этого не очень-то подходит. А вот резиновая лиана, стойки перекладины, подвески колец и качелей, наконец, наклонная треугольная лесенка — по ним можно лазать сколько душе угодно. Это и интереснее, и полезнее, и безопаснее. А если к тому же сделать так, чтобы наверху можно было отдохнуть, посидеть, покачаться? Да это же мечта, райская жизнь! Для этого ничего не надо дополнительно придумывать. Надо “только” отдельные снаряды приблизить друг к другу, чтобы получилось “ветвистое дерево”, если хотите — “джунгли”. Но слишком близко располагать спортивные устройства не стоит. Иначе вместо “леса” получится “забор”. Лучше всего, когда расстояние между ними от 0,5 до 1 м.

Вот когда ребенок почувствует трехмерное пространство. С колец он сможет попасть на соседние качели, перекладину и вертикальные качели. С вертикальных качелей малыш легко опустится на лесенку, либо перелетит на перекладину, либо дотянется до каната. Таким образом, в большинстве случаев даже четыре снаряда взаимосвязаны преодолимым расстоянием.

Трудно давать конкретные рекомендации об очередности освоения снарядов для лазания в различном возрасте: развитие каждого ребенка индивидуально. Годовалый, естественно, сможет лишь покататься на боксерской груше, висящей у пола на одном из колец, или на канате. Оля, например, после висов на перекладине и кольцах увлеклась, как я уже писал, лазанием на горку с помощью наклонной треугольной лесенки. Двух-трехлетний начнет осваивать лесенку и т. д.

Научившись перебираться со снаряда на снаряд в одной последовательности, ребенок будет стремиться освоить новые комбинации.

“С лесенки — на качели, с качелей — на кольца, с колец — на лесенку, посижу, отдохну! Теперь — на канат, с него — на лиану, попрыгаю! Раз! Два! Раз! Два!..”

Попробуем подсчитать. Пусть ребенок, не уставая, делает самое большое 10 перелазов со снаряда на снаряд. Начинать он может с любого из 11 снарядов и перебираться на любой из двух находящихся рядом. Таким образом, число перелазов Π равно:

$$\Pi = 11 \times 2^{(10-1)} = 5632.$$

Вот так неожиданность! На 3 квадратных метрах такое количество упражнений! Да еще каких! Подобно альпинисту или скалолазу, ребенок совершает самые невероятные движения. Например, при перелетании на канате с перекладины на лесенку ноги цепляются за боковины или ступеньки при горизонтальном положении тела спиной вниз. Следует поворот на бок, одновременно руки отжимают от себя вниз канат. Им помогают ноги, ступни которых зацепились за лесенку. Тело винтом вращается влево, постепенно поднимаясь на ступеньку. Какие мышцы тут только не напрягаются!

Какой простор для умственного развития! Когда ребенок пытается перелезть по новой цепи снарядов, он комбинирует сначала в голове, а затем руками и ногами возможную последовательность снарядов. Оказывается, можно развивать комбинаторику, играя не только кубиками, но и... своим телом! Но ребенок об этом не думает. Он фантазирует.

“ПУТЕШЕСТВИЕ МАГЕЛЛАНА”

Олегу очень понравился диафильм о кругосветном путешествии Магеллана. И вот каждый из снарядов получил новое, географическое название (рис. 11). Встал в угол, у начала лесенки. Это была “Испания”. “Груженная свежим провиантом экспедиция легко переплыла Атлантический океан”: Олег подбежал к кровати, влез на нее, с нее — на каталую горку и съехал. Много трудностей доставила “Южная Америка” — лесенка. Карабкаясь по ней, Олег, вероятно, вспомнил и разочарование адмирала, наткнувшегося вместо пролива на устье реки Ла-Платы, и долгую зимовку в бухте. “Корабли огибают какой-то мыс. За ним сразу же открывается узкий, извилистый проход”.

— Мама, пролив Магеллана! — кричит Олег, добравшийся по лесенке до потолка. На качели он может попасть через узкий промежуток между верхней ступенькой лестницы и стеной. Наклонившись через ступеньку, сын берется за подвеску качелей и “ныряет” полуоборотом вперед.

“Долго корабли петляют в узких проходах, пока наконец не выходят к западным берегам”. Повиснув на канате качелей, Олег с трудом нашупывает ногами деревянное сиденье.

“И здесь все волшебно преобразилось. Ветер затих. Солнце засияло. Открылись просторы спокойного, необъятного Тихого океана”. Мечтатель застыл, стоя на качелях.

Однако впереди был трудный переход: руками за толстую лиану, ногами — на лесенку. “Это было страшное плавание. Пустынный океан — и ни одного клочка земли”.

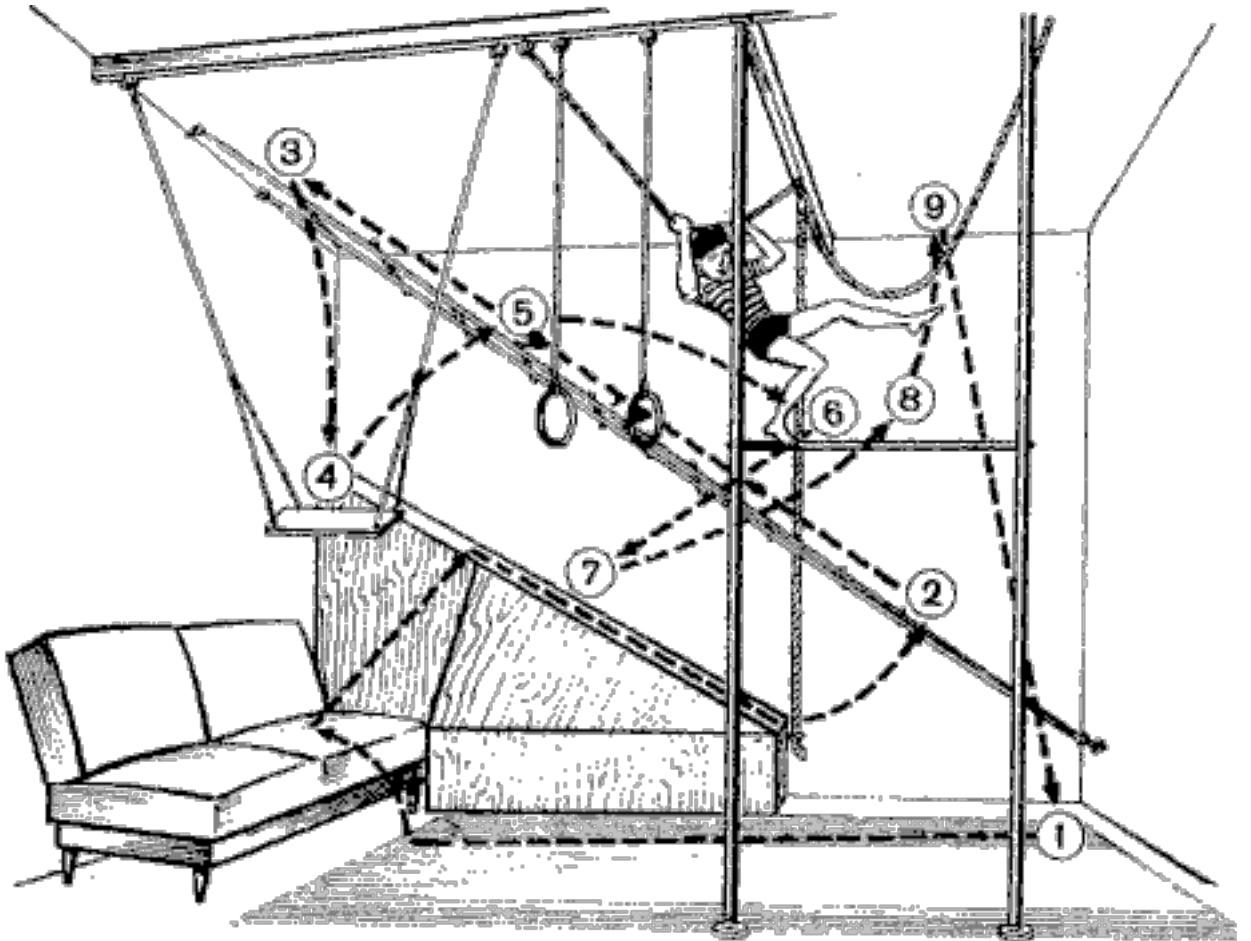


Рис. 11

Вылезти все же удалось.

— А вот и Филиппинские острова, — сказал Олег, устраиваясь поудобнее на середине лестницы и держась за лиану.

Но цель экспедиции (теперь уже без адмирала) была впереди: острова Пряностей — Молукки. Олег оттолкнулся от лестницы и на лиане перелетел на перекладину. Теперь, чувствуя под собой “твёрдую почву”, можно спокойно взяться за канат и отправиться в завершающий путь к “Испании” через острова “Зеленого Мыса”. Путешественник перелетел лесенку и приземлился на горке.

“Но что-то случилось... Шлюпка задержана португальцами, надо сниматься с якоря и мчаться прочь”. Оттолкнувшись от горки, Олег вновь на канате перелетает на перекладину. А вот и “Испания” — угол у начала лесенки, над которым висит тонкая лиана. Счастливый “мореплаватель” берется за нее и спрыгивает на пол. От радости он не сразу отпускает лиану, а “салютует” прыжками под потолок!

Именно лазание резко изменило сын “Овладев им к пяти с половиной годам, он уже через год выглядел неузнаваемо. Раздались плечи, заметно налились силой мышцы тела, рук и ног мальчика.

Нам кажется, что это помогло и закалке ребенка. До 5 лет он довольно часто болел простудными заболеваниями. И вдруг они исчезли. Поднявшаяся однажды за всю зиму температура до 37,7° к вечеру пришла в норму. Более того, в шестилетнем возрасте Олег впервые в жизни сам стал выбегать босиком на заснеженный балкон.

А по мере того, как Олег окреп, ему и двигаться хотелось все больше и больше. В 6 лет сын переплыл приток Дона Хопер. А в то дождливое лето эта речка с

быстрым течением была шире 60 метров. Плавание продолжил в секции. Но домашнего комплекса, и плавания оказалось недостаточно — Олег захотел посещать секцию фигурного катания.

Сын стал охотнее читать, увлекаться развивающими играми Никитиных, конструировать, много рисовать. Словом, лазание явилось ключом к разностороннему развитию мальчика, некогда приговоренного врачами чуть ли не к инвалидности. Настроение у него стало бодрым, появились уверенность в себе и оптимизм. А в придачу — легкая походка, умение красиво двигаться, сидеть, стоять.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

Рассказ о методике занятий не могу не начать с описания одного случая, прошедшего несколько лет назад, но до сих пор не выходящего у меня из головы. Как-то летом наша семья и семья наших знакомых жили у Никитиных, в Большеве. Жили дружно, весело, много занимались спортом и развивающими играми, осваивали азы домашней педагогики. Глава второй семьи особенно преуспевал в теоретических спорах. Его аргументы были неотразимы, логика — железная. Да и сам он — человек обаятельный. Другими словами, не было никаких предпосылок к потрясшему нас слушаю. Дом Никитиных примыкает к колее железной дороги. Этим и решил воспользоваться папа для обучения своего годовалого ребенка правилам перехода через дорогу. Он поднес малыша к колее и усадил его между рельсами. Видимо, замысел “урока” был прост: “Будешь мешкать на дороге — будет плохо”. Сомневаться в этом намерении не приходится, ибо для обучения был выбран момент приближения электрички.

Машинист, очевидно, был немало удивлен семейной идиллией на полотне железной дороги и на всякий случай подал легкий предупредительный сигнал.

Малыш обратил внимание на приближающуюся машину и начал беспокоиться.

Папа ликовал: “Вот он, момент яркого обучения испугом!”

Машинист, присмотревшись, увидел, что папа с сыном вовсе не переходят дорогу, а сидят лицом к несущейся электричке. Он дал пронзительный долгий сигнал.

Малыш расширяющимися от ужаса глазами видел, как машина разрастается и движется с ревом на него, почувствовал, что руки папы придавили его к земле так, что убежать невозможно.

Папа с наслаждением отсчитывал секунды: “Вот теперь ты у меня не будешь мешкать на дороге!”

Машинист рванул рычаг сбавления скорости и резко включил тормоз. Оставались десятки метров.

Малыш этих мер уже не понял. Его лицо исказила резкая гримаса плача...

Вот и представьте, как такой папа будет осваивать спорткомплекс. Он немедленно водрузит сына на качели и качнет посильнее: “Держись, развивайся!” Слабые пальчики не выдержат, разожмутся, и ребенок полетит вниз. В лучшем случае он никогда больше не полезет на снаряд, в худшем — сломает себе шею.

Не верите? Уже находились такие, которые загорелись сделать и освоить спортуголок за две недели, Я же доводил его “до ума” в течение шести лет, а кроме

того, изучил и обобщил двадцатилетний опыт Никитиных. Даже сейчас нет-нет, да и посмотришь за детьми, где им неудобно перелезать, где стоит буквально на сантиметр подвинуть снаряд, укрепить узел, снять фаску у головки крепежного винта. Если бы не скруглил углы пирамиды, у Олечки после одного занятия на горке мог остаться шрам на лбу...

Проверка на прочность проводится с запасом: там, где надо повиснуть одному ребенку, сначала пробуем повисеть мы с женой вдвоем. Только для освоения конструкции и текстовой документации потребуется не один месяц. Именно поэтому тем, кто решил оборудовать “стадион в квартире”, будет полезно ознакомиться с этой книгой.

А торопящийся: все — за две недели — “Мы имеем дело с атомом, а тут — веревки, резинки...” Как тут не вспомнить мысль физиолога Х. Хогленда: “Понимание атома — это детская игра по сравнению с пониманием игры ребенка”.

Вместе с тем не надо стоять у ребенка над душой, чрезмерно опекать его, когда он осваивает движения. Пусть вам его маленькие успехи покажутся незначительными, но это его личные достижения. Он идет к ним через преодоление страха, приобретая чувство меры, ощущение своих сил и возможностей, придумывая и изобретая.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Олег получил спорткомплекс в полтора года. Вис освоил к двум годам, качание — к трем, балансирование и прыжки — к четырем. Вращение и лазание в полной мере удавалось ему в 5 лет. В 6 лет у него появилась катальная горка, первое “объезжание” которой продолжалось полтора часа. Как уже говорилось, занятия физическими упражнениями “с пеленок” положительно влияют не только на здоровье ребенка, но и на развитие его умственных способностей. Причем тем больше, чем раньше начались занятия.

Накопленный опыт позволил мне заняться плаванием со вторым ребенком с двухмесячного возраста. Занятия проводились в ванне. Уже в три с половиной месяца Оля без поддержки поплыла на спинке. В семь месяцев она плавала самостоятельно по часу-полтора подряд. Одновременно в ее кроватке была установлена наклонная лесенка с игрушками (“Встань-ка”). С помощью этой лесенки она могла сидеть, стоять и учиться вставать.

Девятимесячная Оля с моей помощью уже опробовала ряд снарядов спорткомплекса: повисела на перекладине и колечках, покачалась на качелях, скатилась с горки. Как и все дети, она поначалу много падала, делая первые попытки обойти всю комнату. В это время мне пришлось наблюдать интересную картину. Как только Оля теряла равновесие, она плавно и вместе с тем уверенно “складывалась” пополам с прямыми ногами без помощи рук — как перочинный ножик. Секунда — и как ни в чем не бывало безо всякого стука девочка оказывается сидящей на полу, да еще и рассматривающей узор паркета.

Хочу еще раз подчеркнуть: самостоятельность в освоении различных двигательных навыков дает ребенку простор для творчества, а вся конструкция спорткомплекса как раз на это и рассчитана.

ПАПА — “ИГРАЮЩИЙ” ТРЕНЕР

Вместе с тем взрослые тоже могут заниматься на комплексе. Не стоит пренебрегать и детскими упражнениями. В семьях, где ребенок один, такой пример взрослых, прежде всего папы, способствует лучшему развитию малыша.

Большую роль играет и отношение мамы к спортивным занятиям ребенка. Ее внимание, подбадривание вселяют в него уверенность. Чтобы заинтересовать маму, главе семьи не мешает почитать вслух нашу книгу (или наоборот). Она может оказаться полезной и подрастающему поколению. Чтобы убедиться в этом, прочитайте, например, ребенку; знакомому с путешествием Магеллана, соответствующее место из главы, посвященной упражнениям по лазанию. Вы увидите реакцию, которая, уверяю, вас поразит. Мой сын в шестилетнем возрасте часами не покидал комплекса.

Возникает вопрос: а не таится ли в слишком интенсивных занятиях опасность перегрузки, переутомления? Нет. Ребенок охотно станет заниматься только тем, что ему интересно, а интерес будет существовать до появления первых признаков утомления. Поскольку у дошкольника понятие “надо” еще не сформировано в сознании, то он не станет, превозмогая усталость, продолжать упражнения, как это может случиться со взрослым спортсменом.

СТРАХОВКА И ПЕРЕСТРАХОВКА

У нас с женой, как и у всех работающих, не было времени часами заниматься с детьми на спорткомплексе. Да он и рассчитан на самостоятельные занятия. Но все любопытно было подсмотреть, как несмышленыши обучаются себя. А они, надо сказать, обучались терпеливо и, какказалось, целеустремленно. Отнюдь нет — это проявлялся исследовательский рефлекс, свойственный всем детям. Но когда Олег благодаря треугольной лесенке научился падать, цепляясь на лету за препятствие, наше любопытство сменилось изумлением.

Страховка в разумных пределах может понадобиться некоторым детям: есть же “сорвиголовы”! Кроме того, особо внимательно вначале следует страховывать детей, которым комплекс предоставили в возрасте старше двух лет при условии, что они до этого мало двигались. Преимущественно это страховка на таких снарядах, как прыжковая лиана и лиана-качели. Как уже упоминалось, они при нагрузке растягиваются, уменьшаясь в диаметре, вначале воспринимаются ребенком как что-то ненадежное, ускользающее. Девятимесячная Оля, способная висеть до 10 секунд на перекладине и кольцах, тут же разжимала пальцы на прыжковой лиане. Следует присмотреть и за первыми качаниями детей.

Гораздо важнее не допустить перестраховки. В противном случае ребенок прежде, чем сделать очередной шаг, например, по лесенке, вместо того чтобы самому следить за высотой подъема, будет оглядываться на вас: “Можно ли еще выше?” Следует смелее доверять ребенку. И тогда, на удивление осторожным соседям, ваши дети будут прекрасно развиты физически и умственно, смелы и оптимистичны. Это не только личные наблюдения. Побывавший у нас на квартире профессор И. А. Аршавский дал высокую оценку спорткомплексу. И при этом удивил, произнеся следующую фразу: “У Олега и детей Никитиных генотипы разные, а фенотипы одинаковые”. Другими словами: от родителей дети унаследовали, естественно, разные качества, а образ жизни, возможность много двигаться, общие интересы во многом сблизили их.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Спортивный комплекс может быть эффективно использован для общения с ребенком, становления его нравственности. Исследования английских ученых показывают, что социализация личности начинается в ранний дошкольный период. Поэтому роль родителей трудно переоценить. Но если взрослые не проявят искреннего интереса к занятиям ребенка, а тон наставлений будет покровительственным и безразличным, то это принесет мало пользы. К двум-трем годам у детей начинается расцвет формирования творческих способностей. Именно в этот период ребенок — “гениальный лингвист”, почемучка, автор парадоксально-глубоких мыслей, излагаемых в книге К. И. Чуковского “От 2 до 5”. У него острая жажда открывать для себя мир, больше желания поделиться, рассказать, сделать, чем посидеть и послушать. Вероятно, поэтому в Японии не одергивают ребенка младше 5 лет, даже если он, к примеру, выбежал на сцену театра и стал подражать артисту...

Отсутствие духовного контакта между малышом и родителями приведет к тому, что вначале уменьшится количество “почему”, ребенок станет послушным, перестанет “бегать, стучать и кричать”, будет “сидеть смирно”, но в отношениях возникнет трещинка. А ребенок “возьмет свое” вне семьи. Накапливая в памяти недоразумения с родителями, вспоминая, размышляя, он к отечеству поймет, что с родителями “каши не сваришь”, у них вечно нет времени, они никогда ни в чем не сомневаются, а на все вопросы заготовлены ответы. Трещинка разрастется до пропасти.

А если с самого раннего возраста увидеть в ребенке личность, начать общаться с ним “на равных”? “Давай попробуем повисеть на перекладине, кто дольше. Ну ладно, тут ты силен, а вот я могу сделать на кольцах “угол”, а ты сможешь? Я вижу, тебе нравится перекладина. Ну, давай, давай! Ух ты! Я так не смогу: продеть ноги под перекладиной мне мешает живот”. И т. д. и т. п. Причем не стоит фальшивить, хвалить ребенка по каждому пустяковому поводу. Это и примитивно и безнравственно. Может привести малыша к зазнайству. Представьте себе, что вы объясняете взрослому напарнику-гимнасту сущность упражнения, экономный путь его выполнения и трезво оцениваете его успехи. Тогда ребенок увлечется именно процессом занятий, игрой на комплексе, а не аплодисментами взрослых.

Вместе с тем нельзя “проморгать” не такой уж частый, но подлинный успех. Тут не надо сдерживать радость и похвалить “циркача”, которому удалось освоить или придумать диковинное движение.

Трудно перечислить все возможные ситуации общения с ребенком во время занятий на спорткомплексе. Проще поставить себе задачу со всей серьезностью, считая малыша достойным “взрослых” категорий нравственности, войти в роль сотоварища по занятиям. В процессе общения “на равных” в сознании уже трехмесячного ребенка начнут создаваться свои “плохо” и “хорошо”.

Развитие творческих способностей при лазании в трехмерном пространстве комплекса приводит к тому, что у ребенка появляется потребность придумывать, быть деятельным, конструировать, рисовать, моделировать, жадно узнавать все больше и больше о жизни.

Я очень благодарен матери за то, что в детстве у меня не было недостатка в движении. Я имел постоянный участок домашнего труда: весной вместе с ней сажал картошку, осенью убирал. В пятилетнем возрасте впервые (вместе с мамой) проделал самостоятельно двадцатикилометровый путь из дедушкиной станицы Михайловской в родной город Урюпинск. Не прошло и года, как она отпустила меня в дорогу одного. Мне удавалось в дошкольном возрасте переплыть реку Хопер. В различных жизненных ситуациях, когда мне было трудно, мама всегда умела поддержать меня, приободрить добрым словом, шуткой.

Сейчас у моих детей нет огорода, нет необходимости идти пешком 20 километров, и вообще жить стало гораздо легче, сытнее, комфортнее. Тем более необходимо создать детям условия для нормального, гармоничного развития. Спорткомплекс, в частности, и служит этим целям.

Для жителей северных районов страны, особенно в Заполярье, “стадион в квартире” уже сейчас становится остро необходимым, даже для взрослых. В таких городах, как Норильск, где полярная ночь длится с ноября по апрель, жители ощущают дефицит движения. А что говорить о детях, которым в первую очередь движение необходимо для развития скелетно-мышечной системы и укрепления здоровья!

ЗАНЯТИЯ НА СПОРТКОМПЛЕКСЕ С ГРУППОЙ

В яслях, детских садах, детских спортивно-оздоровительных лагерях и других подобных учреждениях спорткомплекс также необходим. Более того, в процессе коллективных занятий его легче освоить. Дети увлекутся разнообразными упражнениями не только в силу притягательности снарядов комплекса, но и стремясь подражать друг другу.

В этом случае больше подходит угловой вариант комплекса, в котором к одной подпотолочной балке прикреплены перекладина (лопинг) и кольца (трапеция), а к другой, перпендикулярной к балке, — качели и канат. Наклонная треугольная лесенка притягивает эту Г-образную конструкцию в угол помещения. Перпендикулярно к лесенке подвешены прыжковая лиана и лиана-качели. Вдоль стенки, под качелями, устанавливается горка для скатывания. Вид сверху этого сооружения напоминает шахматную доску. Угловыми вариантами комплекса, как объемными модулями, можно занять часть спортивного зала детского учреждения. Причем ихстыковку предпочтительнее осуществлять углом к углу — так рациональнее используется площадь и исключается возможность столкновения одновременно занимающихся детей. Количество модулей-комплексов определяется по возможности занятий в каждом из них одновременно пяти ребят.

В одном случае можно оставить середину зала свободной для подвижных игр, а в четырех углах расположить спортивные комплексы. Тогда 20 малышей могут играть на снарядах, а остальные, не мешая им, — бегать, гонять мячи и т. п. В других случаях уютнее расположить комплексы в одну линию, вдоль короткой стены. В таком варианте необходимо брать модель моей квартиры. На рис. 3 показано, что качели (верх лесенки), кольца, заменяющиеся трапецией, и перекладина расположены на одной линии. Эти же снаряды соседнего комплекса располагаются, продолжая эту линию, но в обратной последовательности (слева

направо): перекладина, кольца (трапеция), качели (верх лесенки). Так установлены комплексы в моих подшефных детских садах: № 1361 г. Зеленограда и № 257 ЦК ВЛКСМ. В таком расположении есть два преимущества. Во-первых, комплексы, выстроенные в линию, удобно отгородить от остальной части зала одной перегородкой. Во-вторых, можно легко, взобравшись, например, на лесенку одного модуля, перейти на прилегающую лесенку другого модуля и т. д. Таким образом, число комбинаций всевозможных перелазов возрастает: ребенок может не только “влезть на одно дерево”, но и перебираться на соседние.

