

Ю.А.Новиков

СПОРТ - НЕ ФИЗКУЛЬТУРА!

Содержание:

Об авторе и его книге.

Часть 1. Спорт - НЕ физкультура.

1,1. Что такое здоровье?

1,2. Спорт - химера.

1,3. Физкультура - для здоровья, спорт - за счет здоровья.

1,4. Спорт вчера, сегодня, завтра.

Часть 2. Виды спортивных и физкультурных занятий.

2,1. Подвижные игры.

2,1,1. Футбол.

2,1,2. Хоккей.

2,1,3. Баскетбол.

2,1,4. Гандбол.

2,1,5. Регби.

2,1,6. Волейбол.

2,1,7. Теннис.

2,1,8. Теннис настольный.

2,1,9. Бадминтон.

2,2. Аэробики.

2,2,1. Бег.

2,2,2. Ходьба.

2,2,3. Терренкур.

2,2,4. Танцы.

2,2,5. Приседания, скручивания, отжимания....

2,2,6. Плавание.

2,2,7. Триатлон.

2,2,8. Велоспорт и его виды.

2,2,9. Гребля.

2,2,10. Лыжный спорт.

2,2,11. Коньки и их использование.

2,2,12. Аэробика на тренажерах.

2,3. Гимнастики.

2,3,1. Гимнастика спортивная.

2,3,2. Гимнастика художественная.

2,3,3. Гимнастика силовая или тяжелая атлетика.

2,3,4. Гимнастика ритмическая или аэробика.

2,3,5. Гимнастика атлетическая.

2,3,6. Гимнастика дамская или каланетика.

2,3,7. Гимнастика женская.

2,3,8. Гимнастика для гибкости или стретчинг.

2,3,9. Гимнастика корректирующая.

2,3,10. Гимнастика дыхательная.

2,3,11. Гимнастика суставная.

2,3,12. Гимнастика йогов или хатха йога.

2,3,13. Гимнастика восточная.

2,4. Единоборства и боевые искусства.

2,4,1. Бокс и его виды.

2,4,2. Борьба и ее виды.

2,4,3. Универсальные боевые искусства.

2,5. Системы и комплексы.

2,5,1. Лечебная физкультура или ЛФК.

2,5,2. Общая физическая подготовка или ОФП.

2,5,3. Бодибилдинг или культуризм.

2,5,4. Шейпинг.

2,5,5. Фитнес и веснес.

2,5,6. Коло.

Заключение.

Приложение: О том, как нужно выбирать средства, методы и места занятий.

Об авторе и книге.

Автор этой книги, Юрий Александрович Новиков, почти 40 лет работает инструктором по физкультуре и, кроме необходимого для этой деятельности образования, имеет большой личный опыт занятий легкой атлетикой (бег, прыжки, метания), подвижными играми (волейбол, хоккей, футбол, теннис, баскетбол, ручной мяч), единоборствами (бокс, борьба самбо и дзюдо, карате), стрельбой, морским и ГТО многоборьем, академической греблей, некоторыми не традиционными видами гимнастики, атлетизмом и бодибилдингом. Причем, этот опыт приобретался не только на уроках физкультуры и тренировках в секциях, но и в соревнованиях корпоративного, республиканского и даже общесоюзного и международного уровня.

Однако, в своей профессиональной деятельности автор реализует только физкультурные виды занятий физическими упражнениями, играми и единоборствами не спортивного и не соревновательного характера, те. такие занятия, которые обеспечивают сохранение, укрепление, профилактику и восстановление здоровья, а не победы в соревнованиях. С не спортивной физкультурой связаны и научно-исследовательские интересы автора: им разработаны и внедрены несколько видов тренажеров и методик их применения, различные виды производственной физкультуры, основы физкультурной деонтологии и система подготовки общественных физкультурных кадров.

В 1988 году за практическую и теоретико-методическую работу по переориентации направленности занятий физическими упражнениями, играми и единоборствами со спортивной азартно-развлекательной и экстремально-соревновательной на физкультурную оздоровительно-профилактическую и культурно-образовательную

Ю.А.Новиков был удостоен серебряной медали ВДНХ СССР и опыт его работы был рекомендован ко всесоюзному распространению.

В 1993 году автор книги стал инициатором организации неформального объединения "Русский Физкультурный Клуб".

Предлагаемая посетителям сайта книга была задумана как учебно-методическое пособие, в котором автор хотел рассказать широкому кругу читателей о своем опыте физкультурных занятий со взрослыми. Однако, знакомство с работой энтузиаста физкультурного движения Жоржа Эбэра "Спорт против физкультуры", сравнение ее с кубертеновской "Одой спорту" и тем, что происходит в спорте на самом деле, привело к тому, что автор отказался от первоначального замысла и изменил направленность и содержание книги.

Изменению содержания и направленности книги во многом способствовал и проведенный автором анализ этимологии слова спорт и его истории, показавший, что спорт как явление в большей степени соответствует первоначальным значениям этого слова как диверсии, отклонении от нормы, мутации или химеры, чем тем, которые спорту приписал барон Кубертен и тем, которые приписывают спорту те, кто и сегодня используют спорт как политическое средство, как диверсию и бизнес.

Впервые на сайте клуба книга появилась более десяти лет назад, и это уже ее вторая, исправленная и дополненная публикация. Но и в предлагаемом варианте она сохраняет направленность и смысл, которые противоречат официальному представлению о спорте как явлению культурному и прогрессивному. Поэтому для понимания и, тем более, принятия написанного, читателям потребуется не только хорошая общеобразовательная подготовка, но и соответствующая направленность мышления. По этой причине книга, хотя и предназначенная для самого широкого круга читателей, вряд ли будет интересной и полезной молодым балбесам, болельщикам-фанатам, активным спортсменам, тренерам, бизнесменам, политикам от спорта и прочим его апологетам.

А вот для тех, кого в спорт втягивают с помощью обмана или насилия, и для тех, кто сомневается в его пользе, те. для большинства нормальных людей, эта книга может стать своего рода прививкой от спорта и причиной значительных перемен в жизни. Возможно, что она поможет уберечь от спорта и детей, которых родители по неведению или по другим причинам отправляют во всякие спортивные секции.

Впрочем, способность к восприятию информации, свободе ее выбора и возможности что-либо менять, судьба предоставляет далеко не каждому, а спорт, как биологическое и социальное явление, для многих и есть судьба, согласование которой со свободой в принятии решений уму и воле большинства людей не доступна.

Об этом, о физкультуре и спорте, о том, что в них общего и отличного, какие занятия, в каком варианте, кому и чем лучше - аэробика или гимнастика, игры или единоборства, бег или плавание, футбол или баскетбол, заинтересованные читатели могут узнать, если внимательно прочитают книгу до конца. Тем более, что кроме общей информация о вредности спорта и коварстве тех, кто его распространяет, в книге, с позиции ЗА и ПРОТИВ, рассматриваются 13 наиболее популярных видов гимнастики, 12 видов аэробики или кардио-тренировки, 9 подвижных игр, несколько видов единоборства и такие комплексные системы занятий физическими упражнениями, как лечебная физкультура (ЛФК), общая физическая подготовка (ОФП), бодибилдинг, шейпинг и фитнес.

Вы можете думать, что очень серьезно относитесь к проблеме, но до тех пор, пока так много других людей в мире не смотрят на нее серьезно и не собираются в отношении нее что-либо предпринимать какая польза вам делать, что бы то ни было?

Дж. Кришнамурти

Часть 1. Спорт - это не физкультура!

1,1. Что такое здоровье?

Почти все, кто занимаются физкультурой и спортом, обычно говорят, что занимаются этим ради сохранения и укрепления здоровья, т.к. считают его высшей ценностью, поэтому начать рассмотрение проблем физкультуры и спорта следует с уточнения того, что же это такое - здоровье. Ведь если самих занимающихся спросить, что они, говоря о здоровье, имеют в виду конкретно, то вряд ли удастся получить от них четкий и однозначный ответ, и с определением здоровья получается как со счастьем и любовью, которые все то же ищут и за которые даже воюют, но за что конкретно, сказать не могут. Однако, когда счастье и любовь приходят, то почти все узнают их сразу. Со здоровьем, правда, не совсем так и даже наоборот, т.к. пока оно есть, его никто как бы и не замечает, а вот когда оно снижается или пропадает ... Ну совсем как дети. Так что беречь-то, за что бороться и что же это такое - здоровье? Тем более, как главная ценность.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов. Кто-то пытается это определение уточнять, дополнять, изменять, но лучше у них все равно не получится, т.к. в этом определении есть все. Кроме конкретности, разве что. Ну, да что с них взять? Организация-то всемирная! У них масштаб какой! Зато, наличие в этом определении духовной и социальной составляющих придает ему супер ценность.

О том, что все болезни от нервов знаете? Это как раз о духовном и социальном благополучии, про которое сказано в определении ВОЗ, а не просто о нервной системе, т.к. в духовном и социальном благополучии скрывается очень большая проблема. Возможно ли оно у нормального человека? Ведь сегодня только идиоты, паразиты, религиозные фанатики и какие-нибудь мутанты и химеры могут пребывать в духовном и социальном благополучии. Откуда у нормального человек может быть полное духовное и социальное благополучие, если он знает о том, что происходит в мире этом? У нормальных людей такое состояние если и случается, то очень редко и только на какие-то мгновения. Например, во сне. Или в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Впрочем, нормальные люди алкоголь и наркотики вряд ли употребляют. А т.к. вся жизнь - это борьба, в которой поражений не меньше, чем побед, особенно в спорте, то ни духовного и социального

благополучия, ни здоровья в целом по этому определению нормальным людям век не видать.

Существует и другой подход к определению здоровья. Задолго до появления ВОЗ классики марксизма (и чего их все ругают?) определяли болезнь как стесненную в своей свободе жизнь. То есть больной, по их мнению, в сравнении со здоровым, чего-то как бы не может. Понимаете? Развивая эту мысль можно очень глубоко заблудиться! Зато, пользуясь методом от противного, из определения болезни здоровье можно рассматривать как жизнь свободную и ни чем не стесненную. Хорошее определение, но разве это возможно? Кругом же одни ограничения - и физические, и духовные, и социальные. А законы природы? Какая тут свобода и какое здоровье? Но классики были ребята очень умные и хитрые, и свободой они называли не то, что многие думают, а осознанную необходимость.

Знаете, что это такое? Это, когда каждый делает не то, что хочет, а то, что надо и делает с превеликим удовольствием. Мало того, и хотеть-то каждому нужно только то, что необходимо. Кому? Это вопрос отдельный. Но это же значит, что человек потому и больной, то есть чем-то стесненный в своей свободе и не здоровый, так как просто не осознает или не делает осознанно то, что делать необходимо. Или осознает, но не делает. Или осознает, что делает не то, но делает. Или вообще не осознает, что делать надо. Вариантов всяких может быть очень много. Не зря же уже тысячи лет назад духовные отцы народов главной задачей человека считали познание им самого себя?

Но Вы подумайте, какой универсальный метод предотвращения болезней и избавления от них вырисовывается: живи и делай то, что надо, и будешь здоров! Нет, зря классиков ругают. Ничего плохого они не говорили. Возможно, в чем-то и они заблуждались, но уж так нагло, как многие другие говоруны, особенно врачи и спортсмены, не ввали. Правда, сами они далеко не все и не всегда делали так, как надо и как других учили, примерами здоровья быть не могли, но в целом классиками их не зря называли.

Возвращаясь к здоровью, нужно отметить, что и раньше, и сейчас многие авторы говорили и говорят примерно то же - живи согласно своей природе, то есть так, как надо, и будешь здоров. Так что здоровье можно определить и как жизнь в соответствии с законами природы и со своей собственной. Только кто же свою собственную природу знает? Многие даже в половой принадлежности путаются и не понимают кто они - мужчины или женщины. Опять же не совсем понятно, как можно жить в соответствии со своей природой, когда кругом столько разных других людей, которые тоже хотят жить здоровыми, но в соответствии со своей, а не вашей природой. Значит, снова борьба, а какое от борьбы здоровье, в тч. у победителей? Природа у всех до того разная, что у тех, кого называют человеками разумными нет даже эталона для идентификации.

А вот такое определение здоровья знаете: человек здоров, если у него каждый раз болит что-то новое? Конечно, гораздо лучше, если вообще никогда и ничего не болит, но и тут проблема, тк. многие боли просто не чувствуют. Некоторые врачи по этому поводу в шутку говорят, что если однажды Вы проснетесь и у вас ничего не болит, значит, вы уже умерли. Шутка шуткой, но отсутствие болевых ощущений совсем не означает отсутствие какой-нибудь патологии. Особенно духовной и нравственной. Медики всегда считали, что если человек считается здоровым, то это значит только то, что существующими средствами и методами в данный момент у него нельзя найти признаки каких-либо болезней. И еще к этому же определению: у многих, особенно у спортсменов, порог болевой чувствительности такой, что они боли или не чувствуют, или скрывают, а то и вообще получают от нее какое-то удовлетворение. Посмотрите, что делается на ринге, на хоккейной площадке, на

борцовском ковре? Разве это не садизм и не мазохизм? Но ведь почти все участники соревнований считаются здоровыми!

В целом же здоровье, если его и можно как-то определить и измерить, скорее всего, понятие и величина очень относительная и очень индивидуальная, огромное значение в котором имеет взаимоотношение составляющих его элементов и возможность компенсации одного другим. Можно быть, к примеру, физически слабым, но умным, психически больным, но очень добрым, сильным, но глупым и тому подобное, а в целом вполне вписываться в понятие какой-то нормы, жить припеваючи и считаться здоровым. Или больным, если надо..

Грузчику нужно здоровье грузчика, пианисту - пианиста, президенту - президента, мужчине - мужское, женщине - женское, а одному из величайших ученых-астрофизиков современности для жизни хватает и того, что у него есть. Знаете такого? Это почти голова профессора Доуэля с полностью парализованным телом и не способная даже на членораздельную речь. Он только думает, мыслит. Кошмар какой-то. Но живет. Впрочем, еще большие разнообразия здоровье можно увидеть в спорте, если сравнить марафонца с тяжелоатлетом или гимнастку с баскетболисткой. Кто из них здоровее? Но все мало того, что живут, так еще и олимпийскими чемпионами могут быть, и даже образцами для подражания!

Многие авторы, учитывая все это и еще всякое разное, считают, что здоровье человека - это состояние, которое позволяет ему выполнять какие-то свои биологические и социальные функции. Именно какие-то свои, а не всякие разные, на которые теоретически может быть способен человек. Функций-то у тех, кого причисляют к виду человек разумный, очень много: биологические, социальные, духовные, семейные, производственные, спортивные, репродуктивные и тп. Да мало ли у кого какие функции могут быть? Классифицировать и группировать их можно по различным признакам, но нельзя забывать, что кто-то способен на многое, а у кого-то способность, как говорил один из учителей рейки, всего одна единственная - быть паразитом. Но и для этого нужно какое-то здоровье, и оно, скорее всего, очень отличается от здоровья честных тружеников. Особенно в духовном и нравственном плане.

Кстати, в связи с духовным и нравственным в здоровье можно обратиться к коммунистической идеологии. Ведь ее основная идея, цель и ценность - это человек. И человек ни какой-то, а всесторонне развитая личность, гармонически сочетающая в себе духовное богатство, моральную чистоту и физической совершенство. Ко всему этому еще и свободная (в рамках осознанной необходимости). То есть личность совершенно здоровая применительно к нашей теме. Какая другая идеология или религия додумалась до этого? Но где же такого человека взять, как его сделать? А главное зачем? Жить-то можно и так, как живем. Тем более, что сейчас, определяя человеческие функции, уже и идут как бы с другой стороны, и уровень здоровья определяют не по тому, что человек не может, а по тому, что может, те. от нуля.

Считается, что каждый, а, вернее всякий, имеет право на жизнь. Нет, не таким, каким он должен быть по какой-то коммунистической идее или образу и подобию небесного творца, как считают люди верующие, а таким, какой он есть и так, как он может и хочет. Функции же для реализации у каждого свои - сходные и различные, вредные и полезные, добрые и злые. Кто-то лечит, а кто-то калечит, кто-то просвещает, а кто-то оболванивает, кто-то спортсмен, а кто-то физкультурник, кто-то производит, а кто-то потребляет, но все живут. И именно благодаря этому разнообразию у каждого есть какое-то дело. Если ни полезное, так вредное, если ни доброе, так злое. Поэтому и болезнь нужно рассматривать не как снижение здоровья или свободы от какой-то нормы или идеала, а просто как какое-то здоровье или свободу от нуля.

Некий генерал как-то сказал, что дурак - это не отсутствие ума, а просто такой ум. Вот и болезнь - это не отсутствие здоровья, а просто такое здоровье, которого, как и глупости у дурака, может быть очень много или очень мало. Тем более, что дурак - это понятие не всеобъемлющее, то есть дураком можно быть не всегда и не во всех отношениях, а только в какой-то определенный момент и по какому-то определенному поводу, а в остальном и в остальное время быть как все и даже лучше. Вот и со здоровьем та же история. Аналогию улавливаете? Я к тому, что можно быть достаточно здоровым для того, чтобы править страной, но совершенно не здоровым для того, чтобы быть участником процесса репродукции себе подобных. Или можно быть достаточно здоровым для того, чтобы бегать марафоны, но совершенно не здоровым для того, чтобы быть штангистом.