Наличие большого коллектива детей и просторного зала в детских учреждениях дает возможность установить и другие, ранее не описанные спортивные устройства. Моя дочь Оля, например, в годовалом возрасте придумала и полюбила делать упражнение, напоминающее вращение на “тигантских шагах”. Подойдя к перекладине и взявшись за стойку, она начинала ходить по кругу. Ладонь ее вытянутой руки вращалась вокруг стойки, а сама малышка, улыбаясь, перебирала ножками все быстрее. А почему бы не ввести настоящие “тигантские шаги” в помещении? Я предлагаю сделать этот снаряд из обтянутой мягкой вакуумной резиной стойки, упирающейся с помощью домкрата в потолок. На головку винта домкрата напрессовывается подшипник. Его внешнее кольцо имеет приливы с отверстиями. В этих отверстиях закрепляются веревки “тигантских шагов”. На концах веревок, как обычно, расположены петли для катающихся. При введении спорткомплекса в проекты детских учреждений можно будет обойтись без стойки, укрепив узел вращения в перекрытии помещения.

Итак, вы привели к зал группу ребятишек, которая нетерпеливо посматривает на новое сооружение. С чего начать? Освоение комплекса происходит в пять этапов.

I этап — проверка. В течение нескольких занятий надо проверить способности каждого ребенка к самостоятельным занятиям в комплексе. Сделать это можно по-разному. Проводя, например, обычные занятия со всей группой в зале, запускать в комплекс по одному и наблюдать. Во время таких индивидуальных подходов проявится основное качество, необходимое для дальнейших занятий: наличие у ребенка чувства осторожности. Если малыш постепенно приоравливается к снарядам, пробует начать занятия с очень плавных движений, повторяя их многократно, он кандидат на самостоятельные занятия. Другой может очерять голову начать взбираться на лесенку, сваливаясь с нее раз за разом. Такому на первых порах нужна страховка.

II этап — освоение движений (вис, прыжки, вращение, качание, катание, равновесие). На этом этапе количество одновременно занимающихся детей зависит от результата их проверки на I этапе. Малыши, требующие страховки, занимаются в каждом комплексе по одному-двоем, в некоторых случаях — по три человека. Ребята с развитым чувством осторожности могут заниматься в комплексе впятером. Порядок освоения движений выберут сами дети. Упражнения в составных сооружениях аналогичны упражнениям в одном спорткомплексе. Такие из них, как висы на одной руке, вращение на допинге, “вертолет”, качание на обоих качелях, катание с горки, балансирование на лесенке, прыжки “на Луне”, статические упражнения, описаны в предыдущих главах. Задача педагога — увлечь малышей занятиями, придать им форму игры. “Сережа и Коля. Вы случайно провалились в яму. Вот перекладина, которую вам спустили, чтобы вытащить наверх. А ну-ка, кто

из вас выберется из самой глубокой ямы, повиснув на турнике? Начали! Раз, два, три, четыре...”

III этап — освоение лазания. Лазание могут начать осваивать те дети, которые научились преодолевать первую треть лесенки. Эти ребята уже умеют правильно падать с низших, неустойчивых ступенек, поэтому могут попробовать со страховкой перелезать со снаряда на снаряд. После освоения перелазов с каждого снаряда на два соседних педагог пробует натолкнуть детей на последовательные перелезания по ряду снарядов. “Ребята, пираты похитили принцессу. Кто может залезть по лесенке на “палубу” корабля, спуститься в трюм (качели), освободить ее, снова вернуться на лесенку и по ней спуститься вниз?” При этом “принцессой” может служить кукла, которую усаживают на качели.

Неплохо освоить и “Путешествие Магеллана” или другую интересную связку. На этом этапе можно начинать развивать скоростно-силовые качества. Никаких ухищрений не требуется, нужно лишь взять секундомер и зафиксировать время, скажем, “Путешествия Магеллана”. Олегу в семилетнем возрасте первый раз на это потребовалось 1 мин 31,5 с. Попробовал засекать через день по одному-два “путешествия”. Результат поразил: уже через день-другой (5 попыток) личный рекорд Олега был доведен до 1 мин 5 с, еще через неделю — до 54,8 с. В 8 лет рекорд Олега составлял 36,5 с. Привожу примерный график “Путешествия Магеллана” для результата 1 мин. (табл. 1). Исходное положение — стоя у начала лесенки, в носках. Впоследствии можно проводить соревнования “Путешествия Магеллана” параллельно в нескольких комплексах. При этом очень важно научить ребенка во время лазания изменять направление, возвращаться назад. Такое умение понадобится в дальнейшем для избежания столкновений с другими занимающимися.

Таблица 1

“Путь Магеллана”	Движение	Время окончания, с
Пересечение Атлантического океана	Бег от начала лесенки, влезание накровать, влезание на горку	4
	Скатывание на ногах с горки, снимание носков, влезание на начало лесенки	11
Путешествие вдоль Южной Америки	Залезание на самый верх лесенки	19
Пролив Магеллана	“Ныряние” полуоборотом вперед вокруг верхней ступеньки с переходом на качели	23
Пересечение Тихого океана. Филиппинские острова	Залезание на середину лесенки с помощью лианы-качелей	30
Посещение островов Пряностей Молукки	Перелет на перекладину с помощью лианы-качелей	34
Посещение островов Зеленого Мыса	Перелет на горку с помощью каната	41
	Перелет с горки на перекладину на канате	47

Возвращение в Испанию	Переход на прыжковую лиану и 10 высоких прыжков (за каждый низкий — штраф 0,5 с)	60
-----------------------	--	----

IV этап — проверка готовности. Ребят разбивают на группы по пять человек. Возглавлять группы-экипажи доверяют наиболее опытным “мореплавателям”, показавшим в индивидуальных соревнованиях наименьшее время. Назначение производится с согласия всех членов “экипажа”. Задача “капитанов кораблей” — следить за порядком, не допускать на “корабль” “посторонних”.

V этап — “учения”. Здесь открываются большие возможности как для физического воспитания, так и для нравственного. Поставив определенную задачу сразу перед несколькими “экипажами”, педагог обращает внимание детей на необходимость взаимовыручки, слаженности действий, воспитывает в них чувство товарищества. Освоив несколько коллективных игр типа “Спасение принцессы” или “Путешествие Магеллана”, наставник последовательно переводит “экипажи” с одного “судна” на другое. При хорошей организации и надежной страховке можно попробовать взаимодействие двух кораблей — абордаж, что означает, конечно, не “рукопашный бой”, а наибыстрейшее занятие “экипажем” “судна” противника без столкновения с членами его “экипажа”. По окончании V этапа можно переходить к произвольной игре групп в своих комплексах.

Как уже говорилось, наш спорткомплекс рассчитан на самостоятельные занятия детей. В противном случае понадобилось бы количество воспитателей, равное количеству детей, чтобы постоянно подстраховывать каждого занимающегося. Учитывая важность техники безопасности, хочу заранее ответить на некоторые вопросы, которые могут возникнуть у воспитателей. При проектировании комплекса и введении в него спортивных снарядов была учтена психология дошкольника: его ярко выраженным исследовательским рефлексом, со способностями к фантазированию, любовью к игре, потребностью в разнообразных движениях.

Сами снаряды и их расположение были подобраны таким образом, что ребенок сначала укрепляет пальцы, руки, плечи, мышцы живота (в висе на перекладине, кольцах и трапеции). Затем он укрепляет вестибулярный аппарат, качаясь на качелях, скатываясь с горки, вращаясь на поясном лопинге и балансируя на треугольной лесенке. Последняя, как было сказано, учит его падать (с полуметровой высоты). Только после этого малыш может свободно лазать по лесенке, с которой попадает на любые снаряды. Вот почему при занятиях в комплексе после V этапа страховка не нужна, воспитатели могут быть спокойны и положиться на “капитанов”.

Ребенку, как правило, надоедает долго заниматься чем-то одним. Поэтому, чтобы продлить общее время занятий физическими упражнениями, необходимо их чередовать с другими занятиями. При смене умственной и физической деятельности ребенок не устает. Если спортивные комплексы расположены в углах помещений или вдоль стен, то на стены можно прикрепить классные доски с мелом, магнитную азбуку, таблицы чисел, геометрические фигуры и т. п. На полочках горок удобно разместить детские игрушки.

Такая организация игрового помещения скажется на самих воспитателях. Им не придется каждую минуту держать в поле зрения всех детей и подсказывать

каждый последующий шаг. О детях и говорить не приходится. Самостоятельные игры в движении помогут им лучше развиваться.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Теперь трудно поверить, что до года Олег не мог сидеть, а пальчики его ступней периодически напряженно поджимались. Наша семья на практике убедилась в справедливости высказывания французского врача Тиссо о том, что движения способны заменить любое лекарство, но все лекарства мира не в состоянии заменить пользу движений.

Специалисты по лечебной физкультуре знают, сколько нужно приложить сил, искусства, потратить времени, чтобы эти самые движения дали положительный результат. Да и устройств требуется не так уж мало. В залах лечебной физкультуры можно увидеть много спортивных снарядов. Здесь и кольца, и катки для исправления сколиоза, и гимнастическая скамейка, и скакалки, и шведская стенка, ракетки для бадминтона и тенниса, мячи, булавы, палки, гантели, эспандеры, эластичные бинты и т. п.

Снаряды, применяемые в лечебной физкультуре, по существу, компенсируют дефицит движения, помогают избавиться от “следствий” комфорtabельной жизни. Человек, к примеру, перестал ходить босиком: появилась удобная обувь. В ней мягко, тепло, легко ходить по неровностям. Расплата — плоскостопие. Выход из положения — изобретение ребристой поверхности, по которой надо... снова ходить босиком. Но если естественный рельеф дает нам возможность размять мышцы ступней лишь при длительной ходьбе, то здесь, подбирая соответствующую ширину и глубину канавок, мы можем “пройти” десятки километров за 15 мин.

Мне трудно судить обо всем многообразии недугов, исправляемых движением. Несомненно, следующее: дети с каким-либо физическим недостатком не любят двигаться. Тем более — по расписанию. Кроме того, они стесняются своей неполноценности по сравнению со здоровыми сверстниками. А спорткомплекс будет любовь к движению, рождает уверенность ребенка в себе. Это происходит незаметно, без соревнований, без подчеркивания необходимости многократного повторения какого-либо движения. У детей естественная тяга повисеть, попрыгать, повращаться и полазать. Ребенку, например, с ослабленными ступнями трудновато выполнять прыжки. Он будет от них отлынивать. Но как только он попробует прыгать вися на лиане, то почувствует облегчение и даже удовольствие. Ступни малыша будут меньше нагружаться во время приземления: часть веса тела распределится на руки. Более того, прыгать до изнеможения не обязательно. Можно просто полазать по комплексу, как по дереву. Повиснув на канате, поднять ноги, влезть на треугольную лесенку, балансируя на ней, добраться до потолка, вращаясь вокруг верхней ступеньки “нырнуть” на качели, раскачавшись, перелететь на горку, с которой можно скатиться или спрыгнуть. А в обратной последовательности? А по другим цепочкам снарядов?

Любовь детей к лазанию приводит к продолжительным увлекательным занятиям. “Изюминка” спортивного комплекса и заключается в том, что сближение снарядов до возможности перехода с одного на другой порождает большое количество упражнений, интересных для детей. Не каждое из них подойдет ослабленному ребенку. Не получилось одно — возьмется за другое, попробует

третье. Постепенно ребенок окрепнет, потянемся к занятиям, в том числе к специальным. Лучшего способа вызвать любовь к движению у дошкольников мне не известно. Поэтому хотелось бы, чтобы врачи также взяли на вооружение спорткомплекс. Подчеркиваю: не вместо лечебной физкультуры, а в дополнение к ней.

На съемках эпизода документального фильма “Самый долгий экзамен” сын попросил передышки. Выключили “Юпитеры”, остановили камеру. Думали, ляжет сейчас Олег на диван и отдохнет. Каково же было наше удивление, когда мальчик вновь полез на лесенку, спустился на качели и начал высоко раскачиваться. Это был его отдых. Так же может повести себя ребенок и на занятиях лечебной физкультурой, “отдыхая” от однообразного предписанного упражнения. Но это будет всего лишь сменой движений. Ослабленный организм будет укрепляться.

Спортивный комплекс может служить и своеобразным тестом на здоровье. Например, ребенок полностью освоил “Путешествие Магеллана” и показывает среднее время 1 мин. Это значит, что его физические возможности соответствуют возможностям здорового ребенка. Ведь в данном упражнении ребенок бегает, катается, балансирует, вращается, виснет, прыгает и лазает. Причем лазает пятью разными способами.

Стоит вспомнить, что спортуголок занимает мало места. На 5 занимающихся — 3—4 квадратных метра. Конструкция комплекса для детских учреждений подойдет и лечебным заведениям. В последних также предпочтительнее применение линейного варианта комплекса у короткой стены.

Отделения лечебной физкультуры совмещают в себе преимущества занятий в семье и в детском саду. Здесь больше наставников, есть возможность работать с каждым ребенком индивидуально. Вместе с тем налицо коллектив детей, в котором одни тянутся за другими. Выше описано, что освоение комплекса происходит в течение пяти этапов. Медики смогут определить, какие из них подходят детям в лечебных заведениях. При этом стоит учесть психику больных детей. Им, как никому, нужна игровая форма занятий, оптимизм врача. Кроме того, неплохо уменьшить количество одновременно занимающихся в комплексе хотя бы до трех. И, конечно, в отличие от детских заведений стоит сохранить страховку и после пятого этапа.

Выполняя серии разнообразных игровых движений, ребенок будет развивать скелетно-мышечную систему, укреплять сердце и другие внутренние органы. Не исключено, что спорткомплекс поможет лечить и кое-какие заболевания.

Известно, что “помолодела” гипертония. Но странное дело, большинство детей-гипертоников расстаются с заболеванием... после летних каникул. В этот период сидение за партой сменяется походами, плаванием, занятием спортом в лагерях, то есть подвижным образом жизни. А спортивный комплекс как раз такую жизнь и предлагает, если увлечь ребят лазанием (“Спасение принцессы”, “Путешествие Магеллана” и др.).

Занятие на пяти снарядах (перекладина, кольца, трапеция, прыжковая лиана и канат) может способствовать уменьшению искривления позвоночника. При этом легче будет восстанавливать и нормальные двигательные функции пальцев, ладоней, рук, плеч, живота, спины. Стоит упомянуть, что вис с расслаблением способствует и “вытягиванию” низкорослых ребят.

Распространенным заболеванием школьников является и плоскостопие. Чтобы комплекс как-то дополнил занятия на ребристой поверхности, можно рекомендовать упражняться на нем босиком. Перекладины наклонной треугольной лесенки лучше делать прямоугольными, с небольшими фасками по ребрам. Ступни ног будут массироваться не только перекладинами лесенки, но и при лазании по опорным частям других снарядов. Прыжки с помощью лианы позволяют укреплять ступни без болевых ощущений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Первое издание “Новой аэробики” К. Купера произвело на меня большое впечатление. Еще бы! Автор, врач по специальности, вооруженный сложнейшей электронной техникой, проделал гигантскую статистическую работу с десятками тысяч добровольцев. Он не звал к спортивным высотам, доступным единицам, но определил минимальную физическую нагрузку, позволяющую поддерживать здоровье многим людям. Отчетливо помню, что, имея несколько спортивных разрядов во время учебы в суворовском и летном училищах, я не испытывал тяги ни к бегу, ни к лыжным гонкам. Более того, сохранились даже неприятные воспоминания. Выходишь на старт (будучи спортсменом-разрядником, достаточно хорошо физически подготовленным), вначале бежишь за всеми, а в середине дистанции ноги деревенеют, преследует мысль “лишь бы не сойти”. В конце дистанции — “пена” изо рта, прерывистое дыхание, кашель. Добиваются цифры протокола: ты, оказывается, не только не занял призового места, но и показал слабый результат.

И вдруг в таблицах К. Купера нахожу, что, используя физическую нагрузку для поддержания здоровья (30 очков в неделю для мужчин и 24 — для женщин), можно комбинировать различные виды спорта, добиваясь в каждом из них весьма скромных результатов. Первые же забеги “на грани удовольствия” принесли радость: вписался в 30 очков! Затем последовали дальнейшие успехи. Возросли результаты, организм стал тонко чувствовать график бега, выбирая “свои” дистанции. Преодолевая первые 2 километра (отнюдь не трусцой), увидел, что скорость бега на последующих километрах возрастает. Затем обнаружил, что у Купера нет таблиц для лыж, и решил восполнить этот пробел... И вот год труда позади. Ежедневно утром, невзирая на погоду, в кедах или на лыжах, я “отмерял” свои километры. В течение недели в определенном порядке дистанции 1,6; 2; 3; 5; 10 км, а в некоторых случаях 20 следовали одна за другой...

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ СПОРТКОМПЛЕКСА

Эту главу естественно начать с рассказа о предшественнике всех домашних комплексов — спортивной комнате Никитиных. Супруги Никитины и их семеро детей вначале жили в стесненных условиях. Сейчас они занимают дом с мансардой, уютно расположившийся в тени вековых деревьев. И в тесной комнате, и в просторном жилье у ребят всегда были спортивные снаряды. Борис Павлович, отец семейства, смастерил их в своей мастерской, которая, кстати, тоже находится в распоряжении детей.

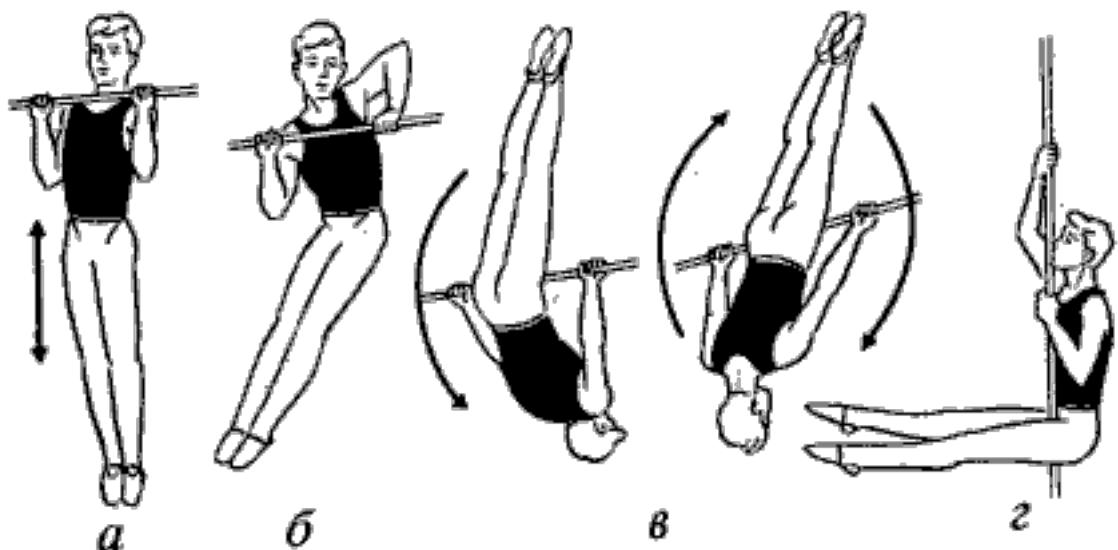


Рис. 12

Типовые упражнения на домашнем стадионе изображены на рис. 12:
а — подтягивание; б — выход в упор; в — подъём переворотом; г — лазание по канату.

Поперек потолка спортивной комнаты проходит балка, к которой удобно подвесить большинство снарядов. К ней же, у стены, прикреплена стойка перекладины для ребят постарше. Вторая стойка, расположенная в метре от стены, является одновременно стойкой перекладины для дошкольята. Она перпендикулярна к первой перекладине и потоньше в диаметре. Стоит, например, Алеше или Оле повиснуть на перекладине, как младшие Ваня и Люба тут как тут: карабкаются на свой турничок.

На кольцах совсем другая картина: чем ребенок младше, тем охотнее он вращается в вихре “вертолета”. То же и при катании на канате с боксерской грушей или на эспандерах-качелях. В документальном фильме, снятом в семье Никитиных, меня поражает следующий эпизод. Раскрутившись настоящим волчком на кольцах, пятилетний малыш резко останавливается, бросает кольца, бежит к поставленной ребром на пол лесенке, проходит, сохраняя равновесие, метра два по узкому ребру и спрыгивает только в самом конце. Его брат вместо прыжка слезает вниз по шведской стенке, на которую положен второй конец лесенки.

Дети могут лазать не только по канату, но и по пятиметровому шесту. Для того чтобы укрепить этот снаряд, в потолке спортивной комнаты был проделан люк, через который протянули шест от пола до потолка мансарды. В домашних спартакиадах Никитиных часто практикуют лазание на время с мешочками, наполненными песком.

Двор тоже оборудован спортивными снарядами. Там есть перекладины, на которых можно устраивать соревнования с соседскими ребятишками, и кольца. Для настоящего допинга тоже нашлось место. Причем вращаться на нем, описывая полные обороты диаметром 4 метра, дети умеют уже с 6—7 лет. Выглядит это так. Малыш становится на площадку, пристегивает к ней ступни ног, берется за стойки через страховочные ремешки и начинает раскачиваться. Усилие, а затем следуют захватывающие дух обороты. Если смотреть издали, то впечатление, что тренируется летчик или космонавт. Личные рекорды ребят переваливают иногда за сотню оборотов подряд.

Не забыты здесь и традиционные “гигантские шаги”, подобие воздушной карусели, где вместо сидений для катающихся сделаны петли. К петлям прикреплены веревки, которые тянутся к кольцу в верхней части центральной стойки. У Никитиных ее заменяет короткая труба, подвешенная на растяжках к деревьям, что удобнее для играющих. Желающие покататься надевают на бедро петлю, берутся за веревку и одновременно начинают разбег. Чем быстрее бег, тем выше взлет и длиннее каждый шаг.

Из других дворовых снарядов стоит отметить наклонное бревно для равновесия и спрыгивания, батут, вертикальный шест, канат и “русскую стенку”. Последняя представляет собой систему труб для лазания и пользуется у ребят большим успехом. Легкая атлетика в почете у Никитиных. Дело в том, что это основное спортивное увлечение Бориса Павловича, которому в его 65 лет ничего не стоит, например, заявить даже зимой: “Я надену шиповки и сбегаю, здесь же не больше двух километров...” На участке имеется яма для прыжков в длину и высоту, а также двухсотметровая беговая дорожка по периметру участка. На ней организуются соревнования с соседскими ребятишками, устраиваются игры, включающие бег: “Штандер”, “Волк и зайцы” и другие.

Недавно ребята соорудили во дворе и маленький бассейн. Вырыли яму, выложили ее кирпичом, облицевали кафельной плиткой. Бассейн имеет вид разностороннего треугольника со скругленными углами. В жаркие летние дни дети могут вдоволь насладиться жизнью “водоплавающих”. Казалось бы, чего еще! Но Никитины изобретают, конструируют новое: ребята растут, к ним приходит много друзей, надо, чтобы всем нашлось место в увлекательных занятиях физической культурой.

Городские дворы, к сожалению, далеко еще не отвечают потребностям детей в движении, а о квартирах и говорить не приходится. Не каждой семье удастся выкроить для спорткомплекса 4 квадратных метра. Поэтому расскажу о некоторых, более экономных, вариантах спортуголка.

Спорткомплекс 2 х 1,5 м

Первый сокращенный вариант описываемого сооружения занимает 3 квадратных метра. В отличие от комплекса в моей квартире он не требует ниши и может устанавливаться в комнате практически любой формы, как прямоугольной, так и квадратной. Сохранив признаки основного комплекса, он имеет и некоторые отличия. Т-образная конструкция прижатых к потолку балок заменена Г-образной (рис. 13). Размер длинной балки —2м, короткой —1,5м. Эта конструкция подпирается снизу двумя стойками перекладины с винтами, устанавливаемыми под длинной балкой: одна — у центра ее углового соединения с короткой балкой, другая — на расстоянии 750 мм от первой. Обе горизонтальные балки на свободных концах имеют косынки — металлические пластины для крепления комплекса к стенам комнаты. Третья косынка накладывается в месте их соединения. Таким образом, вся Г-образная конструкция комплекса прижата к потолку стойками перекладины, а своими консольными концами через косынки крепится к двум стенкам комнаты. Устойчивость такой системе помогает сохранять наклонная треугольная лесенка. Она протянута из нижнего угла комнаты к центру соединения горизонтальных балок и притягивает весь комплекс в угол комнаты.

Под длинной балкой помимо перекладины с поясным допингом размещены и кольца (трапеция). Под короткой балкой у центра, рядом с боковиной лесенки, подвешен канат. Дальше к стене на высоте 1,5 м от потолка расположены качели. Лиана из вакуумной цилиндрической резины протянута приблизительно от центра одной горизонтальной балки до центра другой. Потеснив ее к концам балок или к центру, можно подвесить и вторую. Под качелями вдоль стенки можно поставить кровать или комнатную горку.