И еще очень интересный нюанс - дураком иногда выгодно быть или казаться. Так же и со здоровьем. Разве можно назвать здоровым человека, который унижает, калечит или даже убивает другого человека? Я говорю не про бандитов или вояк - я о спортсменах. В спорте-то как? Конечно, то, что делается в спорте, это не по человечески, но кто же признает спортсмена большим только потому, что он, даже в нарушение правил, играя на публику, ради победы и спортивного интереса, оскорбит, обманет, покалечит или вообще убьет соперника? В спорте это не преступление, а просто не соответствие уровня каких-то элементов здоровья одного спортсмена уровню здоровья другого. Например, низкий уровень духовного и нравственного здоровья при высоком уровне физического с одной стороны, и низким уровне физического здоровья при высоком уровне духовного и нравственного с другой. Это просто разные уровни разных компонентов здоровья. И люди с такими разными уровнями разных компонентов здоровья и соответствующим этому здоровью поведением не доступны даже для морального осуждения. И даже наоборот - правилами почти всех видов спорта предполагается и поощряется достижение победы над соперниками обманом, агрессивностью и насилием, которое проявляется самыми разными способами.

В сфере физкультуры и спорта вообще много интересных вопросов возникают. И не только о том, кто здоровее - штангист или марафонец, боксер или борец, быстрый или выносливый, но и какой вид спорта самый здоровый.

Большинство из приходящих ко мне на занятия мужчин и женщин обычно говорят, что соревновательный спорт и рекорды их не интересуют. Не нужны им и фигуры как у Шварценегера или тн. моделей. Но хлипаками маломощными, жирными или тощими они тоже быть не желают. О своем духовном и нравственном здоровье почти все, обычно, помалкивают. Видать, считают, что с этим у них все в порядке. Зато в социальном плане чем-нибудь недовольны почти все. А какое же здоровье без гармонии физического, духовного и социального благополучия? Ведь даже ВОЗ здоровье понимает именно так.

Это к тому, что в здоровье почти всех в первую очередь интересует его физическая составляющая. Даже большинство из тех, которые считают себя верующими и должны заботиться не о теле, а о душе. Видать, понимают, что без здоровья физического жить очень сложно. Да, все понимают, что физическое здоровье может быть выше, чем нужно, но если для достижения сверх-уровня здоровья потребуются какие-то дополнительные усилия, то на них соглашается далеко не все. В основном, это генетические спортсмены, которым здоровье нужно для удовлетворения своих спортивных интересов и которых хлебом не корми, но дай посоревноваться. Чтобы привести себя в состояние физической, духовной и социальной гармонии. Кстати, удовлетворение, которое спортсмены получают от своих занятий, далеко не всегда компенсирует им те жертвы, которые они принесли спорту.

Конечно, и здоровья, и друзей, и ума, и счастья лучше иметь с запасом. Здоровья, говорят, лишнего вообще не бывает. Но почему-то для сохранения и поддержания здоровья большинство людей жертвовать ничем не хотят. Даже вредными привычками, среди которых безделье, гиподинамия и невежество - одни из главных. Причем, безделье не только физическое, но и духовное. Одна женщина пришла заниматься в группу здоровья потому, что иногда оказывалась в состоянии, когда ей уже и хотеть ничего не хотелось. Не зря же говорят, что безделье - мать всех пороков? А начинается безделье... С безделья и начинается. Поэтому можно сказать, что здоровье - это жизнь активная и физически, и духовно, и социально, т.е. жизнь без безделья.

В связи с проблемами здоровья некоторые специалисты стали выделять так называемое третье состояние. Это когда, по их мнению, человек, вроде, и не болен, но, в то же время, как бы и не здоров. Или наоборот. И к таким они относят большинство людей. Но что это меняет? Здоровее от этого люди не станут. Здоровье, это не мед в горшочке у Винни Пуха, который или есть, или его нет. У живого человека здоровья хоть сколько-то, хоть на что-то, но есть. Это физическое. А духовное? Сколько калек, уродов и совсем больных людей духовно даже супер-здоровы, а тут третье состояние. Политическая проститутка Троцкий в свое время тоже что-то подобное предлагал - ни войны, ни мира. Кстати, некоторые политики предлагают ввести в РФ понятие третьего пола, что уже само по себе вызывает беспокойство в понимании здоровья. Да и спорт тоже, вроде и не война, но и миром его никак не назвать.

О том, что все болезни от нервов, помните? Именно все. Ведь некоторые люди, в т.ч. из спортсменов, даже при наличии явных физических и психических болячек и травм считают себя здоровыми. В то же время другие люди, даже тогда, когда врачи не находят у них никаких физических отклонений, считают себя совсем больными. Или они просто симулируют? Причем так, что обманывают не только других, но и себя? Ведь многие не просто играют в болезнь, а живут ей и это их образ жизни, их нормальное состояние. В медицине описаны тысячи таких случаев и называется это симуляцией. Но известны и случаи дисимуляции, когда симулируют не болезнь, а здоровье.

Сегодня жизнь предъявляет к здоровью человека все меньше и меньше требований. И не только к здоровью физическому, но и психическому, духовному, нравственному и социальному. Не верите? А вы посмотрите вокруг и на себя. Жизнь не такая тяжелая, как многим кажется. Скорее, это от их слабости. Разве раньше, лет эдак тысяч пять или пятьдесят назад мог человек жить с таким здоровьем, особенно социальным и духовным? Но это отдельный разговор. А пока...

Физически здоровые люди уже перешли в разряд ценностей, аналогичных породистым лошадям или собакам. Спортсмены, к примеру, давным давно продаются. Большинство, правда, ценится не выше уровня собак или попугайчиков, но некоторые стоят миллионы. Рынок. Но какое нужно духовное и нравственное здоровье, чтобы покупать и продавать людей? И сколько социально активных людей с низким уровнем духовного и морального здоровья содержат футбольные, баскетбольные, хоккейные или бойцовские конюшни из тех, у кого физическое здоровье преобладает над другими его компонентами? Более того, сегодня эти же социально активные ребята содержат и духовную, и интеллектуальную элиту. На тех же условиях, что и спортсменов.

В этом мире давным давно все продается и все покупается. В том числе и здоровье со всеми его составляющими. Да что здоровье? Жизнь человека всегда продавалась и всегда покупалась. Или кто-то верит, что здоровье нельзя купить? А лекарства,

операции, лечение, человеческие органы, кровь, очки, протезы, искусственное оплодотворение, жизнь в экологически чистой зоне, продукты, знания ? А мозги? А совесть? Но ведь из всего этого здоровье состоит и от него зависит. И все это можно купить и продать.

Здоровье - понятие многофакторное, социально и исторически обусловленное. И очень индивидуальное. Тысячи лет назад без здоровья физического и без основных компонентов здоровья нравственного человек просто не мог выжить, тк. естественный отбор исправно делал свое дело и всякие химеры и мутанты, в тч.духовные и нравственные, потомства не оставляли и не размножались. Сейчас условия жизни изменились, но это не значит, что человек не должен бороться за свое существование. Но для борьбы за существование в современных условиях нужно уже не здоровье первобытного человека, а совсем другое. И каждому свое.

Теперь Вы понимаете, что такое здоровье? Я же, обобщая все приведенное выше, скажу, что здоровье - это такое состояние или комплекс таких биологических, духовных и нравственных свойств, которые обеспечивают любому существу, в тч. и каждому из причисленных к виду человек разумный, наиболее эффективную реализацию своего жизненного предназначения.

С одной стороны, в таком определении здоровья все очень просто, но с другой, оно предполагает знание каждым человеком своего предназначение и того, какие свойства ему нужны для его реализации. И знать это очень важно, тк. предназначение каждого конкретного человека может отличаться от предназначения других до противоположного! Соответственно, и свойства, необходимые для его реализации, будут очень разными. Не верите?

Нагляднее всего о разных предназначениях людей и свойствах, необходимых для их реализации можно проследить на примере того же спорта, в котором уже давно производят тестирование детей и выявления наиболее перспективных для того или иного вида. Что-то подобное делается в сфере музыки, пения, некоторых видах трудовой и научной деятельности. А в Библии даже о различном предназначении народов написано! Народу божьему, к примеру, предопределено размножиться как морской песок и завоевывать весь мир, а другим народам совсем наоборот - сохранять для них землю и быть для них пищей. И на личном уровне, по той же Библии, некоторым предопределено быть больными за грехи, а другим только для того, чтобы на их примере была явлена сила Бога.