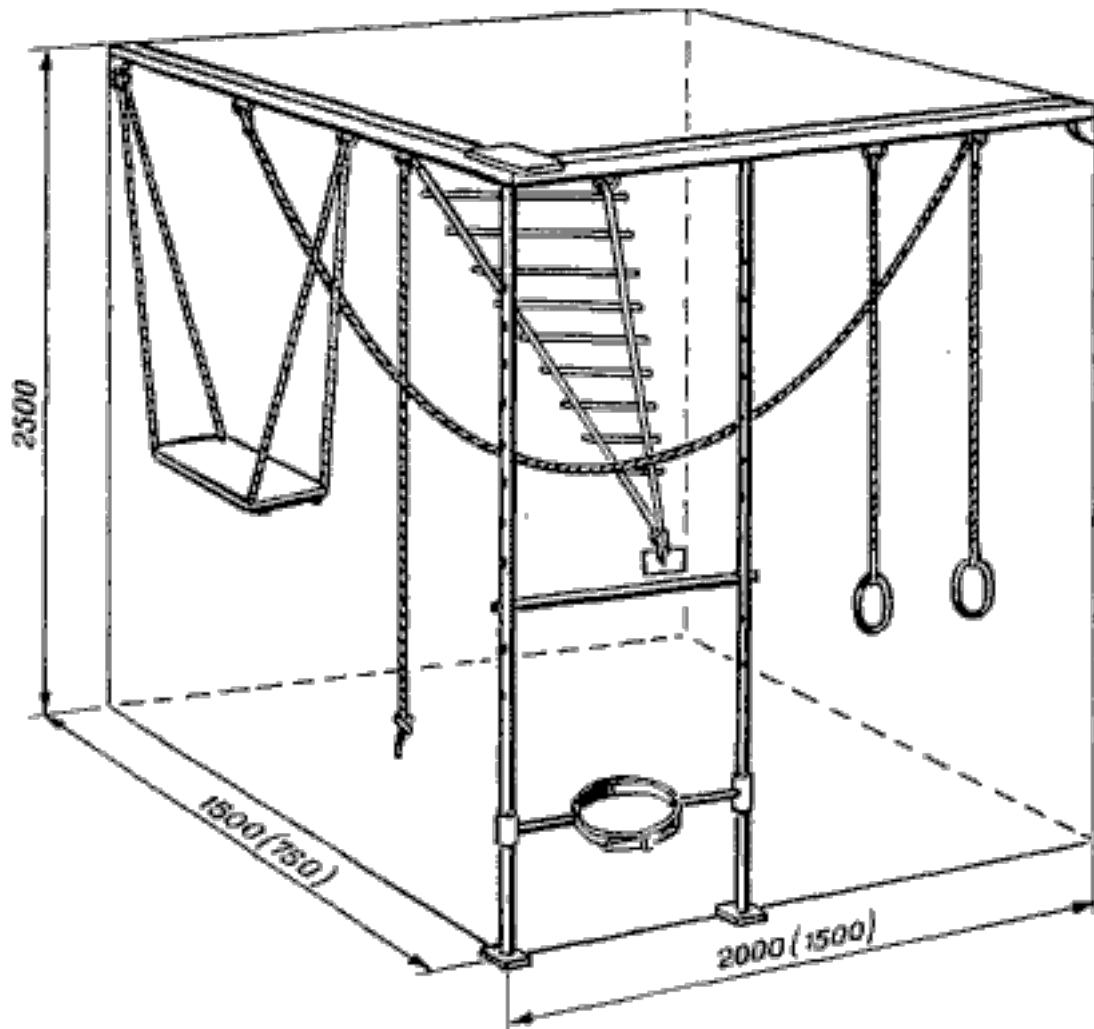


Рис. 13

Таким образом, на меньшей площади могут быть размещены все снаряды основного спорткомплекса. Примечательным в этом варианте является то, что спортуголок, занимающий 3 квадратных метра, во время упражнений ребенка как бы расширяется, увеличивает свою площадь. Например, пространство над кроватью “работает”, когда ребенок качается на качелях, и т. д.

Такой вариант спортивного уголка использован в квартире Валерия и Лены Хилтунен. Упомянутый во вводной статье спорткомплекс Анатolia и Валентины Приваловых также можно отнести к первому сокращенному варианту. Он имеет размеры 1,6 x 1,2м, то есть занимает площадь около 2 квадратных метров и включает следующие снаряды: перекладину, кольца, трапецию, вертикальную веревочную лестницу, две лианы и канат. Теперь Ирине Приваловой, об успехах которой я писал во введении, еще интереснее заниматься на комплексе с сестренкой Леночкой.

Спорткомплекс 1,5 x 0,75 м

Второй сокращенный вариант, как видно из подзаголовка, может быть “втиснут” в еще меньшую площадь — около 1 квадратного метра. Мне не очень хочется рекомендовать ею к внедрению, но если бы меня спросили: “Что лучше? Иметь такой комплекс или не иметь вовсе?” — я ответил бы: “Лучше иметь такой!”

Все сказанное о первом сокращенном варианте относится в равной степени и ко второму. У последнего такая же Г-образная компоновка горизонтальных балок, поддерживаемых двумя стойками перекладины с винтами. Размер длинной балки — 1,5м, короткой — 0,75 м. Одна стойка перекладины должна быть размещена в месте сочленения балок, другая — под серединой длинной балки. На оставшиеся 0,75 м этой балки подвешиваются кольца. Под короткой балкой, ближе к сочленению с длинной балкой, размещается канат, дальше к стене — качели. Как видите, расположение снарядов в этом варианте такое же, как и в первом, однако снаряды размещены еще теснее.

Кроме того, в этом случае уже трудно будет разместить вторую лиану. Кровать, вписывающаяся в первый сокращенный вариант, “экономит” общую площадь комнаты. Здесь же невозможно установить ни кровать, ни горку. Однако даже в таком виде спортивный уголок принесет большую пользу.

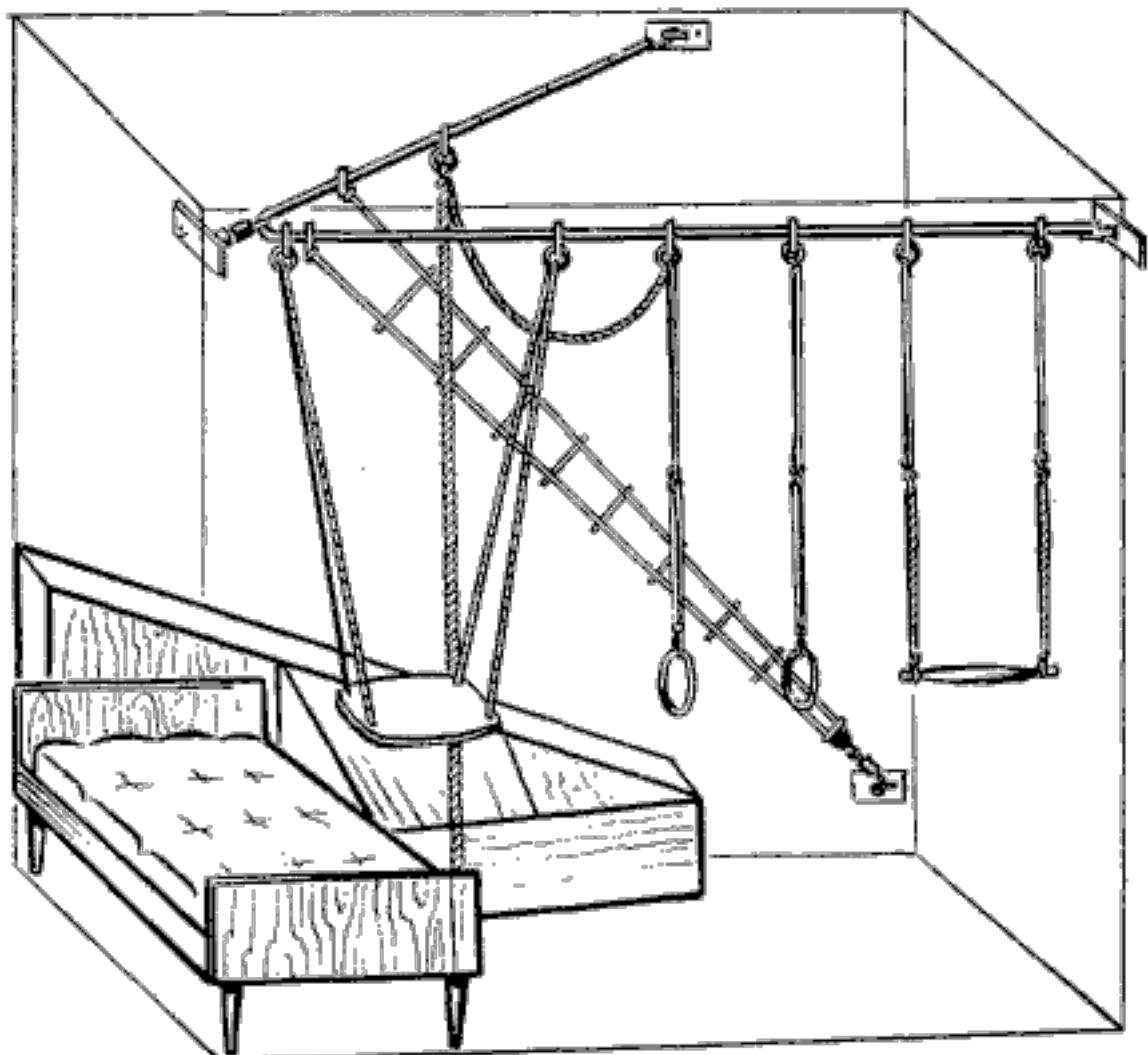


Рис. 14

О необходимости комнатных спортсооружений начинают все больше говорить и писать. В трудах зарубежных ученых, вышедших, правда, позже первых работ Никитиных, подчеркивается, что раннее физическое развитие имеет национальное, общегосударственное значение. Подчеркивается, что регулярные спортивные занятия с детьми вовлекают родителей в сферу общения с ними. Предполагается также, что здоровье детей, укрепленное ранними физическими упражнениями, в будущем повлияет на продолжительность жизни в сторону ее увеличения.

В настоящее время стали появляться различные разработки домашних спорткомплексов. Если при первой подаче заявки на изобретение в 1971 году мне было отказано без ссылок на иностранные патенты, то во второй раз — в 1975 г. — Госкомитет по делам изобретений противопоставил два американских патента от 1974 года. Первый — патент США № 3 850 428. Р. Зубер изобрел складной комплекс. Главная центральная секция на убирающихся колесиках компактна, на ее основании в разобранном виде размещаются все остальные элементы, которые скапливаются. Удобно хранить, удобно перевозить, удобно, наконец, вкатить в жилье и развернуть. Существенные недостатки этой конструкции — громоздкость (около 40 труб против двух труб и двух балок в нашем спорткомплексе). и ее дороговизна. Есть также опасение, что при падении на нижние трубы ребенок может получить травму.

Устройство Т. Томэна — патент США № 3794316 (рис. 14) — в отличие от первого является гибким, то есть за исключением двух балок состоит из цепей и веревок. По нему действительно можно много лазать, причем комплекс имеет несколько вариантов компоновки. Эти преимущества “уравновешиваются” существенным конструктивным недостатком — 4 крепления к потолку и 4 крепления к полу (в нашем изобретении — ни одного).

Итак, проблема физического развития детей (да и взрослых) по месту жительства только поставлена. Давайте решать ее сообща! Много интересного можно сделать самим. Тем более что квартиры у всех разные — просторные и не очень. Природа, кстати сказать, с задачами размещения в малом объеме справляется остроумно. Приходится удивляться, как, например, в яйце помещался только что вылупившийся долговязый утенок, один только клюв которого кажется длиннее самого яйца. Давайте пробовать. Могу дать некоторые советы из собственного опыта:

- используйте детские кровати и подходящую мебель в качестве спортивных снарядов;
- совмещайте в спортивном устройстве несколько функций (снаряда и полезной вещи);
- спрашивайте у ребенка, какой снаряд ему нравится больше, что бы он еще хотел для спортивных занятий;
- вводите в спортивный уголок различные пособия для развития умственных способностей детей;
- не обходите вниманием двор, где сообща можно быстро соорудить спортивную площадку.

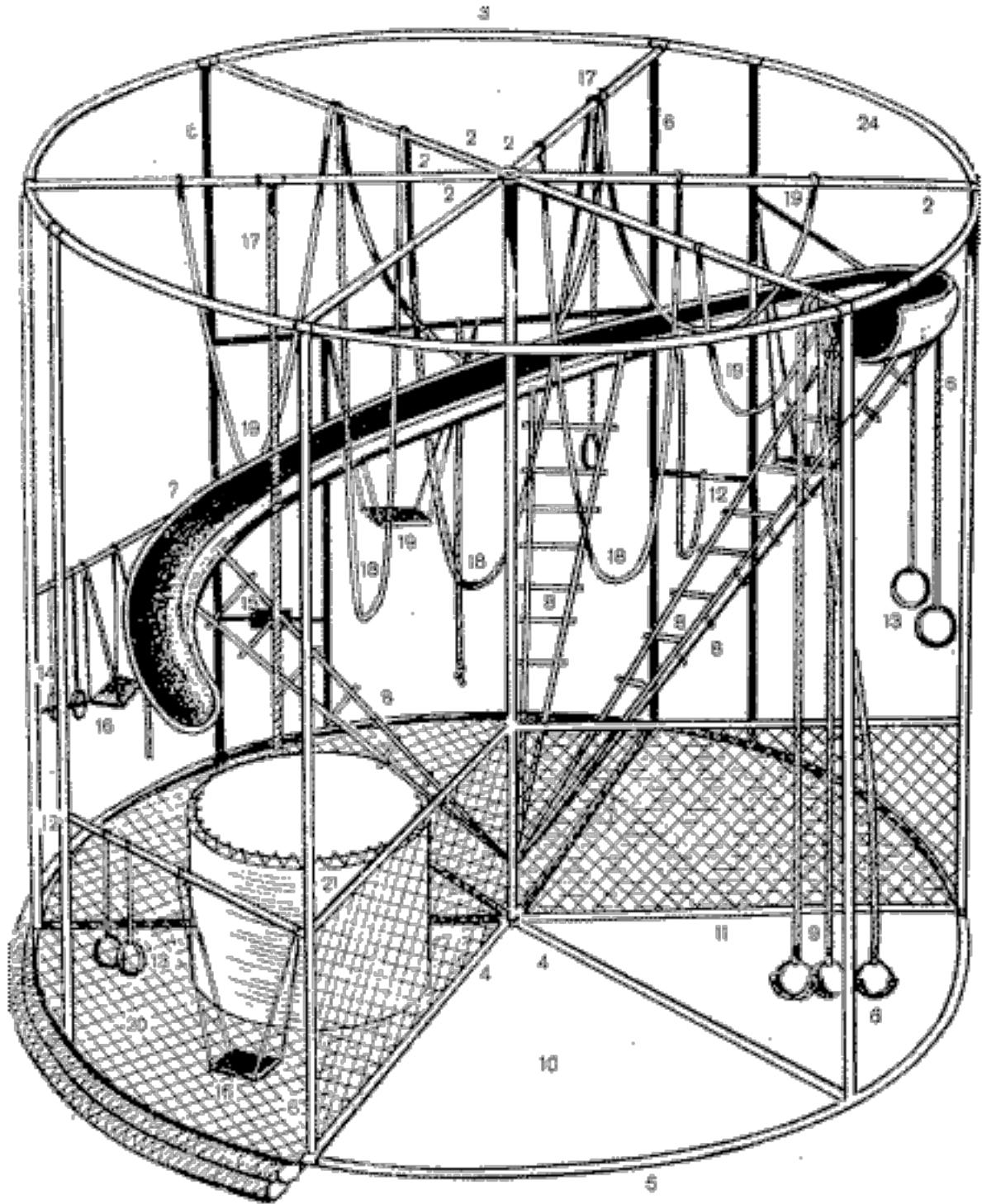


Рис. 15

Остановимся на этом. Спортпавильон — цилиндр диаметром 6 м и высотой 4—5 м (рис. 15). Верхнее основание цилиндра накрыто крышей из полимерной пленки. Приглашаю вас заглянуть внутрь этого сооружения, вокруг которого две кольцевые дорожки. На первой, из железных сеток, грязь с обуви проваливается в канавку, вырытую под сетками. На второй — подошвы вашей обуви дочистят щетки, по которым вы ступаете.

Мы — внутри спортпавильона. Взгляд недоверчиво скользит по снарядам: надежно ли? В центре павильона по оси цилиндра установлена центральная стойка. Ее верхние и нижние концы соединены по радиусам балками соответственно с верхним и нижним основаниями цилиндра. От конца нижних радиусов-балок вверх

тянутся вертикальные боковые стойки. Получается нечто вроде секторов, напоминающих ломти вертикально разрезанного круглого кекса.

Первое, что привлекает ваше внимание, это горка для катания. Крепясь к вертикальным боковым стойкам, она спиралью опоясывает цилиндр павильона, постепенно спускаясь от ее верхнего основания к нижнему. Дно горки углублено желобом и по мере снижения наклоняется от центра беседки. В конце горки сделан небольшой трамплин, который можно хорошо использовать.

Кому не захочется попробовать скатиться по такой диковинной горке? Зобраться на ее вершину можно по самой длинной треугольной наклонной лесенке, протянутой от низа центральной стойки до начала горки. “Да... на самую вершину — страшновато...” Ну что же, тогда не надо.

Можете залезть и пониже, по меньшим треугольным лесенкам. Они в виде развернутого веера (каждая в своем секторе) протянулись от низа центральной стойки до уровня горки. Этот поднятый с наклоном веер как бы приглашает: пожалуйста, проходите.

Есть и менее крутой путь для подъема на вершину горки. Взобравшись на середину первой, самой низкой лесенки, вы можете по уже знакомой лиане-качелям с помощью канатов перемахнуть на вторую, с нее — на третью и т. д., до последней ступеньки, самой широкой у лесенки, примыкающей к началу горки. Лианы-качели подвешены между радиусами-балками верхнего основания цилиндра, ближе к входу. Ближе к центру располагаются прыжковые лианы. Но с лесенок можно попасть не только на горку, а и на гимнастические снаряды: перекладины, кольца, трапеции, поясной лопинг, качели, канаты. Мимо них “не пройдешь”: они прикреплены к горке снизу. В связи с этим высота подвески снарядов в каждом секторе своя. Получается нечто вроде секторов для разных возрастов, в каждом из которых — определенная высота лесенки и гимнастических снарядов. Перемещаясь вдоль боковой поверхности цилиндра, с одного снаряда можно перебраться на два соседних.

К нижнему концу горки прикреплен еще один снаряд. Не полностью погасив в полете скорость, юный спортсмен по касательной попадает на стол-карусели. Этот стол установлен на подшипниках. Скатывающийся вслед за ним приземляется в другом месте, так как стол успеет слегка повернуться. Поверхность стола выпуклая. Поэтому приземлившийся смещается и к периферии, освобождая место для приземления другим детям.

Все рассказанное относится к четырем так называемым гимнастическим секторам. Под ними для безопасности натянут батут. Два сектора, примыкающие к одной из боковых стоек, выделены под аттракцион “гигантские шаги”. В них нет батута, и их не опоясывают дорожки металлических сеток и щеток. Эти секторы отделены от гимнастических батутом, часть которого загибается в виде ограды вверх.

Неплохо бы оснастить такими спортпавильонами не только дворы жилых домов, но и детских садов, поликлиник, школ, а также пляжи и парки. Мы уже привыкли к тому, что развлекающиеся на аттракционах взрослые и дети привязываются к движущемуся устройству, а сами остаются неподвижными. В лучшем случае у них укрепляется вестибулярный аппарат. Пользы от развлечений в нашем павильоне будет гораздо больше. Здесь каждому, чтобы прокатиться и

спрыгнуть с горки, придется и повисеть, и повращаться, и покачаться, и побалансировать, и полазать.

ЗАНЯТИЯ В СПОРТПАВИЛЬОНЕ

По ходу знакомства со спорткомплексом для двора вы уже представили себе, как в нем можно заниматься. Это те же упражнения, о которых рассказано в 1-е части книги. Основные положения для двора следующие.

При занятиях в дворовом спорткомплексе не нужна страховка. На обычной горке почти не бывает столкновений. Так и в спортпавильоне. Ребенок сможет заниматься лишь в том секторе, до снарядов которого он достанет. После того как у него окрепнут пальцы, руки, плечи, спина, живот, он начнет осваивать лесенку. В самом ее низу, в полуимetre от батута, возможно, он будет и падать, постепенно учась правильно приземляться. Умение балансировать понадобится при последующих переходах со снаряда на снаряд. От “младшего” сектора к “старшему”, от низких снарядов к более высоким — такой путь изберет сам ребенок.

С дошкольниками во дворе обычно гуляют родители. Они, кстати, и следят, чтобы на горках был порядок, чтобы малышей не толкнули старшие. Не следует ограничивать ребенка ни в выборе упражнений, ни в их порядке: он сам все придумает. Не надо также останавливать его — пусть занимается вдоволь. Во дворе дети подолгу бегают, играя, например, в войну. Но каждый знает, что ни к каким отрицательным последствиям для здоровья это не приводит. Утомленный ребенок сам знает, когда ему отдохнуть. Так будет и в спортпавильоне.

Здесь, как и в квартире, можно сочетать физические занятия с умственными. Вокруг центральной стойки, в центре павильона, где нет снарядов, можно установить классные доски, повесить таблицы чисел, пропорции и т. п.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ СПОРТКОМПЛЕКСА

А теперь попытайтесь изготовить спорткомплекс. Прежде всего, надо обеспечить безопасность занятий на комплексе. Для этого многое уже сделано. Подобраны соответствующие вкусам детей снаряды. Некоторые из них, как батут, “по совместительству” страхуют, а наклонная треугольная лесенка даже обучает грамотно падать. До мельчайших деталей продумана компоновка спортивных устройств, описана методика занятий. Собранный в нескольких семьях опыт, подтверждающий полезность этих снарядов, правильность их компоновки и методики, насчитывает 130 лет детских жизней.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Не навязывая своих методов сооружения снарядов на дому, хочу все же рассказать о тех приемах, которые мне облегчили задачу. Здесь многое лучше учесть заранее, спланировать.

Полную ясность в план внесет эскиз вашего устройства. Ориентиром при этом могут служить чертежи. На них изображены 4 варианта комплекса: линейный, угловой, гибкий и спортпавильон.

Если вы хотите занять полтора метра комнаты от стены до стены (4 квадратных метра), вам нужен линейный вариант.

На меньшей площади (3 квадратных метра) можно разместить угловой спорткомплекс (см. рис. 13).

В гибком варианте устройства (“спорткомплекс в чемодане”) (см. рис. 14) отсутствуют только перекладина и поясной лопинг. Занимает он столько же места, что и линейный вариант. Отсутствие перекладины восполняется возможностью повисеть на трапеции. Наличие 80% спортивных снарядов делает этот вариант привлекательным и для детей, и для сомневающихся родителей. Комплекс дешевле, его легче доставить домой и смонтировать. Когда вслед за детьми к занятиям пристрастятся взрослые, они смогут легко перейти к линейному варианту, купив в магазине его каркас, перекладину и лопинг.

Опытом эксплуатации гибкого спорткомплекса делится В. Д. Егоренков. Горизонтальный канат для равновесия, описанный в авторском свидетельстве (см. приложения), можно перевесить вверх, к потолку. Прикрепляйте к нему снаряды по мере их изготовления, придумывайте новые, как это делает Владимир Дмитриевич, и радость движения вселится в ваш дом. Надо отдать должное мужеству харьковчанина. Проштудировав описание гибкого спорткомплекса по патенту США (см. выше), я поставил на нем крест. А Егоренков, чтобы убедиться в надежности крепежа, пригласил “повисеть” соседей в своем спортуголке. Они это сделали вчетвером — выдерживает. В следующий раз, в другой семье, Владимир Дмитриевич прикрепил таким способом канат прямо к потолку и опробовал его своим весом (85 кг).

Те или иные спортивные снаряды в вашей квартире могут отсутствовать. У меня, например, пока не дошли руки и до батута. Его заменяет обычная ковровая дорожка. Вместо горизонтального каната “работает” треугольная лесенка. Наклонный канат заменен на обычный вертикальный, подвешенный вместо пружинных качелей. Эти качели превратились в лиану-качели, подвешенные между продольной и поперечной балками. Функцию боксерской груши до приобретения последней выполнял конец вертикального каната, завязанный большим узлом. Вместо колец или качелей при помощи сменных крючков можно подвесить трапецию.

У меня законченный эскиз сразу не получился: трудно было понять, “впишется” ли в тот или иной снаряд ребенок, сможет ли он перейти на соседнее устройство или, наоборот, застрянет на одном из них. Тогда я взял коробку из-под обуви и соорудил макет комплекса в масштабе 1:15. Турник сделал из проволоки, снаряды — из ниток, шайбы вместо колец и т. п. На макете было легко менять снаряды местами, сближать их, раздвигать, следить, как взятая в масштабе матрешка “перемахивает” с одного места на другое. Так были подобраны расстояния между устройствами (0,3—0,5 м).

От макета и общего вида можно переходить к выполнению недостающих рабочих чертежей. В книге представлены все трудные для разработки и самые необходимые из них. Рабочие чертежи намного облегчат изготовление комплекса,

помогут уточнить спецификацию, то есть перечень вошедших в него элементов. Кратко она может быть представлена в следующем виде.

Комплектность

Стадион в квартире включает в себя	шт
1. Стойку перекладины 2500x34x30	2
2. Подпотолочную балку (швеллер № 5) — 2500	1
3. Подпотолочную балку (швеллер № 5) — 1500	1
4. Перекладину 750x22	1
5. Кольца,	2
в том числе: крепежные кольца	2
“восьмерки”	2
карабины	2
6. Трапецию	1
7. Боксерскую грушу	1
8. Качели,	1
в том числе: крепежные кольца	2
“восьмерки”	2
карабины	2
9. Лиану-качели	1
в том числе: узел крепления	2
10. Катальную горку	1
11. Наклонную треугольную лесенку	1
12. Лиану прыжковую,	1
в том числе: узел крепления	2
13. Канат	1
14. Поясной лопинг	1
15. Шуруп 70x7	6
16. Винт M20x100	2
17. Винт M8x60	2
18. Гайку M8	2
19. Подвески снарядов	5

Теперь можно засучить рукава и... проявить смекалку снабженца. Стойки перекладины можно найти даже на месте снесенных домов, в которых использовались водопроводные или газовые трубы. Для продольных и поперечных подпотолочных балок необязательно использовать швеллер № 5, подойдет и уголок 50 x 50 мм. Можно взять даже деревянный брус сечением не менее 70 x 90 мм и прижать его узкой стороной к потолку. Кольца, трапеция, качели, веревки, резинки, трубы и т. д. можно приобрести в магазинах “Спортивные товары”, “Детский мир”, “Пионер”, “Строительные материалы” и т. п. Там же можно приобрести и веревку (для водных лыж лучше — капроновую).

Каркас спорткомплекса состоит всего лишь из двух швеллеров. Он не требует крепления ни к потолку, ни к полу. Современные многоэтажные дома строятся с увеличенным запасом прочности стен и перекрытий. Это позволяет подпереть швеллеры с подвесками снарядов к потолку винтами M20, введенными в стойки перекладины. К консольным концам балок приварены пластины. Пропустив через

них шуруп в стену, можно упростить каркас спорткомплекса. Этой же цели служат растяжки, притягивающие всю конструкцию в угол комнаты или к ее стене. Жилье с ветхими стенами такая конструкция может даже упрочить.

Изготовление стоек перекладины, поддерживающих балки, можно упростить. Для этого необходимо отрезать две трубы длиной равной высоте потолка минус 10 мм, минус толщина балки, минус толщина верхней и нижней металлических прокладок. Верхняя прокладка выполнена в виде квадратного корытца — имеет загнутые боковины и два отверстия. Через эти отверстия верхняя прокладка крепится шурупами к подпотолочной балке. Боковины прокладки охватывают трубу идерживают ее от смещения по горизонтальной плоскости. Прокладка на полу может быть плоской. На внешней поверхности нижнего конца стойки сделайте газовую резьбу по длине 50— 60 мм с помощью трубного клуппа. Навинтите полностью соединительную муфту или высокую гайку. Такую стойку можно вставлять в корытце верхней прокладки, поставить на нижнюю прокладку на пол и разводным ключом свинтить муфту до надежного распора каркаса комплекса. Свинчивая муфту, вы поджимаете балки. Такой каркас обычно достаточно прочен, а к деревянным балкам легко прикрепить крюки для колец, каната, качелей, лианы и других снарядов.

Надо иметь в виду, что веревки колец, качелей и канат следует закрепить за металлические колечки, которые надеваются на крюки. В противном случае веревки быстро перетираются.

Опора с ребром используется в линейном варианте устройства. Длинную балку от стены до стены, выполненную целиком, нельзя водрузить на место. Поэтому ее укорачивают, вводят в ее конец гайку М20. В эту гайку вворачивают винт М20, головка которого ложится в гнездо опоры. Опора имеет на концах 2 отверстия для крепления верхнего угла наклонной треугольной лесенки.

Опора над правой стойкой перекладины имеет 2 косынки. На нижней косынке расположено отверстие для крепления прыжковой лианы и отверстие для головки винта М20 стойки перекладины. Отверстие верхней косынки используется для винта М20 дополнительной вертикальной стойки. Эта необходимость возникает, когда высота комнаты более 2,5 м. Введение двух дополнительных вертикальных стоек, расположенных над стойками перекладины, позволяет изготовить снаряды одинаковой длины для разновысотных потолков. В другом исполнении, без дополнительных вертикальных стоек, придется удлинять стойки перекладины, лесенку, лианы и канат.

Место соединения длинной и короткой балок выполняют в виде тройника. В верхнюю часть стойки втулку можно не приваривать, а сделать насечку, чтобы удержать ее отверткой во время монтажа и ввести свободной посадкой. Описанные чертежи линейного варианта спорткомплекса разработаны для балок из квадратной трубы (прямоугольного сечения). Угловой вариант устройства дан на примере использования швеллера №5. В этом случае можно изготовить более простые варианты подвесок снарядов.

Гибкий вариант спорткомплекса не имеет ни стоек, ни балок. Вся нагрузка ложится на верхний трос, в качестве которого используются боковины наклонной треугольной лесенки. Понятно, как важно правильно закрепить этот трос к верхней части стены. В отверстие стены вставляется винт головкой вперед. На него

надевается втулка, кронштейн для крепления троса и навинчивается гайка. Часть втулки, прилегающая к головке винта, распилена крестообразно на глубину 25 мм. При навинчивании гайки распиленный конец втулки скользит по конусу головки винта, раскрываясь подобно зонтику в отверстии стены. Этим обеспечивается надежное крепление троса подвески. Аналогично крепится и низ наклонной треугольной лесенки.

Кроватная лесенка “Встань-ка” (см. рис. 2) крепится так, чтобы ручки лежащего ребенка могли достать до нижней перекладины. При вставании малыша его плечи подаются вперед. Следовательно, верх лесенки необходимо отклонить от головы ребенка под углом примерно 45° . В этом случае ручка стоящего малыша достает до верхней перекладинки. Крепление лесенки “Встань-ка” осуществляется двумя винтами с гайками. Один из них пропускается через верхнюю боковину кровати и боковину лесенки на 100 мм от ее конца. Другой винт проходит через вертикальный прут боковины кровати и конец боковины лесенки. Никаких дополнительных креплений не требуется, хотя со стороны конструкция кажется воздушной. Игрушки для боковин лучше покупать красочные. Нижняя игрушка самая маленькая, следующая — крупнее, верхняя — еще крупнее (до 120 мм). Для шести перекладин по длине и диаметру подходят палочки от сачков (за 30 коп.).

Перекладина (см. рис. 3) изготавливается из трубы с приваренными к торцам гайками. Торцы трубы и гайки обрабатываются так, чтобы они зафиксировались в боковых стойках перекладины. Это достигается с помощью винтов М8, ввинчивающихся через стойки в торцевые гайки перекладины.

Кольца (см. рис. 1, п. 5) можно купить или изготовить из куска проволоки толщиной 7—8 мм и длиной 380—400 мм. Диаметр колец не должен намного превышать 120 мм. Хорошо, конечно, если они будут сварными, но если нет сварки, можно взять кусок проволоки на 100 мм длиннее, тогда часть кольца будет двойной толщины. Концы проволоки надо спилить “на ус”, на то место, где кольца двойной толщины, надеть резиновую трубку или обмотать его лентой. В этом случае ребенку удобнее за него браться. Кольца подвешиваются на высоте 800 мм от пола (для годовалого ребенка) и выше. Для быстрого изменения высоты подвески колец служат “восьмерки”. Из прута диаметром более 7 мм сгибается фигура, подобная цифре “8”. Верхняя половина “восьмерки” — кольцо с внутренним диаметром, равным толщине веревки подвески. Нижняя половина “восьмерки” — эллипс, малый диаметр которого равен одной, а большой диаметр — двум толщинам веревки. Веревка с подпотолочной балки пропускается сквозь верхнее, затем нижнее отверстия “восьмерки”, сквозь карабин, кольцо, и конец ее привязывается за нижнее отверстие “восьмерки”. Передвигая “восьмерки” вверх или вниз, мы быстро изменяем высоту колец от пола.

Трапеция (см. рис. 1, п. 2) или боксерская груша подвешиваются вместо колец к тем же веревкам. Для этого поворачивают крюки карабина, вынимают кольца, вставляют шейки трапеции и закрывают карабин. Допустим и другой вариант. На шейках трапеции монтируют

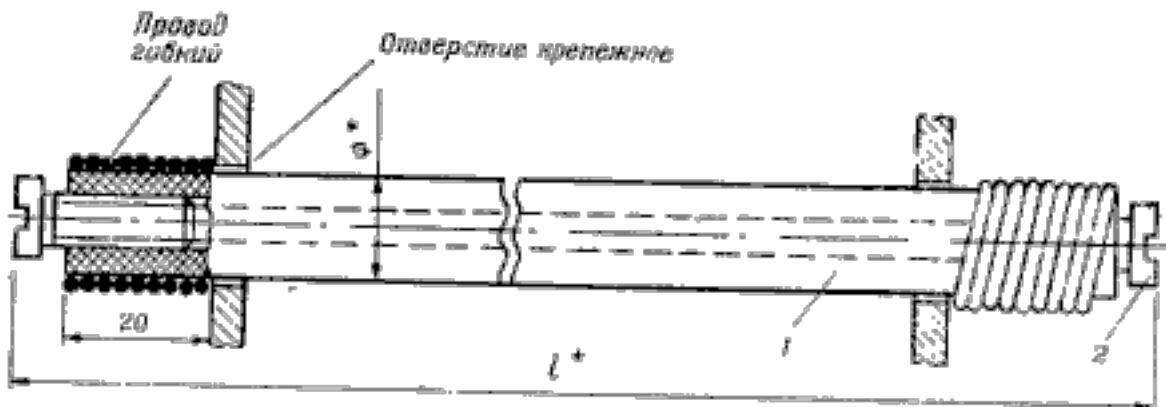


Рис. 16

восьмерки, верхнюю часть которых цепляют за карабины подвесок. Сама трапеция — тело вращения переменного сечения из дерева. Наибольший диаметр (32 мм) — в середине. Наименьший диаметр — 50 мм от концов, у шейки. Он равен 24 мм. От середины трапеции и от ее концов диаметр постепенно сужается до 28 мм. Это место находится в четверти расстояния от концов. Трапеция ничем не фиксируется в “восьмерках” и, следовательно, может проворачиваться. Поэтому для работы на ней нужны осторожность и крепкие пальцы.

Прыжковая лиана (рис. 1, п. 7) выполняется из шланга высокого давления диаметром 12—16 мм, длиной около 2,5 м. Материалом служит вакуумная резина. Нижняя точка лианы находится на расстоянии 700 мм от потолка. В простейшем случае крепление к подпотолочным балкам осуществляется следующим образом. В отверстие шланга вставляют винт, диаметр которого на 2—3 мм больше внутреннего диаметра шланга (рис. 16). Конец шланга обматывают проволокой. Он больше диаметра отверстия, в которое пропущена лиана. Такое крепление не изнашивается годами. Другой вариант сложнее. Он подобен креплению амортизаторов ружей для подводной охоты. Конец шланга пропускают в расширяющееся внутреннее отверстие корпуса, вставляют в шланг шарик. Конусная внешняя часть корпуса входит в крепежное отверстие, где он и “заклинивает” конец шланга. Самый простой вариант прыжковой лианы — скрутка двух-трех резиновых бинтов, купленных в аптеке (35 коп.).

Высота подвески и диаметр резины подбираются так, чтобы сила натяжения резины в момент приземления была близка весу ребенка. Крепить ее концы к крюкам надо особенно тщательно, так, чтобы даже при резком отпускании натянутой резины она не соскакивала с крюка.

Лиана-качели имеет такое же устройство. Ее диаметр — 22 мм и более, длина около 2 м. Нижняя точка лианы-качелей находится на расстоянии 90 см от потолка. Ее крепление может быть осуществлено и третьим способом — конец лианы с винтом и бандажем перегибают через кольцо подвески (например, качелей и каната) и обвязывают веревкой или проволокой.

Лопинг представляет собой страховочный пояс, крепящийся к опорам (см. рис. 1, п. 3). Опоры надевают на стойки перекладины и крепят в отверстиях. В корпус вставляются упорные и радиальные подшипники, разделяемые перемычкой и кольцом. Внутрь подшипников пропускается серьга, в которую продевается веревка страховочного пояса. На конец серьги навинчивают две гайки.

Качели так часто бывают в продаже в магазинах “Детский мир”, что я не стану приводить рисунки. Покупайте любые. Однако подвешивать качели стоит по типу колец. “Восьмерки” позволяют быстро менять высоту подвески, карабины — заменять качели другими снарядами: кольцами, трапецией, боксерской грушей. Верх веревок качелей лучше раздвинуть до расстояния 820 мм: это выглядит эстетичнее. В моем спорткомплексе дома качели подвешены на расстоянии 1,5 м от потолка.

Не забудьте скруглить напильником углы качелей! Если изготавливаете их сами, то сделайте лучше в виде эллипса с осями 400 и 200 мм. В обоих случаях уменьшается опасность травм другого ребенка, который, зазевавшись, может оказаться на пути качающегося. Привлекательна с этой точки зрения идея качелей с использованием покрышек малолитражных автомобилей или надувных камер.

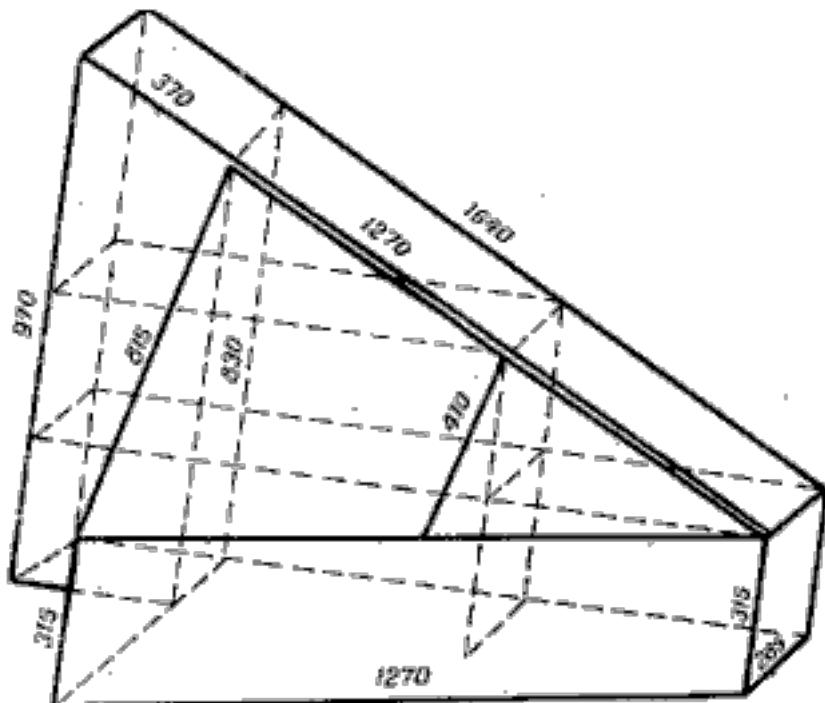


Рис.17

ребенок может съехать в сторону. Однако это не страшно — он переместится на соседнюю грань и скатится с нее. Во-вторых, удобно совместить горку со шкафом для игрушек, часть которых — крупногабаритные. Для этого одна наклонная грань является крышкой пирамиды, а внутри установлены полочки (показано пунктиром). ДСП можно купить в магазинах “Стройматериалы”. Крышка пирамиды подвешивается на рояльных петлях. Несущей основой каталальной горки являются две внутренние вертикальные рамки, крепящиеся своими торцами к стенке. Массивную крышку лучше разделить на две части. На каждой из них должны быть предусмотрены защелки, фиксирующие крышку в открытом положении.

Наклонная треугольная лесенка (рис. 18) — самый эффективный снаряд спорткомплекса, развивающий равновесие. Она же является растяжкой каркаса. При изготовлении лесенки требуется повышенное внимание. Делается она из стального троса диаметром 4—6 мм, закрепленного внизу, на стене, не выше 300 мм от пола. Ступени лесенки из дубовых палочек 30 x 20 мм или дюралевых (бамбуковых) трубок диаметром 20—25 мм имеют разную длину (от 90 до 450 мм)

Комнатная горка (рис.

17) имеет наклонную скользящую плоскость длиной 160—170 см. Это может быть обычная полированная древесностружечная плита (ДСП). Поверхность скольжения является одной из граней усеченной пирамиды, лежащей на боку. Такая форма комнатной горки выбрана по следующим причинам. Во-первых, бортики горки могли бы травмировать занимающегося при его падении сверху. При отсутствии бортиков

занимающегося может падать сверху. При отсутствии бортиков

и нанизаны горизонтально на трос. Чтобы ступени сдвигались, между ними на трос надеваются пластмассовые боковины — трубы длиной 220 мм.

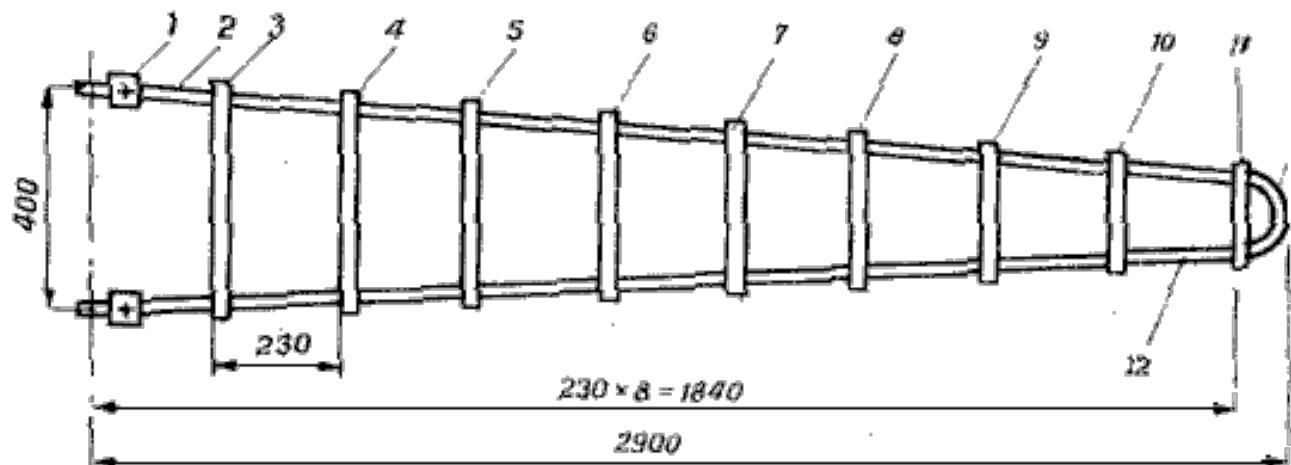


Рис. 18

Вершина острого угла, образованного боковинами лестницы, через стяжку соединена с кронштейном, который крепится к стене четырьмя болтами, как трос гибкого варианта спорткомплекса (описано выше). Стяжка служит для регулирования провиса лесенки. Хочется особо подчеркнуть: не переусердствуйте с натяжением! И второе — обеспечьте надежное крепление кронштейна к стене!

Чтобы избежать местных напряжений, вершина острого угла лесенки скруглена. Она выполнена в виде загнутой полукольцом трубы. В эту трубку пропущен трос до середины, на обе половины которого нанизаны ступеньки, первая длиной 90 мм. Выше, на боковины троса, нанизаны пластмассовые трубы длиной 220 мм, на которые ложится вторая ступенька — длиной 110 мм и т. д. Последняя, самая высокая, ступенька имеет длину 450 мм. Концы троса ложатся в коушки, вставленные в отверстия подпотолочных балок. При помощи зажима они соединяются с верхними частями боковин троса.

При более качественном изготовлении лесенки необходимо вначале натянуть шнур. Разбить короткую боковину на отрезки по 220 мм плюс толщина ступеньки, исключив около 70 см боковины у потолка (будущий “Пролив Магеллана”). Прикрепить к короткой боковине две любые соседние ступеньки. Завязать вторые концы ступенек на длинной боковине шнура, выставив их (на глаз) параллельно линии пересечения потолка и стены, к которой прикреплен верх лесенки. Определить углы скоса у концов короткой и длинной боковых трубок по транспортиру. Замерить получившийся размер более длинной боковой трубы (она будет миллиметров на десять длиннее короткой). Напилить 2 вида трубок (для короткой и длинных боковин) с учетом углов скоса и их длины. Изготовить ступеньки, отличающиеся по длине примерно на 20 мм. После этого, максимально вывинтив стяжку в самое длинное положение, можно смонтировать лесенку, как описано выше. Затем стяжку слегка завинчивают.

Из капроновой веревки можно изготовить один из простых видов наклонной треугольной лесенки. Завязав узлы по обеим сторонам боковин, у начала треугольной лесенки (в месте изгиба), надо продеть их через просверленные по диаметру веревки отверстия первой ступеньки (из дюралевой трубы длиной 90

мм). Отступить 220 мм, завязать новые узлы на боковинах, продеть их в отверстия ступеньки длиной 110 мм и т. д. до последней ступеньки длиной 450 мм.

Канат (см. рис. 1, п. 8) является первым снарядом для лазания. В качестве каната пригодна любая верёвка толщиной 15—25 мм. Для начала на ней лучше завязать ряд узлов с шагом 250—300 мм. К концу каната можно подвешивать боксерскую грушу. Крепление каната к кольцу подвески необходимо осуществлять через коуш — для предотвращения перетирания веревки.

В качестве коуша подойдет любой листок жести, проложенный в месте изгиба каната между ним и кольцом. Бандаж подвески каната лучше сделать из прочной веревки. В дальнейшем канат можно заменить на более толстый (до 25 мм). Лучшим материалом для такого каната может быть пенька — она хорошо массирует ладони лазающего ребенка. Конец каната хорошо завязать толстым узлом (или навесить боксерскую грушу), чтобы на него мог усесться ребенок для качания.

Описание устройства и изготовления комплекса сделано весьма кратко. Кое-что придется додумывать самим, размеры изменять в соответствии с размерами комнаты, некоторые узлы заменять другими в зависимости от наличия материалов, инструментов и искусства мастера. Во всех случаях таких замен следите, чтобы прочность конструкции не снижалась. Коуши лесенки и каната, ставящиеся в месте изгиба веревок, крепеж и другие узлы можно изготовить в мастерских “Металлоремонт”. При этом следует помнить, что диаметр крепления (подвесок колец, раздвижных крючков, винтов перекладины и т. п.) должен быть не менее 8 мм.

МОНТАЖ УГЛОВОГО СПОРТНОМПЛЕКСА

1. Установить подвески снарядов на подпотолочных балках в соответствии со схемой (рис. 13).
2. Соединить подпотолочную балку 2000 мм с концами стоек перекладины с помощью мягкой проволоки.
3. Поднять П-образную конструкцию в верхнее положение по схеме, вывинтить винт-домкрат под центральной стойкой, снять проволоку.
4. Отметить на стенках место отверстий балок 1500 и 2500.
5. Снять стойку у стены, просверлить отверстия, вставить дюбели.
6. Завинтить шуруп через пластину балки 1500.
7. Смонтировать балку 2500.
8. Завинтить шуруп через пластину балки 2500.
9. Поднять вторую стойку перекладины в положение по схеме, вывинтить винт М20.
10. Установить на необходимой высоте перекладину.
11. Подвесить кольца (трапецию), качели.
12. Закрепить верх лесенки по схеме.
13. Отметить место крепежной ручки (кронштейна).
14. Просверлить отверстия, вставить дюбели.
15. Закрепить лесенку.

Перед тем как разрешить ребенку заниматься, необходимо произвести проверку крепления каркаса и снарядов. Каждое из устройств, за исключением прыжковой лианы, должно выдерживать занимающегося взрослого и даже его рывки. Начните с перекладины: подтянитесь, сделайте подъем переворотом, оборот вперед. Пусть малыш, сгорая от нетерпения, постоит в стороне. На кольцах можете исполнить “угол”. Покачайтесь на качелях и скатитесь с горки. Повисите снизу, держась за боковины, на лесенке. Можете объяснить ребенку, что, “не удержавшись”, он может свалиться на пол. Попрыгайте, наконец, на лианах-качелях из толстой (диаметром более 20 мм) резины. Прыжковую лиану проверяют осмотром узлов крепления и растягиванием за середину в полтора-два раза.

Только теперь, вначале под вашим наблюдением, ребенок может приобщаться к семейному празднику, приступить к эксплуатации комплекса. “На каких снарядах ты еще не был? Правильно, на прыжковой лиане. Проверь ее, а я подстрахую... А теперь я подставлю тебе стул, давай покрутимся на лопинге...”

Убедившись, что ребенок все увереннее и увереннее осваивает снаряды, предоставьте ему возможность заниматься самому. Время перехода к самостоятельным занятиям в спортуголке индивидуально. Оно зависит от возраста ребенка, его склонностей, от родителей. Чем больше малышу удастся сделать упражнений без страховки, самостоятельно, тем лучше.

Самостоятельная эксплуатация стадиона в квартире должна сочетаться с несложной профилактикой — периодическим осмотром узлов крепления. Во время опытной эксплуатации нужно ежедневно убеждаться в том, что гайки и домкраты затянуты, трещины на крепеже и балках не появились, веревки и резинки не перетираются. В ходе самостоятельной эксплуатации постепенно переходят к осмотру раз в неделю, затем — в месяц. Я осматриваю свой комплекс еще реже.

Раз в неделю необходимо производить смену снарядов (перекладину — на лопинг, кольца — на трапецию) и осмотр подвесок.