Кстати, в Библии есть примеры болезней и пороков, которые люди получает в наказание за свои грехи или за грехи своих родителей. Причем за грехи родителей, по Библии, дети могут наказываться аж до четвертого поколения! Но вряд ли сегодня все больные, в тч. психически, духовно, нравственно и социально, в тч. все спортсмены или пьяницы, признают себя больными и, тем более, грешниками. Не признают себя больными и всякие социальные и нравственные монстры и химеры, эгоисты, сексуально дезориентированные члены общества, носители и распространители генетических пороков и тому подобные, тк. и они могут считать себя способными к реализации своего предназначения. Например, в шоу-бизнесе, к которому можно отнести тот же спорт, и в сфере искусства, литературы, служении Богу и тп.. Более того, они могут реализовывать свое предназначение даже в сфере образования, религии, бизнеса и политики. Не зря же Христос предупреждал о лжепророках как волках в овечьих шкурах, и о служителях сатаны, которые будут принимать вид служителей правды? А ведь они тоже реализуют свое предназначение. Как и сам Иисус, кстати, и как те, которые, не ведая, что творят, его распяли.

Поэтому и я, считая своим предназначением, кроме прочего, не только

разоблачение вредности спорта и коварства тех, кто его распространяет, но и пропаганду здорового образа жизни и физкультуры, предлагаю всем как можно раньше уточнять свое предназначение и определять предназначение своих детей. И то состояние здоровья, которое Вам и Вашим детям потребуется для его реализации. По этой же причине до начала физкультурных занятий нужно четко определить и ту цель, которая должна быть достигнута. Но тут нужно понимать, что субъективные оценки в этом деле не допустимы.

В определении предназначения и цели занятий не стоит полагаться и на друзей. Объективно оценить предназначение и здоровье во всем их многообразии могут только соответствующие специалисты. Да, что-то могут и врачи, но они определяют не столько здоровье, сколько не здоровье, и, главным образом, только физическое. Причем, определяют они его не комплексно, а каждый в рамках своей специализации. Теоретически, дать объективную оценку физического здоровья могут во врачебно-физкультурных диспансерах, поэтому обращайтесь в первую очередь к ним. Однако, вряд ли там смогут определить общее жизненное предназначение каждого потенциального физкультурника, особенно в детстве и, тем более, будущих детей потенциальных родителей. Поэтому, чем больше параметров, составляющих здоровье, будет учитываться, тем точнее можно определить свое предназначение и, соответственно, цель своих занятий и пути ее достижения. Не четко и, тем более, неверно определенные цель и предназначение очень сложны или вообще не возможны в реализации. Не зря же тысячи лет назад духовные отцы народов главной задачей человека считали познание самого себя?

В заключение очень мудрая народная поговорка о здоровье: здоровому и нездоровье здорово, а не здоровому и здоровье нездорово. Вот такие пироги со здоровьем.

1,2. Спорт - химера.

Что такое химера, в той или иной степени знают или догадываются многие. Даже не смотря на то, что это древнее слово и приобрело несколько новых значений, тк. все они сохраняют смысл чего-то чужеродного и не естественного. Не обязательно страшного или ужасного, но уж никак не здорового и полезного. Химера и есть химера - смесь какая-то непонятная и ерунда.

Химéра (др. греч. Χίμαιρα, «коза») — в греческой мифологии чудовище с головой и шеей льва, туловищем козы, хвостом в виде змеи. В переносном смысле химера - это необоснованная, несбыточная идея.

Однако, в биологии слово химера нашло официальное применение и химерами там называют животных или растения, разные клетки которых содержат генетически разнородный материал, в отличие от обычных организмов, у которых каждая клетка содержит один и тот же набор генов. Химеры являются частным случаем мозаицизма, который возникает в результате мутаций, рекомбинаций или нарушения клеточного деления. те. химеры - это организмы, состоящие из генетически не однородных тканей, принадлежащих разным организмам, что для природы явление не нормальное.

Впрочем, что для Природы норма, а что не норма - это вопрос не простой, тем более, что биологические химеры, скорее всего, появляются не только тогда, когда нарушается нормальная природная программа, в соответствии с которой рождаются, развиваются и размножаются живые организмы, но и в результате меж видового скрещивания или в результате меж расовых браков у людей.

Может быть, и сам человек просто мутант и химера? Ведь даже не смотря на то, что генетики уже бог знает до чего докопались, четкого эталона для идентификации человека как не было, так и нет. Даже в Библии почти ничего не написано о том, каким человек был создан, чем он отличался от других тварей и каким стал после того, как Ева пообщалась с хитрым змеем и в нее, по мнению некоторых богословов, попала некая сущность не от бога. Ну, да это так, отвлечение и информация для дополнительного размышления о том, что такое такое химера.

А знаете, как это ненормальное природное явление, те. появление мутантов и химер, называется по-английски? Вы, наверно, уже догадались. Да, это самое любимое слово наших новых правителей и специалистов от физического воспитания и шоу-бизнеса - спорт. Возможно, многие его слышали, но просто не знают, что это то же самое слово, которым сегодня называют занятия физическими упражнениями, игры, единоборства и другие состязания, и которому некоторые авторы посвящают оды, поют дифирамбы, возводят в культ и называют любого вида активностью для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья.

Но интересно получается: если в биологии химер называют словом спорт, и мутация, приводящая к появлению химер - это не конфетка, то и истинное значение слова спорт, скорее всего, не сахар. Ведь никто не будет хорошим словом называть всякую ерунду и, тем более, плохим словом называть хорошее дело. В лучшем случае, как у нас, используют выражение вроде чебурашка. Чтобы люди не сразу поняли, что это все-таки урод. Хотя и симпатичный для некоторых несмышленных детей и странных взрослых, сделавших этого уroda популярной игрушкой и даже символом олимпийской сборной России. И это не смотря на то, что в русском языке есть глагол чебурахнуться, в котором хорошего ничего нет. Особенно, когда о ком-то говорят, что он чебурахнулся. Фолклор, однако.

В фольклоре, кстати, вообще очень много интересного. Например, современный вариант одной старинной присказки о том, что у отца было три сына: два умных, а один спортсмен. Слыхали? Это не я придумал. Впрочем, у нее есть и варианты, когда вместо обобщающего слова спортсмен, говорят футболист или мотоциклист. Но смысл то их всем понятен. Или не всем?

А как вам выражение "сила есть - ума не надо"? Аналогию улавливаете? И это тоже народ придумал. Народ вообще не такой простой как кажется. Его дурачат-дурачат, он, вроде, и верит, и даже на стадионы ходит, и за спортивный престиж страны болеет, но правду во всем подмечает. И в анекдотах, пословицах и других видах народного творчества, как здоровую социальную информацию, из поколения в поколение передают, что спорт - это занятие не нормальное и вредное, что спорт калечит, а физкультура лечит. Иначе с чего бы это большинство взрослых, те. людей, в основной своей массе имеющих определенные знания и жизненный опыт, спортом, в отличие от физкультуры, почти не занимаются?

Но англичане-то, что - глупее нас, что ли? Чего ради они одним и тем же словом называли и каких-то биологических мутантов и атлетические упражнения, игры и состязания? Ведь в Англии, как и у нас, большинство взрослых спортом, в основном современном значении этого слова, тоже не занимаются. Что-то здесь не так. Вот у меня и появился интерес узнать, откуда взялось такое универсальное слово - спорт, и что оно, в конце концов (или начале начал), означает.

Английский фольклор не беднее нашего, и в своих пословицах и поговорках англичане давно отметили, что от безделья люди учатся делать плохие дела, а сатана находит злое дело для праздных рук. Вот англичане и стали использовать слово спорт для обозначения всяких ненормальных занятий, и выражение "in full

sport of nature " у них значит тоже, что и латинское " LUSUS NATURE " те. игра или ошибка природы.

Даже в любовных отношениях слово спорт у англичан применялось для обозначения флирта, игры в любовь или не серьезных любовных связей. А когда всякие бездельники начинали использовать физические упражнения и игры в каких-то ненормальных целях и извращенно-экстремальных формах, англичане, по аналогии с такими ошибками природы, как мутанты, химеры и всякие прочие уроды, стали называть такую деятельность словом спорт, а тех, которые этим занимались, называть спортсменами. Кстати, не так уж и давно, лет 200 назад, в США спортсменами называли мужчин, которые пользовались услугами проституток, а публичные дома называли спортхаусами.

Интересно? Вот и мне тоже. Спорт, отдых, игры, развлечения, химеры... В народе о людях убогих, уродях и дураках иногда говорят, что при их творении природа отдыхала. Может быть, спорт и есть тот самый отдых, когда природа играет, забавляется и таким образом отдыхает?