Наблюдая многочасовые занятия сына в спорткомплексе, я представил, насколько ему было бы интереснее играть на природе. А если вдоль стен и потолка, в которые вписан каркас, вырастить сплошные заросли, например, дикого винограда, то это может стать чащей леса, в которую ребенок “неожиданно забрел”. Для озеленения подошло бы комнатное растение, прибавляющее за год метра три в длину. Его корень с землей можно спрятать в горку.

Можно подумать и о введении спорткомплекса в проекты жилых помещений. Тогда отпадет необходимость в продольной и поперечной балках у потолка, вместо них — несколько замаскированных гнезд креплений, заложенных в перекрытие. В этом случае родители получат большое облегчение: монтаж за 15—20 минут, стоимость минимальная.

Заглядывая в недалекое будущее, надеюсь, что, как только первые пятьсот тысяч родителей (1%) лично убедятся в огромной пользе физического воспитания дошкольников, спорткомплекс станет в семье таким же привычным, как и телевизор. Причем за дошкольниками к занятиям потянутся и взрослые.

Занятия в спорткомплексе приведут к улучшению здоровья, в первую очередь дошкольников и школьников. Это уменьшит количество второгодников, 20—25% которых отстают по состоянию здоровья.

Во-вторых, позднее приведет к уменьшению числа необходимых коек в больницах и бюллетеней по болезни.

Родители сознают роль движения в воспитании детей, спрашивают, как можно самостоятельно изготовить спорткомплекс. Когда подобные “стадионы в квартире” перестанут быть редкостью, вопросы по их конструкции отойдут на второй план. Главным останется методика.

- С каких снарядов начнет “объезд” комплекса годовалый малыш?
 - Какие упражнения он может освоить к двум годам?
 - Какие новые снаряды будут способствовать развитию мозга человека?
 - Освоит ли четырехлетний малыш лазание?
 - Будет ли у пятилетнего ребенка потребность к самостоятельной игре в комплексе более получаса?
 - Насколько шестилетний подготовлен к школе?
 - Как общаются в спортпавильоне дети разных возрастов?
 - Какими видами спорта заняться, освоив “стадион в квартире?”
- ...Но это — дело будущего.

ТОЛЬКО ЛИ СПОРТКОМПЛЕКС!

Итак, вы познакомились со “стадионом в квартире”. Он особенно притягателен для малышей, которые в естественной, можно даже сказать — интуитивной игре на “гимнастическом дереве” начинают познавать радость движения.

Однако физическое воспитание в семье складывается из двух компонентов: “стадион в квартире” и “стадион под окнами”. Выходя во внешний мир, ребенок знакомится со всем его многообразием. В трех-четырехлетнем возрасте это уже мыслящее, наблюдательное существо, пытающееся подражать. Поэтому, чтобы приобщить ребенка к занятиям физической культурой, папам и мамам, дедушкам и бабушкам не мешает и самим, если не случилось раньше, начать активно двигаться.

Наша семья убедилась в этом на собственном опыте.

Вместе с нашими малышами “росли” и мы, родители: читали литературу по оздоровительной физкультуре, практиковались, обсуждали ее с ребятами, фантазировали... Случались и забавные казусы, когда надо было, например, отвечать на вопрос: “Почему Ованес Манукович занимался физкультурой и умер в 60, а дедушка Ильюша все время спит, но дожил до 90?”

Мы с женой все больше вникали в научные исследования медиков. Вот одно из них. “Склеропластика в лечении прогрессирующей миопии” (В. С. Беляев. Москва, 1977).

Работа доктора медицинских наук В. С. Беляева привлекла наше внимание, потому что ему удалось экспериментально показать динамику развития ткани организма в зависимости от интересующих нас факторов.

“Каждый день и каждый час, каждую неделю и каждый месяц ткани организма различны в зависимости от окружающих условий”. Иными словами, говорит профессор, изменяя условия внешней среды, можно укреплять здоровье.

Далее ученый развивает мысль о механизме влияния физкультуры на ткани организма. “Физические нагрузки ведут к гидравлическим ударам за счет усиления работы сердца и повышения артериального давления, т. е. к смене элементов стенок

сосудов, омоложению, превалированию молодых над отживающими клетками в сосудистой системе”.

Но созидание взаимосвязано с разрушением. “Так, тренировка мышц ведет к боли, как сигналу повреждения и гибели части нервных окончаний и гипертрофии мышечных волокон”.

Но это только часть процесса, дальше происходит следующее: “...повреждение нервных элементов... ведет к снижению степени дифференцировки иннервируемых ими тканей... Это... сопровождается ускорением деления и роста тканевых элементов... Такое состояние роста... клеток “молодой” ткани следует признать наиболее обычным...” Следующей фазой тканевой, динамики является восстановление нервных связей и функции нервной системы. Оно “ведет к повышению степени дифференцирования, к созреванию ткани. Чем скорее меняется ткань в организме, тем больше в нем молодых тканей...”

“Щадящий режим с уменьшением микротравм ведет к замедлению процессов регенерации, атрофии тканей вследствие отживания клеток, превалированию их гибели над восстановлением. Происходит сдвиг в сторону более зрелых тканей с большим старением всех тканевых структур”. В этом месте В. С. Беляев подчеркивает, что не случайно в биологии акселерация расценивается как вырождение вида.

Но вернемся к цивилизации. “Та самая автоматизация, — пишут Н. А. Агаджаян и А. Ю. Катков, — которая намного облегчила физический труд и создала комфорт, одновременно с этим лишила современного человека необходимой активности и потребовала огромного нервно-психического напряжения”.

“С точки зрения тканевой динамики, о которой было сказано выше, при снижении тонуса нервной системы вследствие истощения, срывов, перегрузок или при малоподвижном образе жизни обездвиженный организм при слабых раздражениях теряет способность к глубокому сну (охранительному торможению, по И. П. Павлову), что не дает полноценного восстановления функции нервной системы, в результате происходит сдвиг тканей организма в сторону менее зрелых с накоплением... более рыхлых и менее стойких участков... (миндалины, ткани носоглотки, трахеи)...”

Все вышесказанное легче представить в виде предлагаемой автором функциональной модели ткани (рис. 19). Ткань изображена самонастраивающейся системой с обратной связью в виде блока “физические нагрузки”. Знак “—” этого блока говорит о том, что воздействия предельных физических нагрузок ведут к гипертрофии мышечных волокон (омолаживанию ткани) и гибели частиц нервных окончаний.



Рис. 19

БЕГ “НА ГРАНИ УДОВОЛЬСТВИЯ”

Одним из самых доступных видов физической активности является бег. Для того чтобы им заниматься, не нужно специальных залов, дорогого спортивного инвентаря, легко дозировать нагрузку.

К занятиям бегом можно привлечь все три поколения семьи. Вряд ли бабушка откажется от прогулок на свежем воздухе, а за бегущими мамой и папой с удовольствием семенит полуторагодовалый малыш.

На какие показатели можно ориентироваться при беге? На длину дистанции, время, а по Куперу — еще и мощность бега, измеряемую при помощи так называемых очков. Цель такого бега (на определенное расстояние за определенное время) — постепенное повышение максимального потребления кислорода (МПК). Как бы плохо вы ни начинали, в конце концов достигнете желанного результата. В таблицах предусмотрено постепенное увеличение длины дистанции и скорости бега. Самое главное при этом не форсировать увеличение нагрузок, следить за самочувствием, потому что желание пробежать быстрее и большее расстояние может возникнуть, когда организм еще не готов к таким нагрузкам.

Может возникнуть вопрос: не изнурительна ли такая программа — ежедневно (во всяком случае, не реже 3 раз в неделю) совершать пробеги на несколько километров? Опять же времени жаль, да и потребностью это как будто не является... Попробуйте не успеть позавтракать — сердобольные товарищи по работе воспримут это как ЧП. Вам предложат чай и бутерброд. А если у вас от недостатка движения слабеет сердце, атрофируются мышцы, откладываются соли в суставах, то никому в голову не придет волноваться по этому поводу.

К сожалению, у многих взрослых отсутствует “аппетит на движение”. Наши далекие предки, с большим трудом добывавшие себе пищу, обладали изрядным аппетитом. И это естественно, потому что организм как бы запасался впрок (не каждый день удавалось убить зверя или найти съедобные растения). Современный человек, имея возможность регулярно питаться, не затрачивая для этого

физических усилий, расплачивается за свой отменный аппетит тучностью, а затем и болезнями.

Никто не станет возражать, что чрезмерная сытость влечет за собой вялость, одышку. Регулярное переедание приводит к более глубоким изменениям внутри организма: нарушениям обмена веществ, отложению солей, заболеваниям внутренних органов. А бороться с заболеваниями гораздо труднее, чем предупреждать их.

Попробуйте как-нибудь пропустить ужин. Сон будет более глубоким, встанете легко и бодро, с хорошим самочувствием. Если разумные ограничения в еде и физические нагрузки станут для вас системой, то можно добиться многого. При длительных интенсивных занятиях, например, даже ходьбой пульс и дыхание учащаются. В легкие поступает большее количество кислорода, который доставляется по кровеносным сосудам к сердцу, мышцам и тканям с большей интенсивностью. Втянутые в такую дополнительную работу легкие, сосуды и сердце тренируются, восстанавливают свои функции. В периферийных тканях тела образуются новые сосуды, тканевый обмен улучшается. Чем больше способность сердца обеспечить свою ткань кислородом, тем менее вероятны ишемическая болезнь сердца, приступы стенокардии и инфаркт миокарда (Глеб Пропастин, профессор, доктор медицинских наук). Бег позволяет увеличить МПК с 25 и менее до 42,6 мл/кг/мин, с которых начинается оздоровительный эффект. По Куперу, 30 очков в неделю для мужчин и 24 для женщин гарантируют оздоровительный эффект.

Один час в день, потраченный на бег (вместе с разминкой), вначале может показаться слишком большой нагрузкой. Но нет! Например, вы проснулись вялым, с насморком. Встаете с трудом, тащитесь на эту “проклятую” зарядку, нехотя разминаетесь и начинаете бег в легком темпе. Позади несколько сотен метров. Постепенно пасмурное настроение отступает. Вы начинаете присматриваться к окружающим вас деревьям, чувствовать свежесть воздуха. Переводите взгляд на голубое небо с лохматыми облаками... Тело наливается теплом, неожиданно начинаете свободно дышать носом. Вы говорите себе: “Завтра обязательно побегу, как бы трудно ни показалось вставать!” Как аппетит приходит во время еды, так и в этом случае приходит “аппетит на движение”.

Продолжая занятия изо дня в день, вы можете приучить свой организм к большим энергетическим тратам, другими словами — достигнуть более высокого энергетического уровня. Когда процесс перестройки закончится и ваш вес снизится до юношеского, вы почувствуете юношескую энергию, не ощущавшуюся в течение уже многих лет. Надо только быть терпеливым и последовательным.

Трудно вставать по утрам будет только в первые 7—10 дней. В полусонном состоянии у вас появятся “аргументы” вроде: “Не выслюсь — буду на работе вялый!.. Высплюсь сегодня — завтра уж точно встану!” И т. д. и т. п. Не поддавайтесь! Переход от сна к бодрствованию и наоборот характеризуется так называемой сомнамбулической, или парадоксальной, фазой сознания. Ее характерная особенность — повышенная внушаемость. Вот и используйте эту особенность в пользу аэробики с вечера. Удобно улегшись в постели, впадая в дремоту, скажите про себя: “Я засыпаю. Сон будет глубоким, я выслюсь, встану легко”.

Утром, не дожидаясь разговора с “внутренним голосом” в пользу лежания, хорошенько потянитесь во время звонка и энергично встаньте с постели.

Со временем у вас выработается привычка легко вставать в одно и то же время, даже если вы накануне легли поздно. В одном недосыпании нет ничего страшного. Вечером пораньше ляжете и отоспитесь. Втянувшись в ежедневные занятия, и не прибегая к чрезмерным нагрузкам, вы начнете ощущать мышечную радость, и связь между хорошим самочувствием и занятиями бегом станет устойчивой, и вы уже никогда не сможете от этого отказаться.

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Весна 1978 года оказалась для нас с Ларисой (моей женой) счастливой: мы получили путевки в санаторий “Эгле” в Друскининкае (Литва). Этот санаторий расположен у соснового бора, на берегу озера. Приятной неожиданностью представили две тропинки (1800 и 3600 м), красочно размеченные через каждые 100 м. Их маршрут манил в глубь леса, к озеру, обвивал его берег и возвращался мимо пахучих сосен к старту. Однажды прямо перед нами проскочил длинноухий заяц... Более удобного места для бега трудно и придумать. Здесь я решил попробовать пробежать двадцатикилометровую дистанцию и приобщить к бегу Ларису. Ведь для женщины так важно сохранить на долгие годы не только привлекательную внешность, но и жизнерадостность, бодрость! Чтение Купера немало способствовало тому, что жена согласилась попробовать бегать: “Внешние признаки... молодости, не соответствующие паспортному возрасту, — прямая спина, гладкая упругая кожа и четкие формы... диета может сделать вас слабым и быстро утомляемым. А умеренная диета в сочетании с физическими упражнениями заставит сбросить лишний вес и в то же время укрепит ваши мышцы... Жировая ткань заменяется мышечной; которая... занимает меньший объем”. Бег, как одна из форм двигательной активности, наиболее способствует этому. Таким образом можно приобрести хорошую фигуру. Не составляют исключения и ноги. Полные при занятиях бегом худеют, худые — полнеют. “...Регулярные тренировки изменяют личность как физически, так и духовно, вторгаясь в ту сферу, в то понятие, которое принято называть женской привлекательностью... нас восхищает женщина, внешний вид которой говорит о ее высоких способностях и современных взглядах на жизнь, свидетельством чему служат легкие и в то же время уверенные движения, естественная грация здорового человека... спортивная фигура и грациозные движения значат для женщины не меньше, чем симпатичное лицо... понятие красоты... включает осанку, походку... бодрость, энергию... красота женщины — это ее хорошее самочувствие, покоящееся на здоровье и жизнерадостности... Более всего нас привлекает шарм — тонкое сочетание физических и душевных свойств, отраженных в осанке, манерах, движениях, голосе...”

Так или иначе, Лариса начала осваивать свою таблицу (журнал “Физкультура и спорт”, 1977г., № 3, 5, 6, 10, 12), сочетая бег с ходьбой. К нашему общему удовольствию, показатели ее стартовой программы и по времени и по очкам оказались выше.

Таблица 2. Стартовая программа Ларисы (результаты забегов округлены до целых секунд)

Дата (июнь 1978 г)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Дистанция, км	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	2,4	3,2	2,4	2,4	2,4
Время Ларисы по Куперу	12.26	11.45	12.29	12.36	12.02	20.10	28.01	19.12	17.03	17.30
Соотв. неделе №	5	6	5	5	5	7	8	8	10	10

Набрав в течение первой недели около 18 очков, Лариса уже во вторую неделю бега приблизилась к заветным 24 очкам! Этого мы добились без перенапряжения, за счет увеличения количества забегов, доведя их до восьми в неделю. Скорость бега при этом не имела значения, могла быть умеренной. Втянувшись, Лариса позже, в Москве, продолжала регулярно бегать по склонам Звездного бульвара. Когда к нам присоединился восьмилетний Олег, мне стало легче: скорость матери и сына была одинаковой. Совместные занятия еще более сблизили их (помните, в сказке о Малыше и Карлсоне упрек Малыша маме, не умеющей бросать камешки?..).

Не обошлось и без соперничества, которое завершилось личными рекордами бегающих. Лариса 2 км пробежала за 12.25 (в пересчете: 2,4 — за 14.54, т. е. на 2 мин лучше забегов в Друскининкае). Весной 1979 года ей оказались по плечу дистанции 3 км — за 21.16 и 5 км — за 35.54. Причем переход с бега на шаг в течение дистанции остался лишь в приятных воспоминаниях о зеленом, уютном и гостеприимном Друскининкае...

Остальные герои моего рассказа — сын, дочь и моя мама Клавдия Александровна — получили “крещение бегом” в г. Урюпинске Волгоградской области. Там мама жила до Великой Отечественной войны. Там проводила мужа на фронт, где он и погиб в первые же месяцы. Там работала медсестрой в военном госпитале во время героической битвы под Сталинградом. Там проживает и сейчас...

Урюпинск расположен на реке Хопре, притоке Дона. Русло реки пролегает по песчаному дну. Быстрое течение намыло вдоль низкого берега чудесные пляжи из золотисто-белого песка, протянувшись на много километров. В чистой воде достаточно рыбы. Противоположный берег реки обрывист, и к нему вплотную подходит дубовый лес. В лесу много ежевики, встречаются и грибы. Побывав во время отпуска в различных курортных местах, я в конце концов склонился к тому, что лучшего места для отдыха нет...

Улица Малая Песчаная — ближайшая к Хопру. Прямо от дома мамы мы с Олегом стали вымерять дистанции бега. К нам присоединилось несколько ребятишек. Работа пошла быстро. Маршрут проходил по тенистой тополиной аллее к Хопру, пересекал его по мосту, а дальше — в глубь леса. Бег во время дождя планировалось проводить по грунтовой дороге, в сухую погоду — по тропинке леса.

И вот впервые за свою жизнь я остро ощутил богатейшие оттенки лесных запахов... За прохладой пригородных тополей следовал благоуханный зной прилесной степи. Он сменялся упругим холодноватым воздухом в тоннеле кленовых зарослей. И вдруг — выбегаешь на полянку с кустами шиповника,

окруженную белыми тополями. Чудеса не кончаются. Далее бежишь среди вековых дубов — хозяев местного леса и пьянеешь от медового запаха цветов. Но вот озеро, на мели как часовые стоят три грациозные серые цапли. Ясно: через 50 метров поворот к финишу. Снова мелькают ощущения от встреч со знакомыми запахами, наслаждаются одни на другие, переполняют тебя. Еле успеваешь взглянуть на километровые отметки и секундомер, и вот он, финиш! У Хопра! Ощущение от объятий воды описать просто невозможно. Ныряешь в речку жадно, неистово молотишь воду, пока хватает сил. Наконец, утомившись, плывешь назад, к золотистому берегу.

Это не мог не прочувствовать и сын. Пусть для него не существует мудрой логики бега, но ему передается увлеченность родителей. И не лучший ли это возраст для воспитания любви к движению! Тот, кто с детства полюбил что-то, не расстается с этим всю жизнь... Любит ходить на лыжах, потому что в детстве только так мог добираться до школы... Часто присаживается за пианино: в доме родителей постоянно звучала музыка...

“Ходьба, бег, велосипед и плавание — отличные упражнения даже для самых маленьких... Думаю, что примерно 20 очков в неделю вполне реальная нагрузка. Для тех, кто старше десяти, недельный минимум такой же, как и для взрослых, — 30 очков в неделю”, — пишет К. Купер. Известный авторитет в области бега новозеландец Артур Лидъярд считает, что уже восьмилетним ребятам “по плечу” такие дистанции, как 3 и 5 км.

Привожу стартовую программу восьмилетнего Олега по результатам одного дня забега каждой недели.

Таблица 3. Стартовая понедельная программа восьмилетнего Олега
1978 г. Урюпинск Москва

Неделя №	1	2	3	4	5	5	6	7 ... 15
Дата	23.VII	29.VIII	3.VIII	8.VIII	18.VIII	19.VIII	7.IX	16.IX...14.XI
Дистанция, км	3	3	3	4	5	10	2	4 ... 5
Время Олега	22.33	21.48	21.23	27.46	37.33	1:19.00	12.25	27.45...36.06

Вы могли заметить, как близки результаты восьмилетнего сына и его мамы. Отсутствие резкого, как у Ларисы, прогресса объясняется просто. Олегу пришлась по душе инструкция папы: “Бежать с удовольствием, не напрягаясь”. К тому же бегал он в “компании” с Виктором и Алешей. Мальчишки и здесь оказались изобретательными: прятали в карманы сушки, пряники и успевали “умять” их на бегу, срывали по дороге грибы и т. п.

Уже в Москве сын перешел на более короткие дистанции (2 км), чтобы успевать в школу. Стал заниматься в секции спортивного плавания 3 раза в неделю. Тем не менее, результат на 7-й неделе бега оказался 30,9 очка!

Стоит ли после этого удивляться, что в противоположность первому году учебы в школе Олег за всю зиму ни разу не заболел... Появлявшийся изредка насморк утром же "излечивался" за один двухкилометровый забег. Зима 1978/79 года в Москве была суровая — до 40 °С. После посещения бассейна у сына иногда появлялся кашель. Нашли и против него средство — парную. Один вечер в парной

— и наутро никакого кашля. Закрепляли оздоровительный эффект ложечкой сока из редьки (в редьке делается лунка, в которую наливается мед, а через полчаса лекарство готово). Давали за завтраком кусочек луковицы и маленькую дольку чеснока. Готовились к новым приключениям на Хопре...

Дочь... При рождении сына-первенца меня охватила радость, гордость за “наследника”, из которого я постараюсь воспитать настоящего мужчину. Но вот в 1976 году у нас родилась дочь. В первые секунды после этого известия я растерялся, а затем меня начала переполнять радость: “А ведь девочки у меня еще не было. Сколько будет нового и интересного!” Так в мое сознание вошла Оля.

На ее счастье, к этому времени в стране уже началось движение “Плавать раньше, чем ходить!”. Нас познакомили с его зачинателем — Игорем Борисовичем Чарковским. С его помощью первые занятия с Олей прошли легко и непринужденно. В три с половиной месяца она плавала на спинке без поддержки. Позже это было снято в документальном фильме “Самый долгий экзамен” (Центрнаучфильм, М., 1977 г.) и описано в книге З. П. Фирсова “Плавать раньше, чем ходить”. В пятилетнем возрасте Оля переплыла Хопер.

С года в ее распоряжении был домашний спорткомплекс “Елочка”, уже апробированный Олегом. Девочка в игре на нем ничем не отличалась от мальчишки. В 3—4 года она встала на коньки и лыжи, позже освоила велосипед.

И вот бег. Долго и терпеливо объясняю, что бежать надо без напряжения, вдыхать через нос, при неприятных ощущениях замедлять темп, а самое главное — бежать с удовольствием. Самого распирает от любопытства: за какое время крошка, которой нет еще и пяти лет, пробежит километр? Результат ошеломил: 8 мин 11с. Пересчитал — с такой скоростью начинала бегать ее мама в Друскининкае.

Шести лет Оля поступила в школу (до реформы) и с 1-го класса имела по физкультуре “5”. Когда девочка подросла, в стране стала популярной ритмическая гимнастика, и Оля с Олегом организовывали домашние вечера танцев.

Клавдию Александровну, мою маму, бабушку Олега и Оли, я представил выше. Впрочем, дадим слово ей. “Я привыкла к чудацествам моего сына... В 6 лет — мечта о полетах, от которой так и не отступил... Разминка босиком на снегу, купание в февральские двадцатиградусные морозы в Хопре... Голодание по весне... Увлечение педагогикой Никитиных (однажды в отпуск привез с собой Олю, Аню и Ванюшу)... Но я не ожидала, что очередное чудачество коснется и меня”.

Поначалу мама была неприступна: “Зачем мне позориться: на старости лет заниматься физкультурой?.. Сегодня иду последний раз!” Как-то в лесу нам повстречался ее сверстник. Рассказал, что избавился от грыжи при помощи одного упражнения, рекомендованного врачом. Каждое утро в широком низком приседе он перемещался с ноги на ногу по несколько раз. Постепенно довел количество повторений упражнения до ста — забыл о грыже. В другой раз на финише мы увидели симпатичную раскрасневшуюся девушку в спортивном костюме, которая рассказала, что занимается бегом и приобщила к нему своего отца: “Папа непомерно располнел, его мучила гипертония. После моей агитации он начал регулярно заниматься бегом. Сбросил килограммов двадцать, и теперь его ничем не прошибешь...”

Капля и камень точит. Потом мы встретили целую группу “организованных” пенсионеров: они ходили на прогулки в лес уже в течение нескольких лет. Одни

говорили об улучшении общего самочувствия в результате таких прогулок, другие — о прекращении сердечных недугов, третьи... Лед тронулся!

Вот так, с помощью разговоров и маленьких хитростей, удалось убедить 61-летнюю женщину в необходимости регулярных занятий ходьбой.

Таблица 4. Стартовая программа ходьбы Клавдии Александровны (61 г.) 1978 г.

Неделя №	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4
Дата	23.VII	24.VII	25.VII	28.VII	4.VIII	6.VIII	9.VIII	13.VIII	14.VIII	15.VIII
Дистанция, км	0,8	1,2	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	4	4	5
Время Клавдии Александровны	9.54	15.50	20.54	32.00	42.00	37.55	35.30	45.02	44.10	55.20
Время по Куперу	13.00	20.00	26.00	32.00		38.00	36.00	46.00	44.00	56.00
Соответ. неделе №	1	2	6	9	9	11	12	13	15	16

ЛЫЖИ

Лыжи в нашей стране — популярнейший вид спорта и любимый вид отдыха зимой многих миллионов семей. С моей точки зрения, оздоровительный бег на лыжах не менее эффективен, чем ходьба и бег.

Для того чтобы составить таблицы, на которые предстояло ориентироваться при занятиях бегом на лыжах, я проанализировал результаты своих тренировок в беге, представив таблицу показателей графически (отложил по горизонтальной оси время, а по вертикальной — очки) (рис. 20). Теперь надо было эту закономерность аккуратно перенести на занятия лыжами. Тогда среднее количество очков, зарабатываемое на дистанции бега, можно будет считать средним значением и для лыжной гонки на эту же дистанцию. Остается по среднему времени гонки найти единственную опорную точку.