Говоря о том, что спорт - химера, я имею в виду не просто значение слова или его смысл, а то, что за ним скрывается, и что спорт представляет из себя практически как смесь разнообразных и, в большинстве своем, не нормальных видов человеческой деятельности ради достижения не менее ненормальных целей. Причем, как деятельности не нормальной и не естественной изначально, например футбола, так и не нормальных проявлений обычной и изначально полезной, но доведенной до абсурда деятельности, например, спортивной рыбалки или охоты ради приятного времяпровождения и получения удовольствия от убийства животных. Именно в этом и заключается химеризм современного спорта, который, скорее всего, находится на наиболее высоком витке своего развития, тк. даже в олимпийский спорт, о благородных идеалах которого постоянно говорят его апологеты, втянуты уже инвалиды, монашествующие, гомосексуалисты и трансвеститы.

У каждого свое восприятие мира, свои ценностные ориентации и свои авторитеты. Поэтому многие не видят или не хотят видеть, что и по происхождению, и по содержанию, и по результатам спорт - это химера, мутант и явление ненормальное, а совсем не то, что насочинял о нем один французский барон, и о чем уже сотню лет во всем мире трубят апологеты спорта. Я имею в виду барона Кубертена и его "Оду спорту". Слышали о такой? В чем-то он был, конечно, прав. По-своему. Ведь считается, что каждый может верить в то, во что может и чему хочет.

Кстати, слово химера, кроме всех прочих, имеет значение причудливой, несбыточной мечты или фантазии. Может, барон Кубертен, когда сочинял свою оду, просто мечтал и фантазировал? Как другой барон-фантазер - Мюнхгаузен? Ведь критерием истины пока еще является практика, которая показывает, что сочинения Кубертена на спортивную тему и есть фантазия, если не преднамеренная диверсия и ложь, тк. он был человеком образованным и не мог не понимать, что спорт в форме состязания может вызывать как самые благородные, так и самые низменные страсти, что спорт может служить как укреплению мира, так и подготовке к войне, что занятия физическими упражнениями в целом могут способствовать сохранению и укреплению здоровья, но могут здоровье и разрушать.

Кубертен не мог не знать этимологии слова спорт и его историю с древнейших времен. Не мог он не знать и того, что соревнования здоровье не создают и не укрепляют, а потребляют и истощают. Но главное в том, что Кубертен не мог не знать о деятельности энтузиастов физкультурного движения, в тч. Жержа Эбера, считавшего, что спорт - это враг физкультуры. Так что дела Кубертена по созданию

спортивной пирамиды и возрождению Олимпийских Игр вряд ли были вызваны только благими намерениями и заботой о здоровье молодого поколения, тк. плодами его дел стала спортизация или химеризация физического воспитания. Не зря же первым значением слова спорт в английском языке является диверсия, те .отвлечение?

В отличие от Кубертена, сегодня большинство людей даже при желании не могут узнать первоначальные, те. истинные значения слова спорт, тк. в современных словарях полную этимологию слова спорт найти очень сложно. И этому можно не удивляться, тк. история всегда писалась и переписывалась в угоду кому-то и всегда находились такие, которые были заинтересованы в том, чтобы люди правды не знали. В тч. правды о спорте, о том, что есть добро, а что зло. Но, в любом случае, не видеть химеризма спорта могут только слепые или те, которые хотят чтобы этого не видели другие. Кстати, о правде: по Библии бог смешал языки именно для того, чтобы люди друг друга не понимали, а истинное значение слова прелесть - это не что-то красивое, а ущербное и состояние, когда добро понимается как зло, а зло как добро. К чему в спорте всех и приучают.

В заключение признаюсь, что когда-то и для меня самого большой неожиданностью стала информация о том, что слова спорт и химера являются почти синонимами, хотя сам спорт уже давно ассоциировался у меня именно со словом химера, те. как чем-то двуличным и ненормальным. Подтвердилось же мое мнение о спорте как химере только в процессе работы над книгой, когда для уточнения значения слова химера я стал сравнивать его толкования по различным словарям, в тч. и словарям иностранных слов. И что же я там прочитал?

Раскрывая различные значения слова химера и относя некоторые из них к явлениям, связанным с мутацией, авторы словаря, для наиболее полного понимания того, что такое химера, отправляют читателей... да-да - они отправляют их к слову спорт. Вот и получается, что слова спорт, мутация и химера - это одного поля ягоды. А что такое спорт на самом деле каждый может увидеть в любой момент. Только не путайте спорт с физкультурой.

Есть такая наука - этимология, которая занимается изучением происхождения слов. В переводе слово этимология значит учение об истине, критерием которой в мире этом уже давно является практика. И если даже истинность слов пророков, как сказано в Библии, можно узнать по их делам и по плодам, те. практически, то что можно сказать об истинности спорта, практические проявления и результаты которого, те его дела и плоды, не соответствуют ни тому, что насочинял о спорте барон Кубертен, ни современному официальному значению этого слова как деятельности для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, но очень даже соответствуют тем значениям, которые слово спорт имело изначально, а именно диверсии, те. отвлечению, и мутации, те. игре или ошибке природы, в результате которой появляются всякие химеры. Вот примеры:

Комментируя результаты детских соревнований по жестким видам единоборства (!), один из их организаторов сказал, что экстремальные виды спорта позволяют молодежи реализовать себя и направить свою энергию в позитивное русло, что они учат детей преодолевать жизненные проблемы по честному, по спортивному, не прибегая к заменителям реальной жизни вроде наркотиков, алкоголя, курения и прочим.

Интересно, что он имел в виду под прочим? Может, физкультуру? И что это за позитивное русло для реализации энергии он нашел в жестких видах единоборств? Юные гладиаторы там что, помогают друг другу здоровье укреплять и развивать умственные способности? Ведь в жестких единоборствах дети друг друга очень

жестко бьют, в тч. ногами по голове.

А честность в спорте и, тем более, жестких единоборствах, что такое? Ведь любой бой - это насилие, это подавление слабого сильным, более хитрого и агрессивного менее хитрого и менее агрессивного. Или именно в этом и есть честное и спортивное преодоление жизненных проблем? То есть, когда у кого-то в жизни возникают какие-то проблемы, то решить их можно, если жестко подраться с человеком, не имеющим к этим проблемам никакого отношения, так что ли?

Да, многие специалисты давно признают, что спорт - это средство реализации негативных эмоций и способ сублимации жизненной энергии, те. либидо, но зачем же при этом обманывать, насиловать и калечить друг друга? Негативные эмоции можно погасить и другими способами, например, общественно полезным трудом.

Организаторы спорта, особенно детского, настолько погрязли во лжи, что не только сами не замечают, что спорт и есть заменитель реальной жизни, но и очень стараются сделать так, чтобы этого не видели и не понимали дети.

Но здравомыслящие люди уже замечают, что спорт уводит детей и молодежь не столько от наркотиков, сколько от учебы, от участия в общественно полезном труде, от нормального духовного, нравственного и физического развития. Разве что, в сравнении с наркотиками и алкоголем, спорт выглядит как зло меньшее. Но это как посмотреть, ведь наркотики, в основном, распространяются среди тех, кто, по причине физической и духовной дряхлости, интереса для организаторов спорта не представляет, а для наиболее здоровой и, в целом, наиболее перспективной молодежи наркотиком становится спорт.

Кстати, тот же организатор детского спорта, высказывание которого я привел, неоднократно говорил, что молодежь от занятий экстремальным спортом получает столько адреналина, что никакие другие наркотики им уже не нужны. Впрочем, о том, что спорт наркотик, многие спортсмены и сами не скрывают и открыто говорят об адреналиновых наркоманах и об адреналиновом спорте.

А вот еще пример химеризма спорта:

Крупнейший производитель пива заключает договор с федерацией футбола, по которому обязуется выделять деньги на развитие футбола, а футболисты за это обязуются рекламировать пиво. Здорово?

О том, что пиво - это алкогольный напиток и что пивной алкоголизм все больше и больше распространяется среди детей и молодежи, вряд ли кому-то нужно объяснять. Разве что тем, кто уже стал пивным алкоголиком. Но использование спорта для рекламы алкогольных напитков, табачных изделий и прочей непотребы дело не новое, очень выгодное и очень распространенное. Однако, большинство спортсменов, как правило, не курят и алкоголиками не являются, а вот среди тренеров и организаторов спорта эти вредные привычки не редкость. О болельщиках разговор особый - реклама действует. Но действует-то она именно через спорт, который Кубертен отождествлял с благородством, прогрессом, справедливостью, здоровьем и даже миром.