Допустим, среднее время 30 моих забегов на 10 км равно 47.30. Этому соответствует 35 очков. Такое же количество очков при “прочных равных условиях” я должен заработать на дистанции 10 км. Остается “набегать” среднее время на лыжах на эту дистанцию. Положим, оно — 50 минут. Теперь можно составить график, проведя прямую линию. через точку (50.00; 35.0) параллельно линии “10 км”.

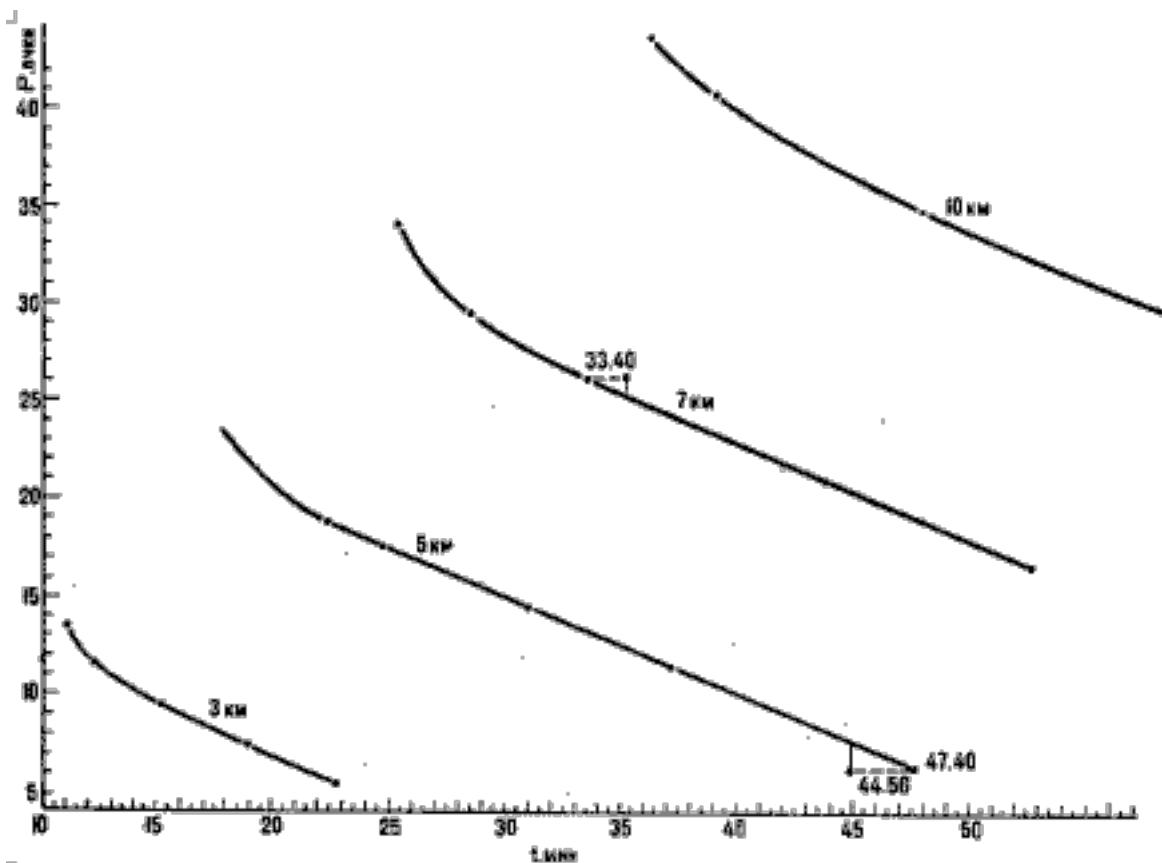


Рис. 20

Это превратилось для меня в увлекательную игру. И начался год неистовых, порою драматических соревнований с самим собой на разных дистанциях километрового кольца Звездного бульвара, райских тропинках Друскининкай и родного урюпинского леса.

То уменьшая, то увеличивая скорость, я искал “границу удовольствия”. Пробовал разные соотношения шагов и вдохов-выдохов: 4—4, 3—3, 2—2. Стоит “отпустить вожжи”, размечтаться о чем-либо — “привозишь” лишние 5 секунд на километр. Поднажмешь до усталости в ногах и начинаешь хватать воздух ртом — сокращаешь время на 5 секунд. Таким образом, я пробегал километр примерно за 300 секунд. Мера интенсивности бега, та самая жар-птица, которую надо было поймать, найдена с точностью до 2%!

Втянувшись в интенсивную работу, на финишных двухстах метрах, как советует Лидьярд, можно “выложиться” полностью. В этот момент я перехожу на ритм 2—2, продолжая вдыхать через нос.

К. Купер и Н. Амосов связывают интенсивность бега с пульсом — числом сердцебиений в минуту. Пульс на дистанции и финише не должен был отличаться более чем на 5 уд/мин. Число замеров было достаточно, чтобы составить нагрузочную и разгрузочную таблицы сердца, общие для бега и гонок.

Днем, в 17 часов, частота моих сердцебиений — 53 уд/мин, утром в постели — 48 уд/мин. Интересно отметить, что занятия бегом и лыжами повысили выносливость моего сорокалетнего организма даже по сравнению с годами юности. Тогда я, двадцатилетний, выполнял всю программу физической подготовки, связанную с полетами на реактивных истребителях, и регулярно занимался

гимнастикой, фехтованием, моржеванием. Тем не менее юношеский пульс был равен 70 уд/мин.

Таблица 5. Сердечный ритм при беге (лыжных гонках)

Скорость бега, км/ч	7	9,6	10,5	13,5	16,4
Частота сердцебиений	120	130	135	155	180

Таблица 6. Сердечный ритм после бега (лыжных гонок)

Время после финиша, мин	0	0,5	1	2	3	4	5	10	40*
Частота сердцебиений/мин	180	150	100	85	76	71	70	70	60
Частота сердц., максимально допустимая по Куперу								120	100

* Полное восстановление по Куперу — до 3 ч.

Наглядное представление об этих таблицах дает график нагрузки-разгрузки сердца для бега (лыж), показанный на рис. 21. На графике: левая кривая — нагрузки; правая сплошная — разгрузки; правая пунктирная — максимально допустимая частота сердцебиений по Куперу.

Но недельная нагрузка должна быть постоянной. Дистанции распределил по Лидьярду: понедельник — 2 км, вторник — 5 км, среда — 3 км, четверг — 5 км, пятница — 1,6 км, суббота — 10 (20) км, воскресенье — 1,6 км. В результате этого общее количество очков составляло $100 \pm 2\%$.

Чтобы поддерживать тренированность на постоянном уровне, пробовал увеличивать количество забегов (лыжных гонок) на каждой дистанции до тридцати.

Стабильность веса тела свидетельствует об энергетическом балансе обменных процессов организма. Вес в течение года не должен был отклоняться более чем на ± 200 г (взвешивался в 9 часов утра). Пришлось заботиться о компенсации физических нагрузок, качественно изменить питание — стал склоняться к вегетарианству и сыроедению.

Каждая неделя приносila какой-нибудь сюрприз, огорчала или радовала. Было так интересно, что периодически, когда приходилось много работать, вставал в 3.30 утра, разминался и выходил к стартовому дереву. Интересовали все детали: от собственных ощущений до объективных показателей. Например, длина шага и темп шагов в минуту в зависимости от скорости бега.

Осваивая различные дистанции, я обратил внимание на то, что на более длинных отрезках скорость бега на 3, 4 и 5-м километрах возрастает (без особых усилий с моей стороны). Разгадал: организм “подыскивает” свою дистанцию. Пятикилометровка стала для меня любимой. Значит, я не спринтер, а стайер. Стало понятно, почему в суворовском училище терпел фиаско на соревнованиях по бегу.

Дальше — больше. Пробежав как-то первый круг за 4.30, я забеспокоился: видно, сильно “rvanул” со старта. Такой скорости я достигал на дистанциях 2 и 3 км, да и то в рекордных забегах. Пробежал второй круг, третий — 4.30, 4.30... При среднем времени десятикилометровых забегов 47.30 в то утро (21.X.78 г.) секундомер зафиксировал 45.21! К радости примешивалась капелька грусти: видимо, это моя “лебединая песня”, больше на этой дистанции рекордов не будет.

И вот 7 апреля 1979 года, за 5 дней до окончания годовой программы, новая радость — 43.56!

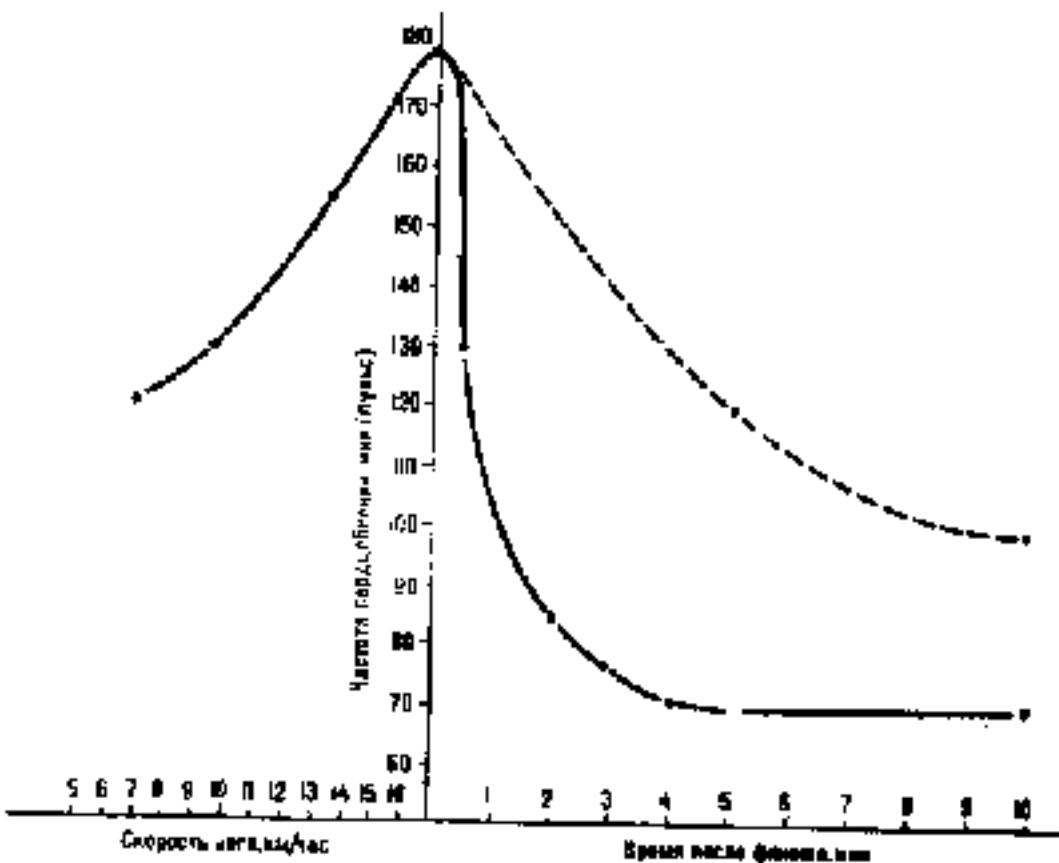


Рис. 21

...Ноябрьский ветер сдул последнюю редкую листву с деревьев Звездного бульвара. Затем на пожелтевшую траву лег пушистый белый снег. Возвращаясь с работы, я ощутил волнение первооткрывателя: “Какой будет завтрашняя первая лыжная гонка?..” Она оказалась труднее, чем я ожидал. Сразу ощущалось включение в работу рук, плеч, спины и брюшного пресса. Исчезла легкость прыжков с ноги на ногу. Приходилось быть более внимательным к сохранению равновесия... И все же приятно: толчок — скользишь мимо березки, толчок — подъезжаешь к клену... Ничего, втянулся.

Уже растаял мартовский снег, установилась температура +5 °С. С 8 марта 1979 года в таблицах снова появился заголовок “Бег”. А спор между бегом и лыжами не завершен на самой длинной дистанции — 20 км. Не хватает одной гонки. Неужели ждать следующей зимы?.. Помощь пришла неожиданно от самой матушки-природы: 13 марта выпал снег... Снова — раскатка, вхождение в график и тревожное поглядывание на календарь. 18 марта — дата, до которой в черте города снег обычно не залеживается. Настраиваюсь на решающий штурм...

Утром термометр показывает - 10°С. Небо полыхает ярким восходом, ни облачка. Снег сияет белизной того первого, ноябрьского. Только сейчас он ярче, искрится, манит. Мощными, уверенными движениями уже не новичка следую привычным маршрутом, вхожу в ритм... После первых десятков шагов становится ясно: гонка состоится! Окрыленный, пролетаю вторую половину дистанции и с

величайшим удовольствием останавливаю секундомер... Это был последний снежный день зимы, 20 марта 1979 года — 21 марта на улицах звенели ручьи.

Награду получил большую, чем ожидал: не понадобились дополнительные графические построения. Обратите внимание на предпоследнюю и последнюю строчки таблицы.

Как видите, среднее время забегов и гонок на основных дистанциях (5, 10 и 20 км) совпадало с незначительными расхождениями. Вывод: график бега можно использовать и для оздоровительных лыжных гонок.

Таблица 7. Зависимость длины шага и темпа шагов от скорости бега (данные автора)

Скорость бега, км/ч	11,82	12,05	12,23	12,45	12,65
Длина шага, см	115	117,5	120	122,5	125
Темп шагов/мин	171	170,5	170	169,5	169

Таблица 8. Сравнительные данные среднего времени бега и гонки на различные дистанции (данные автора)

Дистанция, км	1,6	2	3	5	10	20
Рекордное время бега	6.32	8.30	12.39	21.54	43.56	
Кол-во забегов	40	30	30	50	30	
Среднее время забегов	7.02	9.02	13.30	23.15	47.30	1:41.58
Среднее время гонок	7.55	9.39	14.06	23.45	47.39	1:42.59

На мой взгляд, для прокладки маршрута лучше всего воспользоваться бельевой веревкой (длиной 50 м). Привяжите к ее концам колышки и, поочередно забивая их в землю, отмерьте трассу (в зависимости от того, прямая тропа или извилистая, веревку надо натягивать или ослаблять). Деревья можно метить изолентой. Она держится на ветках больше года.

Нельзя не упомянуть, что для занятий аэробными упражнениями очень удобны часы с секундомером (“Полет”). С их помощью можно определить количество набранных очков даже находясь на “чужой” территории. Зная среднее время бега То на “своей” дистанции и соответствующее ему количество очков Р₀, взглянув на секундомер, по формуле Р₀*T₁/T, вы легко определите “заработанные” очки.

ПЛАВАНИЕ

Физкультура ценна разнообразием. Сегодня ты — бегун, завтра — лыжник, послезавтра — пловец. И каждый раз по-разному получаешь удовольствие... Короткий вдох над прозрачной водой, мягкий гребок руками с подтягиванием ног, и вот ты, оттолкнувшись ими, скользишь, невесомый, вытянувшись “рыбкой” вперед.

Урюпинский лес Прихоперья подарил нашей семье радость утреннего бега. “Пляжный” день спокойнее. Погрелись на солнышке, переплыли раз-другой на ту сторону Хопра, резвимся, играем с мячом, потом — все сначала. И речка вроде

рядом тянется, извилистая, а с плаванием хуже, чем в бассейне: до противоположного берега 70 метров и обратно 70 метров. За весь день едва наплаваешь полкилометра. Попробовали плыть по течению. Дальность заплыва увеличилась. Однако увеличилось и расстояние, с которого приходилось возвращаться на пляж. Хорошо, что тропинка пролегает по лесу и можно рвать грибы, есть ежевику.

Традиционный взгляд: если речка, то поперек или по течению. А попробуем против течения. Наш пляжный куст растет в 900 метрах ниже моста городского пляжа. Плыть почти километр против течения кролем или дельфином утомительно. Остается “туристский” стиль — брасс. Он спокойнее, позволяет любоваться местностью, имеет продолжительную фазу расслабленного скольжения. За плечами у меня опыт непрерывного шестичасового плавания брассом в море. Только Вот беда: брасс “тихоходен”, а течение в иных местах упорно отодвигает тебя назад... Как-то заметил, что течение у верхней линии берегового выступа гораздо быстрее. На противоположном берегу должна быть спокойная вода. Заросли камыша в этом месте подтвердили догадку. Получалось, что течение перемежается “озерами” то у одного, то у другого берега. Отсюда — простое решение: плыть по “озеру” до быстрого течения, пересечь речку, вновь плыть по противоположному “озеру” до быстрой воды и т. д.

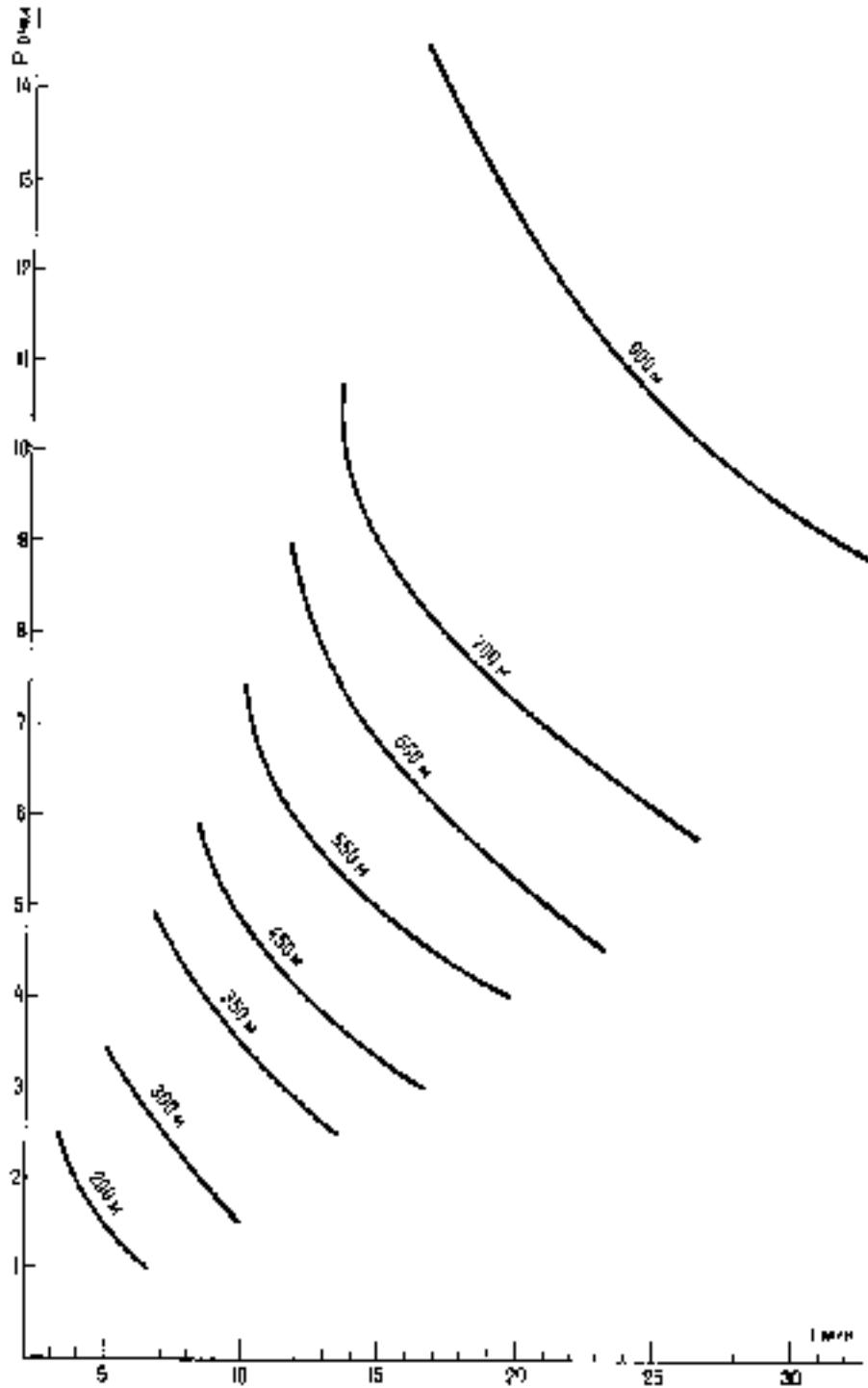


Рис. 22

На первый заплыв против течения от куста до моста и обратно ушел 1 ч 37 мин. Две недели заплывов брассом с уточнением расположения “озер” снизили этот результат до 54 мин 18с. Заплывы в реке стали продолжительными, интенсивными, заканчивались там, где начинались.

Естественно, захотелось подсчитать количество набираемых очков. Воспользуемся тем же приемом, который применен выше. У графического изображения два преимущества: наглядность и возможность определить увеличение очков даже за короткие интервалы времени. А это неплохой стимул для занятий физической культурой. Одно дело, когда вы в течение нескольких недель

пытаетесь достичнуть следующей ступеньки тренированности, улучшая результат заплызов на несколько минут. Другое дело, когда даже маленький ежедневный успех, в несколько секунд, поднимает количество заработанных очков. Так вы незаметнее и веселее доберетесь до заветных 30 очков в неделю.<.(женщины — до 24). При этом МПК поднимется до 42,6 мл/кг/мин, обеспечив оздоровительный эффект для сердца, сосудов и легких.

Итак, по горизонтальной оси отложим время в минутах, по вертикальной — количество набираемых очков (рис. 22). В этих координатах обозначим результаты таблиц Купера. С помощью лекала соединим каждые три точки, лежащие на одной дистанции. Получим несколько кривых “время—очки”, по которым легко определить результат заплыва. Допустим, вы проплыли 900 м за 30 мин. Из точки “ЗО” по горизонтальной оси восстановляем перпендикуляр до пересечения кривой “900 м”. Перемещаясь по горизонтали влево от этой точки пересечения до вертикальной оси, определяем количество заработанных очков — 9,4. Следующий заплыв, совершенный за 27 мин, будет вознагражден 10 очками и т. д.

Такой методикой легко пользоваться в бассейне, который, кстати, может быть в вашем распоряжении круглый год. Там же легко определить и свою скорость плавания, разделив преодоленную за тренировку дистанцию (не менее 300 м) на затраченное время. Проводя занятия в реке, я включаю секундомер (замечаю время по часам) и начинаю плыть против течения, пока не почувствую приятной усталости, или до намеченного ориентира. Затем поворачиваю и плыву по течению до пляжа. Выхожу, останавливаю секундомер. Из результата заплыва надо вычесть время захода-выхода из речки (около 1 минуты). Перемножив чистое время заплыва (например, 1 час) на скорость плавания в бассейне, можно определить дистанцию заплыва.

Допустим, получилось 2 км 100 м. После того разбиваю дистанцию на три отрезка: 900, 900 и 300 м. Делю каждый из этих Отрезков на скорость плавания в бассейне. Скажем: 900 м: 37,75 м/мин=23,8 мин, а 300 м: 37,75 м/мин=7,9 мин. Описанным выше способом по графикам рис. 23 определяем: 10,9+10,9+2,3=24,1 очка. Таким образом, за часовой заплыв я заработал 24,1 очка.

Я описал плавание брасом по Хопру против течения до моста и обратно в течение часа. За этот же час бега я наблюдаю 45 очков. Отсюда следует, что интенсивность моего брасса значительно меньше интенсивности бега. Очевидно, что на движение в воде затрачивается меньше усилий, больше фаза отдыха — скольжения. Но во время отпуска можно позволить себе потратить на занятия и два часа. Тем более что плавание так приятно!

Способ определения скорости плавания несложен. Сначала с помощью счетчика велосипеда (автомобиля) или 50-метровой бельевой веревки измеряется отрезок вдоль реки. Затем совершается заплыв посередине реки с фиксированием времени против течения и по течению (отдельно). После этого составляются два уравнения.

$$V_{пл} - V_p = s / t_{пр}$$

$$V_{пл} + V_p = s / t_{по}$$

где: $V_{пл}$ — скорость пловца; V_p — скорость течения реки; s — отрезок реки; $t_{пр}$ — время заплыва против течения; $t_{по}$ — время заплыва по течению.

Сложив левые и правые части уравнений, получаем:

$$V_{пл} = S / 2 * (1 / t_{пр} + 1 / t_{по})$$

Заодно можно определить и скорость течения реки. Для этого вычтем одно уравнение из другого:

$$V_p = S / 2 * (1 / t_{по} - 1 / t_{пр})$$

Моя скорость при плавании бассом оказалась равной 2,27 км/ч. Скорость Хопра — 1,24 км/ч. Общая скорость заплыва по течению — 3,5 км/ч.

Неожиданно вспомнился маршрут детства: Михайловка — Урюпинск. Прямой путь по сухе составляет 20 км, а по извилистому Хопру — 35. Расчетное время заплыва 10 часов. Температура воды — около +20°C.

Захотелось в один день совершить забег Урюпинск—Михайловка и проплыть по течению Хопра обратный путь. На 20 км бега по лесам и полям ушел 1 ч 40 мин. Встречи и разговоры с близкими и знакомыми в станице отодвинули время старта с 11 часов на 14 часов 33 минуты. Поэтому последнюю треть дистанции пришлось плыть в темноте (около двух с половиной часов). Питание в этот день: после забега несколько стаканов чая с одним стаканом меда. Перед заплывом натерся куриным жиром, который держался на теле 2/3 дистанции. Конечно, это был довольно рискованный эксперимент. Рыболовная сеть, перемет с крючками, коряги могли создать опасную ситуацию или поранить. Десятичасовое плавание при невысокой температуре воды (16 августа 1982 г. +20°C) могло привести к переохлаждению, судорогам. Но все кончилось благополучно. Плыл бассом, не погружая голову в воду. Отделался легкими царапинами.