Так чему спорт учит, какой такой честности, если зрителям и болельщикам он и через него предлагается то, что считается вредным не только для спортсменов?

1,3. Физкультура - для здоровья, спорт - за счет здоровья!

Большинство людей, скорее всего, слышали, что уровень здоровья населения почти во всех странах снижается, но вряд ли многие понимают, что с повышением достижений науки, техники и уровня цивилизации в целом все более слабые в физическом и духовном плане люди будут получать возможность жить и обуславливать нравственную атмосферу, цели и ценности всего общества. Происходит же это не по какому-то злему умыслу, а совсем наоборот. Дело в том, что увеличение числа больных и недостаточно здоровых людей является результатом деятельности клинической медицины. Во всяком случае, так пишут В.Лищук и Е.Мосткова в книге "Девять ступеней здоровья" изданной в Москве в 1997 году. И с ними трудно не согласиться. Тем более, что с медициной в той или иной степени сталкивался каждый и не заметить, что медицина занимается не здравоохранением, те. охраной здоровья здоровых, а лечением, и не заинтересована в том, чтобы все люди были здоровы и не болели.

Конечно, существует множество и других причин, мешающих человеку быть здоровым. Например, такие, как не зависящие от человека природные явления как космические излучения, землетрясения, наводнения, ураганы, мороза, засухи и тп. Есть причины и социально и индивидуально обусловленные вроде войн, вредных условий труда, пьянства, курения, ожорства или гиподинамии. Но все они, в отличие от медицины, и признаются как вредные, и с ними ведется определенная борьба, а вот та причина, о которой пишут В.Лищук и Е.Мосткова, обсуждается и оценивается как негативная только в узком кругу специалистов, да и то только с позиции врачебной этики и деонтологии. Практические же меры для ликвидации или, хотя бы, снижения ее вредных последствий почти не предпринимается. Во всяком случае, официально. Скорее, наоборот.

Однако, есть и другие явления, которые, как и медицина, существуют и развиваются как средства сохранения и укрепления здоровья, но их практические последствия далеко не однозначны. Что я имею в виду? Ну, к примеру, то, что делается ради увеличения продолжительности жизни, которая в некоторых странах и уже привела к таким проблемам, что спецкомиссия ООН признала старение населения главной угрозой цивилизации.

О том, к каким последствиям приводит распространение алкоголя, который многие воспринимают чуть ли ни как панацею от всех болезней и как средство обожения, те. приобретения некой божественной сущности, нужно говорить отдельно.

Вряд ли я открою большую тайну, если скажу, что еще одной причиной снижения здоровья и увеличения числа больных, в тч. духовно, особенно в цивилизованных странах, является спорт. Да-да, именно спорт, о котором всем нам с детства говорят как о лучшем средстве сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, как о благородстве, созидателе, мире, о Не буду повторять то, что говорят о пользе спорта те, кто его распространяют и потребляют, тк. поющих спорту диферамбы и без меня хватает. Одна "Ода спорту" чего стоит.

Кстати, о том, что такое спорт на самом деле, как и о медицине, почти каждый знает из своего личного опыта или на примере своих детей и знакомых. Много ли здоровья принесли занятия спортом лично Вам? Постарайтесь честно и откровенно ответить на этот вопрос. Только не путайте спорт с физкультурой. Или Вы еще не поняли, чем спорт от физкультуры отличается? Тогда напомню: физкультура здоровье сохраняет и укрепляет, а спорт здоровье расходует и истощает. Это если коротко, а подробнее о разнице физкультурных и спортивных занятий физическими

упражнениями, играми и единоборствами можно узнать из того, что написано ниже и в других разделах книги.

Да, по содержанию, по применяемым средствам и методам физкультура и спорт очень похожи и заметить между ними может не каждый, но она есть и определяется целью, ради которой занятия проводятся, и результатами, к которым эти занятия приводит. Впрочем, теоретически разницу между физкультурой и спортом можно понять уже из этимологических, т.е. истинных значений слов спорт и физкультура.

Слово SPORT, как написано в Оксфордском Словаре Этимологии Английского языка, впервые появилось в значении приятного времяпровождения, т.е. диверсии или отвлечения. Кроме того, этим же словом англичане обозначали отклонения от нормального развития или явления, которые называли игрой, ошибкой природы или мутацией (in full sport of nature = LUSUS NATURE).

Что здорового и полезного можно найти в таких значениях слова спорт? И с какой стати этим словом стали называть занятия атлетическими упражнениями, играми и единоборства? Да, скорее всего, по аналогии с диверсией, т.е. отвлечением от полезных дел и отклонениями от нормы, которые появляются в результате игры или ошибки природы. Т.е. словом спорт их называли не как занятия для сохранения и укрепления здоровья, а наоборот, как занятия не нормальные.

Слово ФИЗКУЛЬТУРА или культура физическая составное и то же не русское. Физическое в нем относится к телу человека, т.е. к его природной биологической основе, а слово культура в переводе на русский означает возделывание, т.е. такие действия, которые направлены на уход за чем-то и обеспечение нормального развития того, что возделывается, т.е. культивируется. Так что применительно к человеку физкультура должна означать возделывание в нем физического или телесного.

Кстати, применение слова физический по отношению к живому человеку, особенно в сочетании со словом культура, вряд ли можно считать правильным, т.к. человек не просто физическое тело, а тело живое, биологическое, социальное, и, по мнению людей верующих, еще и одухотворенное и одушевленное. Поэтому вместо термина культура физическая правильнее было бы говорить культура биологическая или телесная. В сокращенном варианте это может быть БИкультура, БИОкультура или что-то подобное вроде культуризма, как когда-то уже называли занятия физическими упражнениями для красоты и здоровья.

Если же кого-то смущает правомерность замены одного слова другим, то позволю себе напомнить, что и слово физкультура появилось не так давно, что никто особо не возражал, когда его стали устранять из официального употребления и заменять каким-то химерическим словом фитнес, не имеющим, как и слово спорт, в своей основе никакого здорового смысла. Почему же не ввести в употребление слово, значение которого будет соответствовать той деятельности, которую им обозначают и ее результатам?

Для подтверждения правомерности замены термина культура физическая на культуру биологическую (или человеческую, телесную и тп.) можно добавить, что почти все проблемы у людей возникают именно от неправильного понимания слов, и что Бог, как написано в Библии, для того языки и смешал, чтобы люди друг друга не понимали. Слова физкультура и спорт, в понимании которых запутались даже специсоисты, очень наглядные тому примеры.

Начиная со времен доисторических та деятельности, которую сегодня называют спортом, практически подтверждает, что, в отличии от физкультуры, здоровье

человека она не создает, не сохраняет и не укрепляет, а наоборот - потребляет его и истощает. Не видеть и не понимать этого можно только по большому недомыслию или сознательно, тк. воздействию спорта в той или иной степени подвергался и подвергается почти каждый.

Да будь спорт на самом деле так полезен каждому конкретному человеку и обществу в целом, то люди взрослые, как наиболее сознательная, образованная, активная, и, в то же время, наиболее нуждающаяся в сохранении и укреплении здоровья часть общества, занимались бы спортом до конца жизни. Но этого никогда не было и нет, тк. в людях слабых и больных, какими в основной своей массе являются взрослые, спорт совершенно не нуждается. Хуже того, спорт постоянно выбрасывает из своей среды совсем еще молодых, но уже истощенных и даже искалеченных в физическом, духовном и нравственном плане людей. Даже звезды мирового спорта прекращают участвовать в соревнованиях и тренировках именно из-за травм и снижения общего уровня здоровья. Или Вы об этом ничего не знаете?

Изначально спорт, как генетическая мутация и отклонение от нормы, распространялся среди людей только биологически, те. половым путем, и арена его проявления была очень ограниченной. В былые времена медицины не было и здоровье в человеческом обществе поддерживалось путем естественного отбора, те. природа сама исправляла свои ошибки и не допускала распространения тех, чье здоровье требовало каких-то специальных условий. Сегодня же спорт распространяется не только как биологическое, но и как социальное явление, тк. медицина действие естественного отбора среди людей свела к минимуму, а СМИ и агрессивная реклама обеспечили спорту самое широкое распространение. Спорт, в отличие от физкультуры, в той или иной степени проник в каждый дом, в тела и души большинства людей и стал стилем и смыслом жизни миллионов. А как диверсия или отвлечение еще и огромным бизнесом и политикой для тех, кто его распространяет.

Ради привлечения в спорт наибольшего числа людей, его распространители прибегают к самым разным хитростям. Например, приводя примеры благотворного влияния спорта на здоровье, они извращают причинно следственные связи и выдают желаемое за действительное. Почему я так говорю? Да, во первых, потому, что проверить истинное состояние здоровья тех, кого они приводят в пример, возможным не представляется, а во вторых, эти люди, скорее всего, имели такие генетические задатки, что занятия спортом на том уровне, которого они достигли, были для них не спортом, а физкультурой. Но лично я не знаю ни одного спортсмена, который не имел травм или проблем со здоровьем от тренировочных и соревновательных перегрузок, поэтому все примеры, якобы, благотворного влияния спорта на здоровье, без четкой проверки принимать как достоверные нельзя. Так что все примеры, якобы, благотворного влияния спорта на здоровье, особенно здоровье духовное и нравственное, следует относить или к недостаточному учету этих состояний, или к недомыслию, или к намеренному обману.

Имеют явную рекламную и диверсионную направленность и те примеры звезд мирового спорта, которые, якобы, благодаря спорту достигли значительных успехов в жизни. Тут, во-первых, нужно понять, что в спорте и у спортсменов представление об успехе и того, как он достигается, отличается от традиционного, особенно для христиан. Во-вторых, успехи отдельных чемпионов просто тонут в океане разочарований и неудач миллионов тех, кто, поддавшись на провокации, попытался следовать примеру чемпионов, но оказался не на вершине спортивной пирамиды, а в ее основании, те. успехи звезд мирового спорта совершенно не учитывают той цены, которую за них пришлось заплатить и им самим, и другим спортсменам, и всему обществу.

Спорту нужна только здоровая и не имеющая жизненного опыта молодежь, которую легко дезориентировать в выборе жизненных целей и ценностей и эксплуатировать в интересах тех, кто спорт развивает. Интересы же у организаторов спорта, как показывает практика, совсем не те, о которых они говорят. Хотя, в некоторых случаях они уже и не скрывают, что спорт требует жертв. Но о том, какой смысл на самом деле они вкладывают в слово спорт, известно только богу. Да и то, наверно, не всегда. Помните, как у Маяковского? "Говорим Ленин - подразумеваем партия. Говорим партия - подразумеваем Ленин." Это он написал о том, кто более матери-истории ценен.

Примерно так же происходит и в спорте, организаторы которого говорят одно, а подразумевают другое. Или того хуже - подразумевают одно, говорят другое, а делают третье. Говорят, что спорт полезен для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, делают все, чтобы втянуть в спорт как можно больше здоровых детей и молодежи, а подразумевают... Судя по плодам, подразумевают они именно то, что в спорте и происходит на самом деле, а именно: отвлечение от полезных дел наиболее здоровых и перспективных детей и молодежи, трансформацию понимания ими жизненных целей и ценностей, истощение их физического и духовного здоровья и зарабатывание на всем этом огромных денег и почета для себя. Подразумевали бы организаторы спорта сохранение и укрепление здоровья, то пропагандировали и развивали не спорт, а физкультуру. Так что оправдания расхождений теории и практики спорта, которые приводят его организаторы вроде того, что они хотели как лучше, а получилось как всегда, принять могут только такие же спортсмены или совсем малограмотные люди.

Поэтому еще раз обращаю внимание читателей на то, что основной целевой группой для вовлечения в спорт является дети и молодежь, а это опасно не только и не столько для них самих, сколько для всего общества. Почему? Да потому, что спорт не только подрывает жизненные силы детей и молодежи в период их интенсивного роста и полового созревания, но и отвлекает их от учебы, от участия в общественно полезном труде и в репродукции. В детском и юношеском спорте организован специальный отбор, предполагающий втягивание в него в первую очередь наиболее здоровых и наиболее перспективных во всех отношениях детей. Больные и слабые, те, для спорта и для жизни в целом не перспективные, тренеры-селекционеры отсеивают уже на стадии предварительного осмотра. Затем, в процессе первичных спортивных занятий, отсеивают тех, которые не представляют для них интереса по каким-то другим признакам. Отсеиваются и те, которые не выдерживают начальных спортивных нагрузок. Само-собой, такие дети, в сравнении с наиболее здоровыми и перспективными, в меньшей степени подвергаются физическим и психоэмоциональным перегрузкам и их организм меньше, чем у здоровых, подвергается истощению. Если, конечно, у них не случается серьезных перегрузок и они не получают травмы уже на начальных этапах занятий спортом. Это, кстати, происходит не так уж и редко, просто такие случаи мало кого интересуют.

Самые же здоровые дети остаются в спорте намного дольше слабых и, чаще всего, до тех пор, пока из них не выжмут все, что можно и нужно, те, до тех пор, когда они не утратят способность показывать высокие результаты и становятся чемпионами. Но из-за того, что в спорте они задерживаются дольше генетически не перспективных слабаков, и на большой период времени оказываются оторванными от нормальной общественной жизни, их место в ней, в тч. в процессе репродукции (в большей степени это касается женщин, чем мужчин), занимают другие. Кто? Да те же больные и слабые, то есть те генетически для жизни и общества менее полезные и не перспективные, которые в спорт не попали или отсеились уже на первых стадиях отбора.

В связи с этим еще очень важный момент: я пока не встречал серьезных

публикаций об отсроченных последствиях физических и психо-эмоциональных перегрузок, которым дети и молодежь подвергаются в спорте, в тч. в спорте школьном и массовом. Тем более, никто не изучал влияние спортивных перегрузок на репродуктивные функции, на психику, на умственные способности, на нравственность или выбор жизненных целей и ценностей. Но в самых общих чертах некоторые авторы об этих проблемах говорят уже давно, тк. не замечать негативного влияния физических и психо-эмоциональных перегрузок на иммунитет детей и на их психику честные специалисты не могут.

Но я уверен, что о всех этих проблемах организаторы и распространители спорта знают, и именно поэтому втягивают в спорт наиболее здоровых детей и молодежь. Зачем? Нет, не только для того, чтобы превращать их в звезд спорта и делать на этом огромные деньги. Чемпионы и их огромные гонорары, скорее, просто рекламное средство. Главная цель вовлечения в спорт наиболее здоровых в том, чтобы устранять из активного участия в общественной жизни потенциальных конкурентов. Ведь пока самые здоровые и перспективные дети и молодежь в футбол гоняют, железо качают, марафоны бегают, бьют друг друга по голове и истощают свое здоровье, всякие менее перспективные учатся, приобретают профессии, делают карьеру и занимают в мире этом руководящие посты со всеми, как говорят, вытекающими. А когда те, которые когда-то были наиболее здоровыми и перспективными, завершают спортивную карьеру и возвращаются в реальную жизнь, то оказывается, что они к ней почти не готовы и, чаще всего, оказываются на вторых и третьих ролях. Если не в инвалидных колясках.

Борьба за существование в мире этом продолжается и спорт, наряду с войнами, алкоголем, наркотиками, гомосексуализмом или религией уже давно стал одним из наиболее эффективных средств устранения конкурентов. Нет, не зря первое этимологическое значение слова спорт - диверсия, те. отвлечение. И не зря всех нас уже десятки лет кормят ложью о спортивном здоровье на долгие годы. Но где это здоровье и где эта молодость, если рождаемость снижается, а смертность увеличилась? Не это ли и есть истинный результат занятий спортом, в которые почти все были втянуты, как минимум, в детстве и юности?

На мои разоблачения вредности спорта и коварства тех, кто его распространяет, апологеты спорта реагируют по разному и отпираются не всегда. Но очень часто они говорят, что многие другие виды человеческой деятельности, в тч. общественно полезного труда, вредны и опасны для здоровья не меньше спорта. Да, это так, но все они и признаются как вредные и опасные, а вот спорт всем навязывают именно как лучшее средство сохранения и укрепления физического и духовного здоровья. И это при том, что не видеть вредности спорта могут только слепые. Или те, которые хотят, чтобы этого видели.

Еще раз обращаю внимание читателей, что вредность занятий спортом проявляется не только в виде травм и заболеваний, которые возникают непосредственно на соревнованиях и тренировках. Постоянные физические перегрузки, особенно в период активного роста и развития, то есть в детском и юношеском возрасте, приводят к снижению иммунитета, истощению жизненных сил и проявляются не только сразу, но и отсрочено, те. могут преследовать человека всю оставшуюся жизнь. Причем, проявляться это может не только на физическом, но и на духовном и нравственном уровне, тк. в спорте, осознанно или нет, вольно или не вольно, но все в той или иной степени приучаются к обману, к агрессивности и насилию над себе подобными. Не верите? А как можно добиться успеха в соревнованиях без агрессивности, без насилия и без обмана соперников? Само собой, что все знания, умения и навыки, в тч. агрессивность, склонность к насилию и обману которые приобретаются в спорте, переносится в повседневную жизнь. И не только самими спортсменами, но и болельщиками, которые, видя то, что творят на спортивных

площадках их кумиры, не могут им не подражать. Нет, не зря древнегреческий драматург Еврипид называл атлетов самыми злостными гнойниками Эллады.