В 0 часов 33 минуты вышел из Хопра у города Урюпинска.

С первого взгляда может показаться, что это гигантский труд — плыть непрерывно в течение 10 часов (около 25 тысяч гребков руками и столько же толчков ногами). Похоже на одержимость. Но стоит вспомнить ежедневный труд матери и дедушки, и все становится на свои места. Дед плотничал с 13 лет. Его трудовой день начинался с восходом солнца и заканчивался в сумерках. Срубить избу — дело нелегкое, намашешься топором, натаскаешься бревен... И все это — непрерывно, на протяжении 14—15 часов. А по сравнению с длинным днем крестьянского труда 10-часовой заплыв превращается в обычное туристское путешествие.

Никогда раньше я не любовался 10 часов подряд красотами окружающих меня берегов. Каждый поворот реки открывал новую картину: то сказочный домик с островерхой крышей, невесть как забравшийся на крутой лесистый берег, то зеленую лужайку с беспечно резвящимися босоногими мальчишками из моего детства...

ХОККЕЙ

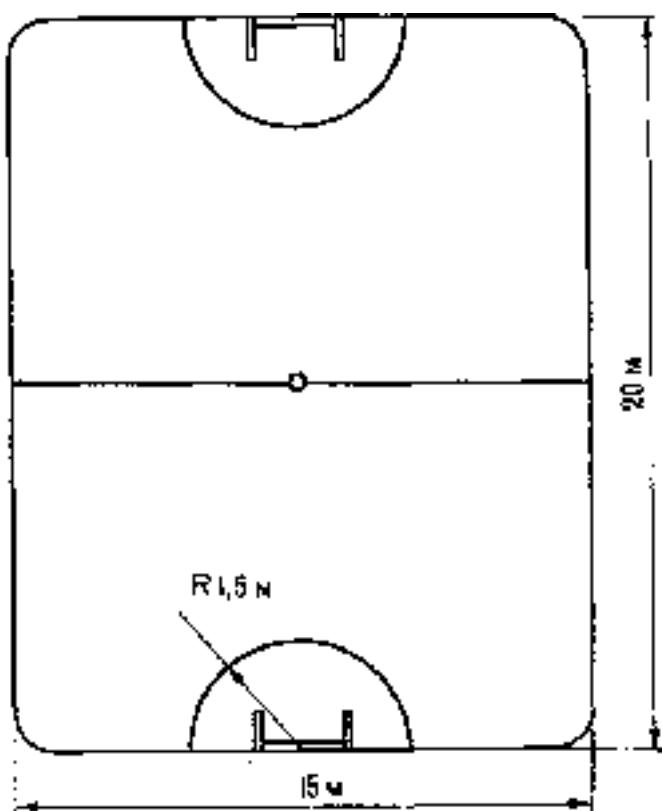
С древних времен люди пристрастны к захватывающим зрелищам. Ушли в историю бои гладиаторов, испанская коррида “дожила” до наших дней. Стремительному XX веку соответствуют мотокроссы, автомобильные гонки и т. д. Но, пожалуй, наиболее популярным среди миллионов любителей спорта является хоккей. Шайба-мышь мелькает между игроками, бортики трещат от силовых приемов, пушечный удар принимает на себя вратарь. Потрясающее.

А неужели это только для “гладиаторов” в одежде-броне? Неужели не сойдутся в ледовой карусели седовласый дедушка и озорной внук? Есть более мягкий — русский — хоккей. Но для него нужны просторные площадки. У миллионов же семей под окнами чаще оказываются “коробка” ЖЭКа, замерзшее озерцо или стянутая льдом лужа.

Несколько лет приглядывается наша семья к неприхотливому льду. И не просто приглядывается. Заводится та самая карусель, в которую втягиваются и стар и млад. Здесь все настоящее: мельканье шайбы, финты игроков, щелчок по воротам и, конечно, волнение публики.

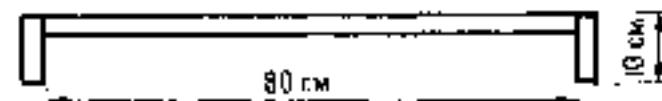
Ненастоящие только ворота. Рис.23
Это кусок доски длиной 80 см, шириной 20 см, к концам которой буквой “П” прибивают штанги ворот. Каждая из них — кусок доски размером 20 x 10 см. Ворота на 5 см врубают в лед, до верхнего ребра доски, сзади насыпают снег, поливают его, а когда замерзнет — ворота готовы (рис. 23).

Попробуем передать упрощенные правила семейного хоккея. Начнем, конечно, с голкиперов. Верхний край ворот — на расстоянии 15 см от льда. Кому охота бить выше ворот? Шайба прижимается ко льду, не “порхает”, как раньше, грозя набить

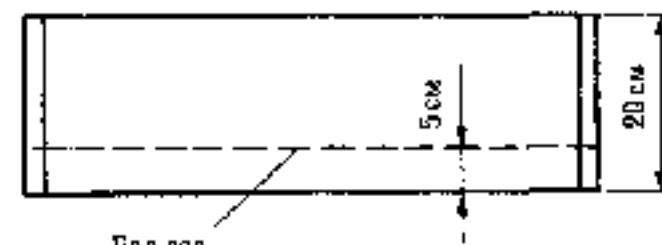


Ворота

Вид сверху



Вид спереди



Под лед

шишку. Теперь в ворота становятся даже бабушки. “Вот придумали ж, поди ты, и с внукаами взаправду поиграешь! Шайба внизу, ворота узкие, чего не стать! Наденука я валенки пошире — не забыт!” Так или иначе, но факт налицо: шестидесятилетнюю женщину я уже видел на таких воротах.

А на другой стороне поля, на таких же воротах стоит шестилетняя девчонка, внучка этой самой женщины. “И я могу! Чего бояться? На пятачок не залезут!” Действительно, от центра ворот клюшкой (1,5 м) проводят полукруг, за который нельзя заезжать ни коньком, ни клюшкой. Еще одна разметка — красная средняя линия. Вот и все.

…Идет гурьбой на замерзшее озеро веселая компания — каток расчищать. Кто-то отмеряет 15 больших шагов в ширину, 20 — в длину. Разбили на участки, заскребли, пот валит. “Такую энергию — да на полезное дело”, — думает сосед с берега (позже он сам будет “танцевать лезгинку” на воротах)... Расчистили, углы поля скруглили, поставили ворота. Поставил малыш ручку клюшки в центр ворот и медленно ведет другим ее широким концом по кругу, не дышит. А следом за ним другой чертит помазком, надетым на горлышко бутылки с синей тушью. Отличный полукруг! На любой скорости остановит!

Перешли к центральной линии. По рейке, приложенной ко льду, красят красным. В центре, как полагается, полуметровый круг. Закончили — огляделись, залюбовались: ну и поле! На прощание окатили водой (благо прорубь рядом) снежные бортики, чтобы шайба отскакивала, и, счастливые, зашагали домой...

Ждет не дождется Алеша конца уроков — на озеро поспеть. “Сам размечал вчера, а сколько на коньках тренировался, чтоб в этом году не в валенках играть, а по-настоящему”. И вот началось! “Ну и команды: бабка и внучка на воротах, мы с Олегом против дяди Володи. Да еще девчонки. Олег — молодец, выиграл вбрасывание...”

— Олег, мне!

“Так, щелкну по воротам! Ах да, из-за средней линии нельзя... Отдам Олегу, он уже за линией. Тыфу ты. Офсайд. Любит дядя Володя английские слова. Ну ничего, следующий раз сам проскочу с шайбой через среднюю линию...”

“Какой напористый этот Алеша, все сам норовит прорваться! Жаль, что нельзя остановить силовым приемом. Совсем измотал меня. Закрою Марину, посчитаю пульс. Пусть Ирина потрудится с Алешей... 135. Так и есть: максимально допустимый (180 минус возраст)”. Этим хоккеем за 50 минут я заработаю 7,5 очка, а за 67 минут — 10 очков. Вот те раз! Либо 4 раза в неделю по 50 минут, либо 3 раза по 67 минут — и 30 очков “в кармане”!”

“Что-то дядь Володя размечтался. Ну, Иринку я обману... Ишь ты, упирается, а Олега прозевала, пасну ему...”

— Олег, бей!

“Поздно, уже навалилась”.

— Олег, мне!

“Вот у Оли моей край ворот открыт. И... эх!

— Г-о-о-о-л!

ФИЗКУЛЬТУРА НА ХОДУ

Как “свести концы с концами”, вставая рано утром перед рабочим днем и ложась поздно вечером после разнообразных домашних хлопот?

Это был следующий вопрос, поставленный жизнью. И опять искали на него ответ вместе с детьми. Пытались “кататься на машине времени” — совмещать занятия физкультурой с каким-то элементом распорядка дня. Например, мыть руки, переминаясь на коврике для массажа ног, или укреплять сердце, доставляя хозяйственную ношу пешком по лестнице. Занятия стали более упорядоченными, “на ходу” сопровождают весь трудовой день. Это позволило сэкономить время. Но лучше обо всем по порядку.

Первый элемент занятий — аутогенная тренировка. Вдохновила на эти занятия книга Ханнеса Линдемана “Аутогенная тренировка”. Автор — западногерманский психотерапевт — совершил невероятное. Он так подготовил свое сознание, что смог в одиночку трижды пересечь Атлантический океан (дважды — на стандартной надувной резиновой лодке).

Опыты, проведенные в Карагандинском медицинском институте, показали, что самовнушением, в той или иной степени, могут овладеть все люди.

Мы освоили два упражнения. Цель первого — вызвать чувство расслабления, мысленно повторяя: “Моя правая рука расслаблена (6 раз). Я совершенно спокоен”.

Цель второго упражнения — вызвать ощущение тепла. Добившись расслабления, начинаю повторять формулу: “Моя правая рука теплеет (2 раза), моя правая рука теплая (2 раза), моя правая рука очень теплая (2 раза). Я совсем спокоен”. Постепенно в ходе тренировки ощущение тепла вызывается аналогично ощущению расслабления (в левой руке, в обеих руках, в обеих ногах).

Перед сном я обязательно произношу про себя формулы “на завтра”: “Спать буду крепко. Высплюсь хорошо. Утром по звонку энергично встану на зарядку”. Формулу каждый может составить на свой вкус. При некоторых жизненных обстоятельствах (болезнь, неурядицы и т. п.) может потребоваться перспективная формула. Для Линдемана во время его эксперимента главная мысль была: “Я справлюсь!”

Олег и Оля были зачарованы рассказом о Линдемане, просили еще и еще раз прочитать о нем. Некоторые места запомнили наизусть и наперебой рассказывали.

“Я справлюсь!” Эта мысль должна запастись в самые глубокие слои подсознания, поэтому каждый день, совершая аутогенное погружение (т. е. приводя себя в состояние релаксации перед сном), я повторял свою главную формулу: “Я справлюсь!” На этой же мысли я концентрировал себя, просыпаясь. И в течение дня, тренируясь по обычной методике АТ, я возвращался к формуле цели: “Я справлюсь!”

Более того, природа формул цели такова, что их следует повторять в перерывах между аутогенными погружениями при выполнении любых механических действий, например при ходьбе, за едой — словом, при всяком удобном и неудобном случае. Формула намерения должна стать не только смыслом жизни, но и самой жизнью, содержанием личности человека, его вторым “я”. Тогда идея цели проникает в каждый орган, в каждую клетку, в самые глубокие подкорковые слои мозга — все в человеке должно знать: “Я справлюсь!”

Примерно после трех недель тренировок я знал, что вернусь из плавания живым и невредимым. Даже во время сна я порой спрашивал себя: “Я останусь в живых?” Ответом было чувство безбрежной уверенности. На свое рискованное предприятие я решился окончательно только после того, как уверенность в успехе захватила меня целиком, не оставляя ни тени сомнения. Я знал, что выдержу и останусь жив.

Итак, встаем утром, повторив формулу самовнушения. Сознание подготовлено к занятиям физкультурой. Теперь неплохо выпить полстакана (стакан) привычного напитка (разбавленного “Боржоми”, настоя шиповника, сока или воды из-под крана, отстоявшейся около часа).

Совершаем утренний туалет, одеваемся по сезону и выходим на улицу, на разминку. Она может длиться недолго — около 5 минут. Давайте вспомним разминку академика Н. М. Амосова: “Это примерно тысяча движений: поднимание ног, лежа на спине; наклоны вперед, касаясь пальцами пола; наклоны поочередно в одну и другую стороны по 100 раз; повороты туловища; сведение плеч и рук, согнутых в локте, назад; поднимание рук через стороны вверх; приседания, держась за спинку стула; отжимание от пола (для тех, кто может) до 50 раз; перегибание через стул назад с упором для ног. Упражнения я повторяю примерно по 100 раз каждое. В итоге получается 800—1000 движений. Завершаю утренний комплекс трехкилометровым бегом в парке”.

Как видите, эти упражнения не отличаются сложностью. Однако каждое движение выполняется 50—100 раз в высоком темпе. После неудачного приземления с трамплина я получил травму правого плеча. Лечение массажем в поликлинике принесло облегчение. Однако при резких взмахах руками с большой амплитудой, а также делая “мостик” я чувствовал сильную боль. Она беспокоила меня на протяжении ряда лет.

Прочитав “Раздумья о здоровье” Н. М. Амосова, я решил второе упражнение своей разминки выполнять по Амосову (100 раз, в высоком темпе и с большой амплитудой). Исходное положение: правая рука поднята вверх, левая опущена вниз, кисти сжаты в кулаки. Сменить положение рук резким взмахом левой вверх назад, правой — вниз назад. Подчеркиваю: это упражнение я выполнял на протяжении всех семи лет после травмы правого плеча, однако делал по 10—15 движений. И вот через 10 дней выполнения этого же упражнения по 100 раз боль в правом плече прошла. Словно ее и не было. Я резко взмахивал руками, делал “мостики”, блаженствуя во время этих упражнений впервые за долгие годы. Нетрудно сообразить, что на 100 движений руками уходит не более полутора минут. После этого эксперимента я стал горячим поклонником рекомендаций Н. М. Амосова.

Некоторых пугает цифра 100 — количество повторений одного упражнения по Амосову. Я уменьшаю эту цифру вдвое за счет разнообразия упражнений.

Это менее утомительно и дает возможность вовлечь в работу больше различных групп мышц.

Наша разминка выглядит просто. Первое упражнение: вдох, поднять руки в стороны (выдох), опустить их в исходное положение (вдох) и затем вверх, вставая на носки (выдох).

Второе упражнение описано выше.

Третье упражнение: 2 рывка руками назад (согнутыми в локтях параллельно земле); затем 2 рывка, поворачиваясь налево (руки выпрямляются) и то же самое направо.

Четвертое упражнение: из исходного положения (руки вытянуты вперед) скрестить правую над левой, развести их в стороны, затем левую над правой, постепенно увеличивая амплитуду.

Пятое упражнение: руки в стороны, кисти сжаты в кулаки, круговые вращения руками вперед, затем назад, с увеличивающейся амплитудой.

Шестое упражнение: наклоны туловища влево и вправо (руки скользят вдоль тела).

Седьмое упражнение: вращение туловища влево и вправо (руки согнуты в локтях).

Восьмое упражнение — продолжение предыдущего: вращение туловища с наклоном вперед (прямые руки разведены в стороны).

Девятое упражнение: на счет “раз” наклон вперед, руки в стороны (вдох); “два” — небольшое разгибание и наклон вперед, руки вверх (выдох); “три” — небольшое разгибание и наклон вниз, коснуться кистями земли (вдох); “четыре” — выпрямиться (выдох).

Десятое упражнение: круговые вращения в тазобедренном суставе в одну и в другую сторону (руки на поясе).

Одиннадцатое упражнение: приседания, первые четыре на обеих ногах, последующие 16 — поочередно на одной.

Двенадцатое упражнение: круговые вращения корпусом (руки подняты вверх).

Тринадцатое упражнение: из приседа на одной ноге (другая нога в сторону) перемещение в присед на другую ногу, не выпрямляясь.

Четырнадцатое упражнение: продольные полу шпагаты (пружинистые приседания) попеременно на одной ноге, затем на другой (руки на колене согнутой ноги, другая нога — прямая, отведена назад). Затем повороты в поперечный полу шпагат на прямых ногах (с наклоном вперед, кисти к ступням).

Пятнадцатое упражнение: медленные силовые вращения головой влево, затем вправо (кисти на затылке, сопротивляются вращению).

Шестнадцатое упражнение: “полоскание желудка” (руки на поясе). Подышать глубоко три раза, выпятив живот на вдохе. Выдохнуть с наклоном вперед. Задержав дыхание в полунаклоне втянуть живот “до спины”. Напряжением мышц живота выдвинуть вперед желудок (на первых порах можно помочь руками). Попробовать перемещать желудок вперед, влево, назад, вправо. Вдохнуть. Повторить два раза.

Семнадцатое упражнение: наклоны назад, перебирая руками по опоре (дереву, стене, забору) вплоть до “мостика”. Начинать нужно с наклона вперед, коснуться кистями земли (вдох), прогиб (выдох), повторить 5 раз.

Количество повторений упражнений, где не оговорено, 50 раз. Начиная с 10-го упражнения ноги надо поставить шире плеч.

Когда мы запаздываем с подъемом, то используем рекомендации доктора К. Купера. “Разогревайтесь правильно. Любой спортсмен знает, что нельзя из состояния покоя сразу переходить к активной работе. Организм нуждается в постепенном разогревании. Это особенно важно для людей старше 40 лет.

Я обычно рекомендую следующую пятиминутную разминку. В течение первой минуты несколько раз потянитесь, включая в работу руки, ноги и спину. На второй минуте поднимайтесь из положения лежа на спине без помощи рук и делайте отжимания. В течение третьей минуты пройдитесь по кругу в довольно быстром темпе. В течение четвертой минуты бег в очень медленном темпе — полтора километра приблизительно за 12—13, минут. После пятиминутной разминки начинайте тренировку”.

Людям, склонным к точным оценкам, могу рекомендовать график (рис. 24), построенный на основе рис. 20.

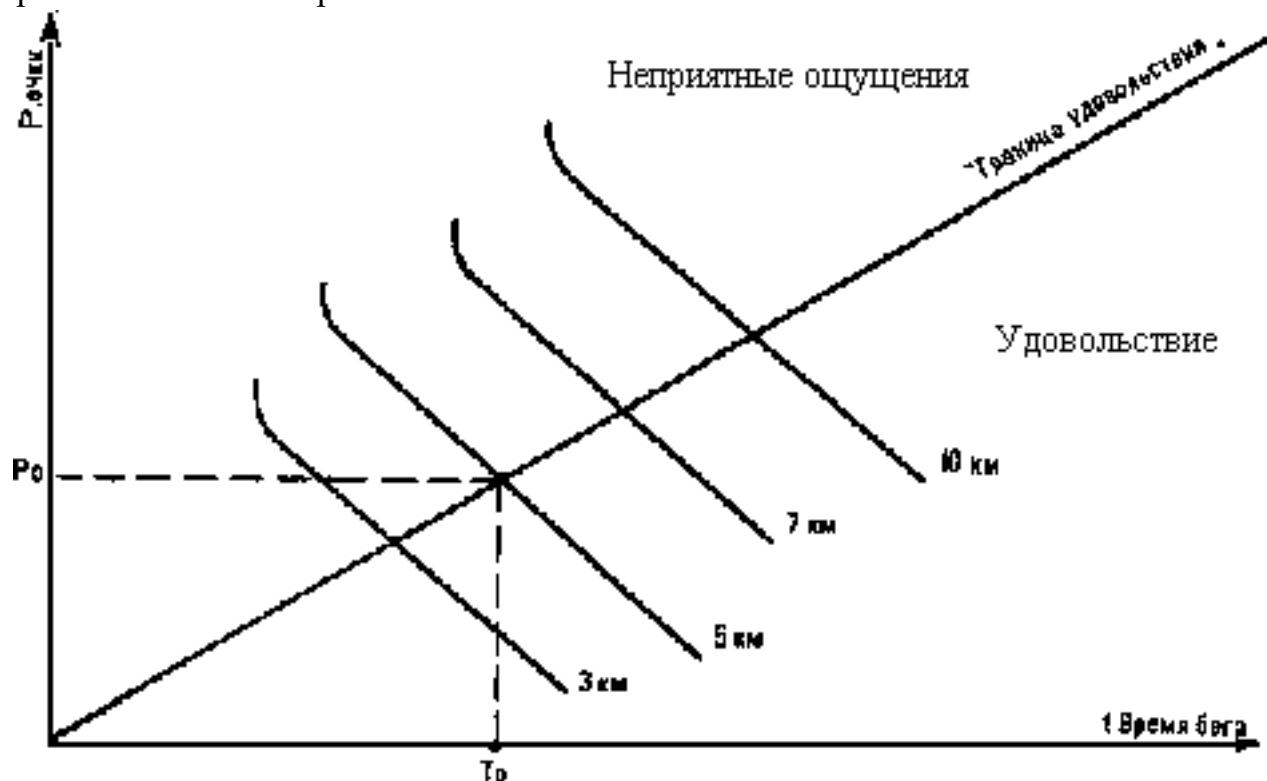


Рис. 24

Если вы знаете среднее время бега T_0 на одной дистанции и соответствующее ему количество очков P_0 , то на графике “время — очки” легко построить искомую прямую. Для этого нужно из центра координат провести линию через точку (T_0, P_0) . Эта прямая и будет графическим изображением “границы удовольствия”. По ней, даже не зная

длины дистанции, можно легко определить количество заработанных очков. Для этого, определив по секундомеру время бега, восстанавливаете перпендикуляр из соответствующей точки горизонтальной оси координат до пересечения с линией “граница удовольствия”. Перпендикуляр, проведенный из точки пересечения на вертикальную ось координат, укажет на ней количество заработанных очков.

Существует и другой способ подсчета очков. Достаточно определить, сколько очков вы получаете за минуту бега (поделить P_0 на T_0). У меня, например, минута бега соответствует 0,75 очка. После этого умножив 0,75 очка на время бега (скажем, 10 минут), я получаю результат (7,5 очков).

Интересно также составить таблицу зависимости времени бега от количества забегов в неделю. У меня она выглядит так.

Таблица 9. Зависимость времени бега для 30 очков в неделю от кол-ва дней-забегов

Кол-во дней-забегов в неделю	3	4	5	6	7
Необходимое кол-во очков на 1 забег	10	7,5	6	5	4.28
Время каждого забега	13.27	10.06	8.03	6.43	5.46

Но вот бег окончен. Теперь черед атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, которая займет еще 5—6 минут. Многие выполняют упражнения с гантелями или гирями. Мы предпочитаем резиновый жгут.

Наше приспособление очень простое. Четыре резиновых бинта, купленные в аптеке (по 35 коп.), накладываются в размотанном виде один на другой, и на обоих концах завязываются узлы. К забору во дворе привинчивается обычная дверная ручка на высоте плеча. Продев один конец такого “четырехжильного” жгута через ручку, я беру оба узла в руку и отхожу от забора, пока жгут не натягивается.

Первое упражнение. Стать правым боком к опоре, держа в выпрямленной правой руке натянутый жгут. Согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) руку (15 раз). То же для левой руки.

Второе упражнение. Стать спиной к опоре, выставив вперед правую ногу. Правая рука согнута в локте, а кулак с зажатым в нем концом натянутого жгута находится на уровне плеча. Отжать резину от себя вперед правой рукой (вдох). Вернуться в исходное положение (выдох). То же левой рукой (левая нога впереди).

Третье упражнение. Стать лицом к опоре (правая нога впереди) и наклониться вперед, держа в вытянутой правой руке конец резинового жгута. Прямой правой рукой выполнить “гребок” до бедра правой ноги (как при плавании кролем), вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Сделав 15 “гребков” правой рукой, выполнить упражнение левой рукой (левая нога впереди).

Четвертое упражнение. Стать спиной к опоре (правая нога впереди). В правой руке, выпрямленной и опущенной вниз, конец натянутой резины. Сделать 10 движений рукой от себя (вдох), переводя каждый раз руку вперед. Повторить то же левой рукой.

Пятое упражнение. Стать спиной к опоре (правая нога впереди), прямая правая рука поднята вверх и держит натянутую резину. Перевести правую руку вперед, вдох. Повторить упражнение 20 раз. То же левой рукой.

Шестое упражнение. Стать правым боком к опоре, правая нога впереди. Правая рука согнута в локте и держит узел натянутой резины на уровне плеча. Это похоже на состязания в силе за столом, когда правый локоть находится на столе, а правая кисть охватывает правую кисть руки соперника, пытаясь прижать ее к столу. “Уложить руку противника на стол” 7 раз. То же для левой руки.

Выполнив упражнения с резиновым жгутом, я становлюсь в стойку на кистях (ступни опираются на забор) и отжимаюсь 5—10 раз. Кому трудно — можно отжиматься в упоре лежа.

Вернувшись в квартиру, не могу не воспользоваться спорткомплексом: 10 подтягиваний на перекладине и 15 “углов” на кольцах.

После этого пора и расслабиться: поднять руки вверх, потрясти расслабленными кистями, “уронить” расслабленные руки, потрясти ими; наклониться, потрясти руками и плечами; медленно потрясти одной, затем другой расслабленной ногой (3 таких упражнения вызовут ощущение приятной расслабленности и тепла в мышцах).

Из литературы по оздоровительной физкультуре известно, что организм нуждается в постепенном остывании после тренировки. Например, сразу же после бега большая часть крови скапливается в сосудах ног. Без постепенного перехода к состоянию покоя кровь не сможет вернуться в сердце и мозг. Известны даже трагические случаи с занимающимися бегом, когда они после напряженной тренировки резко переходили к состоянию покоя. Легкий бег, а затем ходьбу после любой напряженной тренировки предпочтительно проводить при той же температуре воздуха, что и тренировку.

Сразу после тренировки не следует заходить в жаркую комнату или под горячий душ. Подождите, пока не остынете и не прекратите потеть.

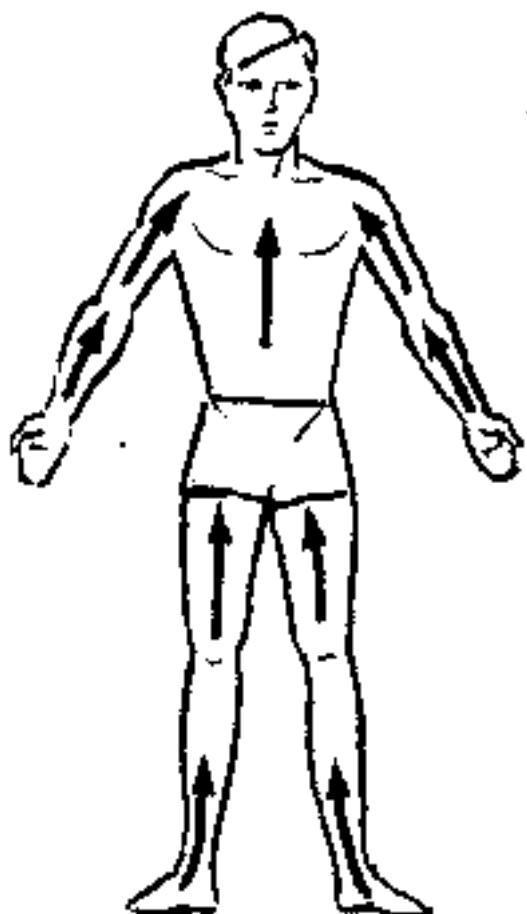


Рис. 25

Вошедший в нашу практику холодный душ после бега, видимо, способствует оттоку крови из сужающихся капилляров к сердцу. Во всяком случае, субъективно (через неделю-две после начала освоения) он очень приятен. Если сразу после бега перейти к описанной 5-минутной атлетической гимнастике, то будет наблюдаться тот же эффект: кровь начнет перераспределяться к рукам и плечевому поясу. Это обеспечит отток крови от ног в верхнюю часть тела, в том числе и в область сердца.

Можно выполнить и самомассаж. Его приемы хорошо описаны в книге А. А. Бирюкова “Самомассаж” (“ФиС”, 1981). Четыре основных приема усвоить нетрудно. Это: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. Направление линий массирования нашим детям легко было запомнить при помощи следующей аналогии (рис. 25): как соки дерева поднимаются из корней вверх, к веткам, так и линии массажа идут от пальцев стоп, кистей вверх.

Большую помощь при самомассаже могут оказать различные массажеры: электрические и механические. Я пользуюсь механическим

массажером (стоимостью 3 рубля), который похож на сдвоенную скакалку. Между ее боковинами закреплены оси, на которых свободно врачаются деревянные шарики. Растирая с помощью такого массажера те или иные мышцы, можно повысить эффективность занятий.

Если вы проследите за соревнованиями борцов, то убедитесь, что спортсмены как бы массируют друг друга: во время захватов и силовых приемов можно

наблюдать и “растирание” и “разминание”. Этот вид “массажа” входит в наш распорядок в виде 15-минутной борьбы перед передачей “Спокойной ночи, малыши”. На двух кроватях или на ковре на полу дети атакуют меня, пытаясь положить на лопатки. Я сопротивляюсь, переходжу в наступление. В результате этой возни наши тела сплетаются в такой напряженный клубок, что здесь есть место всем видам массажа.

Но вернемся к окончанию утренней зарядки. Предстоят водные процедуры. С целью экономии времени мы соединяли их гигиеническую функцию с закаливанием. Водопроводная вода зимой в Москве держится на уровне 4°. Эффект от купания в ванне с такой водой составляет примерно 80% от получаемого при купании в проруби (А. Колгушкин. Шаг к зимнему плаванию. “Физкультура и спорт”, 1979, № 12).

Ледяная вода является мощным средством закаливания, предупреждения простудных заболеваний. Она укрепляет и активизирует защитные силы организма, стимулирует обмен веществ, тренирует сердечную мышцу и кровеносные сосуды, способствует нормализации деятельности нервной системы. Все это повышает жизненную активность, увеличивает работоспособность.

Можно ли в домашней ванне достичь такого же эффекта, как при купании в проруби?

Можно: нужно увеличить время пребывания в ванне на 20%. Помощь в этом окажет вам таблица А. Колгушкина.

Таблица 10

Температура воды, °C	Холодовая нагрузка			
	малая	средняя	большая	максимальная
0	20 с	35 с	55 с	1 мин 55 с
4	25 с	40 с	1.05	2.30
8	30 с	55 с	1.30	4.00
12	40 с	1.15	2.20	6.25
16	1 мин	2.05	4.05	12.00
20	1.45	4.20	8.50	23.00

Личный опыт моржевания с 1958 года говорит о больших возможностях организма человека. Это было во время моей службы в авиации. Один из моих товарищей, гуляя по окрестностям, провалился под лед реки. В обледеневшей одежде ему пришлось бежать километра два до расположения части. Не заболел. Поделился случившимся с нами. Решили продолжить этот интересный опыт. Нашелся еще один доброволец. Мы вырубали прорубь 1,5 х 3 м и разминались босиком на льду в течение 10—15 минут. Плавание в проруби длилось 15—17 минут. Во время отпуска в Урюпинске купался в февральские двадцатиградусные морозы. Зеваки, соседские мальчишки и корреспондент “Урюпинской правды”, написавший об этом, удивлялись длительности плавания. Иногда при одевании порывистый ветер замораживал воду между пальцев ног. Приходилось

отколупывать ледышки, быстро натягивать тонкие носки из хлопка, хромовые сапоги, костюм, шинель и идти до дома около 600 метров...

Десятичасовой заплыv по Хопру при температуре 20 °C в 1982 г., описанный выше, оказывается тоже относится к моржеванию. В этом мы убедились, когда ознакомились с графиком предельных нагрузок пребывания человека в воде (рис. 26), помещенным в книге М. Н. Александрова “Безопасность человека на море” (Ленинград, “Судостроение”, 1983). В этом же году выбрал более длинный, 45-километровый, маршрут из Урюпинска вниз по течению до Дубовки. Плыл 13,5 часа в воде с температурой 24,5° С.

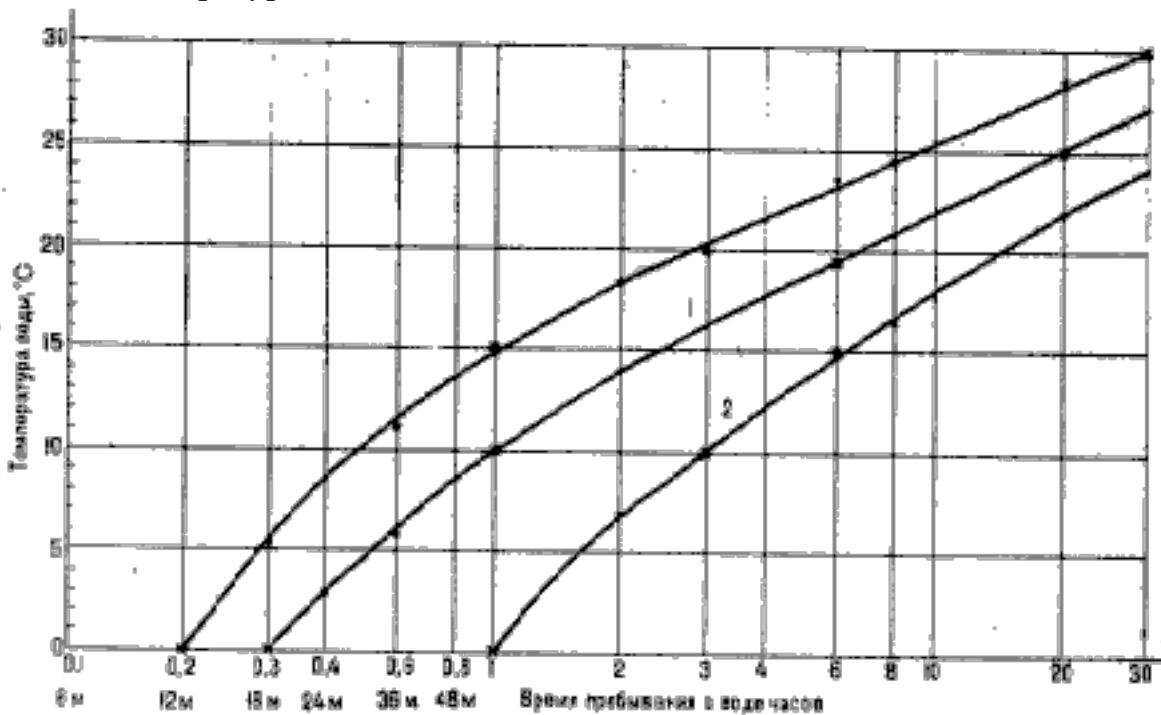


Рис. 26

“Моржевание” в домашней ванне (под душем) поддерживает закалку, экономит время. График позволяет определять продолжительность “моржевания” в открытом водоеме, когда для этого представляется случай. 13 июня 1984 года я побывал на Байкале. При температуре воды 4°C верхняя кривая графика показывала, что можно плавать около 16 минут. Проплавал 16 минут 50 секунд. В том же году в озере Глубокое, недалеко от города Норильска проплавал 36 минут 7 секунд (температура воды 11,58С).

Со временем, привыкнув к таким экспериментам, становишься смелее. В обиход входит облегченная одежда. Этому способствует и смягчение московских зим. С 1981 года моя зимняя обувь — летние туфли, а верхняя одежда умещается в “дипломате” (ветровка). Этого вполне достаточно для двадцатиминутной ходьбы от метро до работы. При температуре ниже —10—15°C и при сильном ветре во время ходьбы шевелю пальцами рук, а на голову накидываю капюшон.

При водных закаливающих процедурах главное — не перестараться. Одним из признаков того, что надо прекращать “моржевание”, является покраснение кожи. Другой признак — появление боли в пальцах рук и ног. Следует осторожно отнестись к дозировке. Начинать проще всего с контрастного душа. Чередовать

теплую воду и прохладную, затем теплее-холоднее, еще теплее, еще холоднее, наконец, горячую и ледяную...

После душа мы одеваемся, приводим себя в порядок и спешим за стол. Предстоит завтрак. Прием пищи и влияние тех или иных продуктов на организм с незапамятных времен пристально изучаются человеком, вызывают много споров. Каких только теорий не начитались мы, пытаясь разобраться в этом вопросе!

Не будучи специалистом, я не могу рекомендовать какую-либо систему питания. В этом тонком вопросе разумнее разобраться самим, примериться да свой вкус. Наша семья, например, делает попытку освоить раздельное питание. При этом мы не исключаем употребления мяса, рыбы, молока и т. п.

Примеры раздельного питания известны в природе. Животные едят просто: белка, грызущая орехи, питается только ими. Птицы едят насекомых в одно время года, а зерно — в другое. Ни одно животное в естественных условиях не имеет перед собой такого разнообразия пищи, как цивилизованный человек. Но и первобытный человек не имел большого разнообразия пищи. Он ел просто, как животное.

Нам было интересно понаблюдать за питанием сына и дочери, когда им было 2—3 года. Думаю, что всем родителям полезно знать особенности “вкуса” своих малышей. Если разложить перед ними разнообразные продукты, то они начнут есть, как правило, либо с напитка, либо со сладкого. Не удивляйтесь, если ребенок после сладкого съест мясо (белок), но без хлеба (крахмал). В другой раз он “набросится” на хлеб, игнорируя мясо. Идея раздельного питания заключается в том, что для эффективного переваривания мясная еда (белок) должна быть съедена в один прием (первой), а крахмалистая — во второй прием.

На протяжении последних лет мы смелее разрешаем детям “придерживаться” подобного меню. Да и самим это заметно упрощает жизнь. Утром дома проще съесть кашу со сливками (сметаной, простоквашей) или картофель с растительным маслом и хлеб (“здравые”, “барвишинский”, “докторский”) с маслом. Обедая в столовой, можно взять мясное блюдо с тушеной капустой (голубцы, рыбу и т. п.). Вечером дома продолжаем прием белка — чаще в виде творога. В столовой я ставлю на поднос все виды зеленых закусок (без селедки), овощных блюд и мясо (рыбу или творог).

Трехлетний опыт такого питания убедил нас в его рациональности. Заметим, что после обеда нет состояния сонливости, а также снизилась потребность в длительном ночном сне.

Очень популярны в нашей семье “разгрузочные” дни. В воскресенье у телевизора во время интересной передачи можно проглотить больше, чем необходимо. Да и в гостях на Руси принято потчевать “до отвала”. Отсюда и простой вывод: разгружаться в понедельник. Это совершенно не мешает работе. В зависимости от желания можно после воскресного ужина поужинать в понедельник или позавтракать во вторник, а в перерыве питаться овощами и фруктами, пить минеральную воду.

После завтрака нам предстоит рабочий день. Многие горожане его проводят сидя за столом (в учреждениях, научно-исследовательских институтах, конструкторских бюро и т. д.). В этом случае надо использовать любую возможность подвигаться. Очень полезным может оказаться маршрут на работу и с

работы. Его можно составить таким образом, чтобы часть пути пролегала по паркам, скверам, аллеям проспектов, где воздух не загрязнен выхлопными газами. Этот отрезок можно измерить и использовать для быстрой ходьбы. Отягощения (сумки, портфели) могут сыграть при этом положительную роль — будут тренироваться и сердце и мышцы.

Вот и здание, где вы трудитесь. Если это современный высотный дом, то вам повезло. В нем есть прекрасный “гимнастический снаряд” для ног — лестница. А лифт? Однажды мой сын Олег в семилетнем возрасте застрял в лифте. Пока вызывали слесаря, успели обменяться мнениями. Олег, читая надписи на табличках, спросил: “Мама, а почему здесь написано, что лифт бережет здоровье?”

Действительно, почему? Лифт необходим больному, но для здорового его услуга зачастую оказывается медвежьей.

Вы можете тешить себя тем, что лифт сэкономит вам несколько десятков секунд. Я работаю на 21-м этаже, но это не мешает мне отказаться от услуг лифта. Лестница куда надежнее! Ее аккуратные каменные ступеньки зовут вверх и дают возможность заняться физкультурой “на ходу”, не привлекая к себе внимания. Для всех остальных вы просто спешите на рабочее место. Да так оно и есть! Оказывается, 362 ступеньки до 21-го этажа я прохожу за 4 минуты (в среднем темпе) или за 3 минуты (рекорд). Те же, кто пользуется лифтом, только в очереди проводят 5—7 минут. Затем учитите остановки через каждый этаж, высадки-посадки, иногда поломки... Словом, лестница надежнее. Давайте отнесемся к ней как к спортивному снаряду.

Высота ступеньки 19 см, а в каждом пролете — 16 ступенек, угол наклона лестницы — 35° . Я поднимаюсь, перешагивая через одну ступеньку до 13-го этажа, затем 3 этажа — по каждой ступеньке, последние 5 этажей — опять через ступеньку. Разделив общее количество ступенек на 4 минуты, получаем высоту подъема за минуту: $362 : 4 = 90,5$ ступеньки в минуту.

Умножив 1 кг веса тела на высоту подъема за минуту, можно узнать работу, проделанную каждым килограммом веса за минуту:

$$1 \times 90,5 \times 0,19 = 17,195 \text{ кГм}$$

Академик Н. М. Амосов, исходя из к. п. д. мышечной работы 0,23, предлагает следующее соотношение: 1 кГм — $2.33 \text{ см}^3 \text{ O}_2$. Это позволит определить свою степень тренированности или набираемое количество очков. Полученную работу умножим на 2,33:

$$17,195 \times 2,33 = 40,06 \text{ см}^3 \text{ O}_2/\text{кГм}$$

По таблице К. Купера такое потребление кислорода соответствует оценке “хорошо”. Такого же результата я достигаю, пробежав 800 метров за 4 мин. На 19-м этаже мой пульс не превышает 145 уд/мин (есть еще запас до 180 уд/мин при беге), однако мышцы ног изрядно устают. Тем не менее, такое дополнение к утренней зарядке может составить 50% ежедневной физической нагрузки.

Наконец я на рабочем месте. У многих горожан, в том числе и у нас с женой, работа связана с чтением большого количества служебных материалов. Это способствует развитию близорукости. В последние годы она стала развиваться и у меня. Но нашлось средство борьбы с близорукостью. Оптическая гимнастика “Зоркость”, предложенная Ю. А. Утехинным, помогла мне улучшить зрение.

Методика гимнастики подробно изложена в журнале “Физкультура и спорт” (№ 11, 1978 г. и № 2, 1979 г.).

Перерыв в работе я тоже использую для выполнения упражнений: статических и специальной дыхательной гимнастики (рис. 27—35).

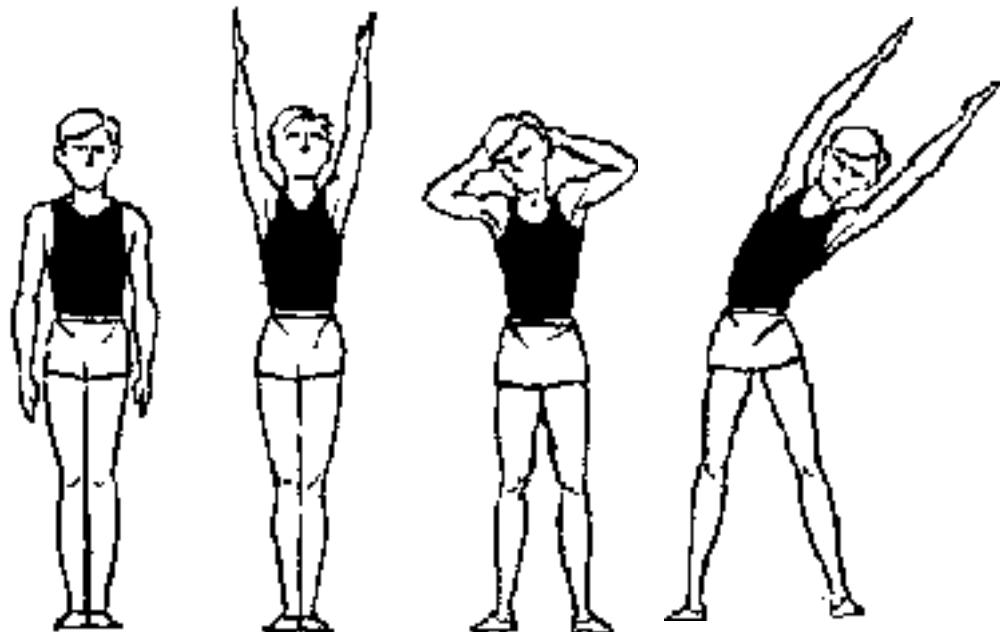


Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

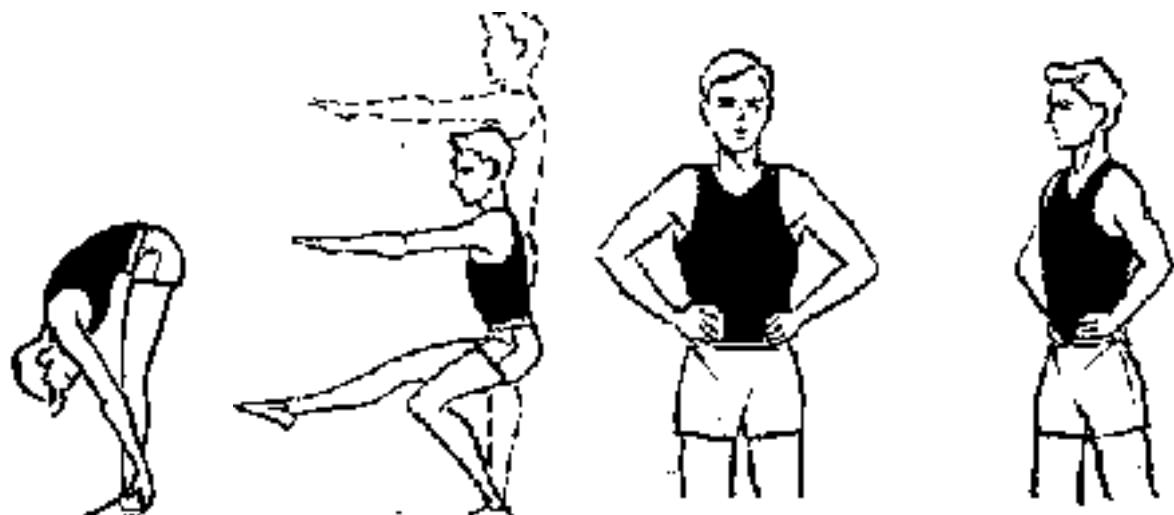


Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

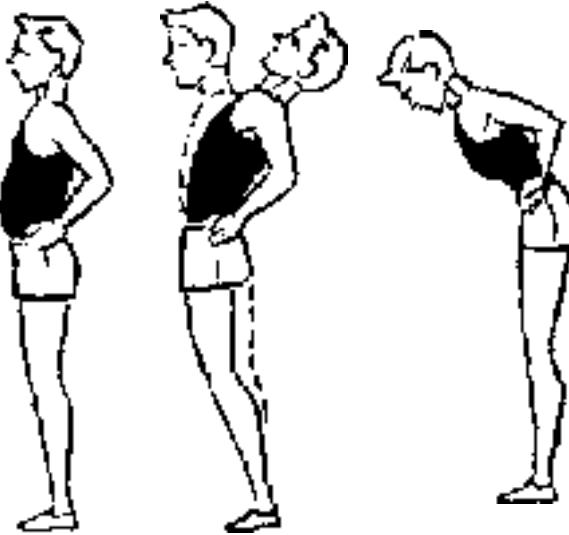


Рис. 33

Рис. 34

Рис. 35

Вечернее времяпрепровождение можно сочетать с закаливанием. Мы начинали с хождения босиком по квартире. Насколько это эффективно, можете убедиться на собственном опыте. После первого вечера хождения босиком ноги будут “гореть”, когда вы ляжете в постель. Если перед сном ополаскивать ноги прохладной водой, то со временем, постепенно эту процедуру можно довести до обливания всего тела.

Большое значение мы придаем банным процедурам. Я с интересом наблюдал за сыном, когда впервые взял его в парную (ему было 7 лет). Если в моих занятиях физическими упражнениями главным критерием является “граница удовольствия”, то в отношении детей я предпочитаю перестраховаться. Дети не всегда могут соразмерить свои возможности и увлечься, получая удовольствие. Правда, у Олега многолетний стаж опробования своих сил и возможностей на семейном стадионе, и мы за него спокойны. Его организм тонко чувствует конкретную норму нагрузки в конкретный день. Иногда он забирается на самую верхнюю полку и еще распевает песню. В другой раз недолго переминается на первой ступеньке и выскакивает из парной. На его самочувствие может повлиять множество факторов: выпался или нет, мучает ли насморк, не переел ли и т. п. Мне нравится, когда сын проявляет настойчивость и не реагирует на подбадривания взрослых, их приглашения подняться повыше либо, наоборот, спуститься пониже. И, конечно, жаль тех детей, родители которых по себе определяют “норму” времени нахождения в парной.

Оглядываясь на прожитые годы, я вспоминаю, как постепенно, ошибаясь и исправляя ошибки, мы постигали премудрости здорового образа жизни. Анализируя уроки физкультуры в школе, мы знали, что нашим детям преподают основы культуры движений, приобщают их к спорту. Но, к сожалению, эти занятия не включают в себя освоение элементов здорового образа жизни: аутогенную тренировку, различные системы дыхания, основы самомассажа, правильное питание, основы закаливания и др.

Наши с женой рассказы о различных сторонах здорового образа жизни, основах гигиены дети встречали недоверием, невниманием, переглядываниями, улыбками. Действительно, в школе об этом не говорят, а мы, родители, в то время и сами еще “ходили в учениках”. Но постепенно круг наших знакомств расширился, мы стали

общаться с людьми, которые сами являлись активными пропагандистами физической культуры и здорового образа жизни. Это были врачи, специалисты в области оздоровительной физкультуры, массажа, питания. Образ жизни этих людей, а также состояние их здоровья произвели сильное впечатление даже на детей. Мало-помалу мы накопили опыт. Гаймориту “противопоставили” холодный душ, покалыванию в сердце — бег на “границе удовольствия”. Убедились, что у нас это получается. Кто-то, прочитав эту книгу, подумает, не слишком ли много времени мы уделяем здоровью. Но вспомните старую мудрость: здоровье — это половина счастья. Избавление близкого от какого-либо недуга вселяет оптимизм, и этим чудом хочется поделиться с каждым. Тогда ты уже не принадлежишь себе и берешься за перо.