Однако, людям, которые не видят разницы между физкультурой и спортом действительно есть от чего запутаться. И причина не только в том, что всех с детства приучили считать, что спорт и физкультура - это одно и то же. Главная причина путаницы в том, что физкультура и спорт используют для своих целей одни и те же средства, а именно физические упражнения, представляющие из себя имитации самых разнообразных движений трудовой, бытовой, боевой и других видов деятельности. Выполняться эти движения могут в форме игр, единоборств или различных видов того, что называют гимнастикой. То есть, и в физкультуре, и в спорте люди могут заниматься и бегом, и футболом, и единоборствами, и плаванием и другими видами физических упражнений.

Более того, одни и те же способы выполнения одних и тех же физических упражнений для кого-то могут быть физкультурой, а для кого-то спортом. Бег, например. Ведь кто-то бежит для здоровья и от инфаркта, а кто-то ради соревнования, в тч. с самим собой, ради рекордов, побед над другими, ради славы, а то и за инфарктом. В то же время, один и тот же человек какие-то физические упражнения может использовать для физкультурных занятий, те. для сохранения и укрепления здоровья (например, гимнастику, плавание или тот же бег), а какие-то другие для целей спортивных, те. для развлечения и удовлетворения других интересов за счет здоровья (например, футбол, плавание или теннис), тк. тем же футболистам, пловцам и теннисистам и другим спортсменам, особенно из числа профессионалов, для общей или специальной физической подготовки приходится заниматься и бегом, и атлетизмом и даже лечебной гимнастикой.

О том, что все можно использовать во благо или во вред, что все есть лекарство и все яд, известно давно. Распространяется это и на физические упражнения. Разница же физкультурного, те. для здоровья, и спортивного, те. за счет здоровья, вариантов занятий физическими упражнениями не в том, какие из них делать, и даже не в том, как, а, как я уже говорил, в целях, те. в том, зачем это делается применительно к каждому конкретному человеку в зависимости от состояния его здоровья и уровня физической подготовки.

И тут нужно учитывать, что спорт уже давно не только соревновательная и зрелищно-развлекательная деятельность, но и подготовка к ней, то есть спорт - это и соответствующий учебно-тренировочный процесс, внешне очень похожий и на школьные уроки физкультуры, на занятия физкультурой в группах здоровья или ОФП. Так что разница между физкультурой и спортом проявляется даже в тренировках. Каким образом? Физкультурные занятия направлены на исправление недостатков, на улучшение отстающих качеств и систем, на общее гармоническое развитие и не допускают перегрузок и опасных элементов, а спортивные тренировки направлены на экстремальное развитие физических качеств, умений и навыков, необходимых для какого-то конкретного вида спорта, те. таких качеств, которые и без того развиты лучше других и необходимы не столько для повседневной жизни, сколько для достижения максимального результата в избранном виде спорта. И почти всегда в спорте это делается за счет и в ущерб многим другим качествам, причем, не только физическим, но и духовным и нравственным.

По своей вредности и опасности спортивный тренировочный процесс может превосходить даже то, что происходит на соревнованиях. Ведь спортивные тренировки проводятся ежедневно, а то и по два раза в день, что и приводит к переутомлению и истощению организма, снижению общего иммунитета, болезням и травмам. И это несмотря на, якобы, научность тренировочного процесса. Впрочем, вся эта научность на то и направлена, чтобы выжимать из спортсменов все, на что

они способны и даже больше. Поэтому опасности подвергаются и те спортсмены, которые занимающиеся, как они говорят, для себя, и предпочитают только тренироваться, а в соревнованиях не участвуют. Кстати, у соревнующихся спортсменов травмы и перегрузки на тренировках случаются не реже, чем на соревнованиях, просто то, что случается на соревнованиях трудно скрыть, а то, что происходит на тренировках, стараются скрывать даже сами спортсмены.

С другой стороны, физкультура тоже допускает и даже предполагает деятельность очень похожую на спортивную и соревновательную. Что я имею в виду? Нет, это не регулярность тренировок и не прогрессивное увеличение нагрузок, а выполнение контрольно-нормативных тестов для определения уровня физической подготовленности, двигательных умений и навыков занимающихся, которые могут быть очень похожи на спортивные соревнования.

В связи с этим не будет лишним сказать, что у занимающихся физкультурой многие показатели общей физической подготовленности и, тем более, некоторые ее составляющие, могут быть намного выше тех достижений, которые спортсмены показывают на соревнованиях, от чего даже специалисты не всегда могут заметить разницу и четко сказать, какие это занятия - физкультурные или спортивные и кто физкультурник, а кто спортсмен. Но разница в любом случае есть и окончательные выводы делаются на основании практических результатов занятий, тк. многие, даже начиная заниматься для сохранения и укрепления здоровья, желаемого результата не достигают, тк. занимаются не тем и не так, как нужно именно им. С другой стороны, спортсмены, имеющие очень большие генетические резервы здоровья, в процессе соревнований и тренировок могут их и не утрачивать, а только развивать.

Так что пока словами физкультура и спорт (а теперь и словом фитнес) обозначают как сходные по целям и направленности занятия, так и совершенно разные, старайтесь четко выяснять, в каком значении кто-то эти слова использует, и не допускайте их произвольного толкования сами. Иначе можно и самому все понять наоборот, и совершенно запутать других. Если, конечно, не путать людей сознательно, что самым беззастенчивым образом делают спортивные функционеры и тренеры, утверждая, что спорт - это составная часть физкультуры, и что спорт служит целям сохранения и укрепления физического и духовного здоровья человека.

Правда, некоторые бизнесмены от спорта, тренеры и даже многие спортсмены все чаще стали признавать, что спорт, особенно профессиональный, имеет и негативные последствия. Скромничают. Спорт, в тч. массовый или народный, требует жертв на всех уровнях и всегда существовал за счет здоровья, в тч. здоровья духовного и нравственного. Кстати, в действующем законе РФ о физкультуре и спорте спорт уже не считается составной частью физической культуры. Более того, там появилось определение профессионального спорта и спортсменов-профессионалов!

Учитывая такую путаницу в значении слов спорт и физкультура, будьте бдительны и в случае, когда, например, врачи предлагают Вам или Вашим детям заняться спортом, не спешите отказываться, а уточните, что именно они имеют в виду. Скорее всего, они говорят о занятиях в группе здоровья, общей физической подготовки, лечебной гимнастики или чем-то подобным, то есть они имеют в виду оздоровительно-профилактический или физкультурный вариант занятий физическими упражнениями, а не спортивный развлекательно-соревновательный. И наоборот, если те же врачи не рекомендуют Вам или Вашим детям заниматься спортом, то это не оправдание для того, чтобы не заниматься физкультурой, особенно в форме лечебной, оздоровительно-профилактической гимнастики или ОФП. И чем ниже уровень здоровья и физических кондиций человека, тем важнее

ему заниматься физкультурой. Само-собой, заниматься нужно по соответствующей программе.

А вот если друзья приглашают Вас на какую-нибудь спартакиаду здоровья, традиционный марафон, в футболчик на пляже поиграть, или дети зовут на тн. семейные старты, то лучше откажитесь, тк. физкультурой там, скорее всего, и не пахнет. Чаще всего это просто зрелищно-развлекательные и азартно-соревновательные, то есть спортивные мероприятия, которые, как когда-то говорили, проводят ради галочки и как своего рода бизнес. Не верите? А про олимпийское кредо, согласно которому в таких соревнованиях главное не победа, а участие, слышали? Благодаря такому подходу к организации массовых псевдофизкультурных мероприятий миллионы людей своему здоровью больше навредили, чем укрепили. Кто только не страдал от таких соревнований, участвуя в них ради участия. Но кто-то на организации таких мероприятий неплохо заработал и зарабатывает.

Теоретически и по официальным определениям спорт и физкультура - это средства оздоровительно-профилактическое, то есть должны относиться к системе здравоохранения. Но разве в системе здравоохранения какие-либо мероприятия могут проводиться без расчета на результат, а просто ради участия? Вряд ли. Разве что в медицине, где врачей и фармацевтов интересует не излечение больных, и, тем более, не профилактика болезней, а сам процесс лечения как очень прибыльный бизнес. В здравоохранении же важен не процесс, а результат, который должен быть только положительным.

Но, спортсмены, говоря о спорте как составной части физкультуры, всем предлагают соревноваться просто ради участия. Или, говоря, что движение - это жизнь, предлагают двигаться, причем, двигаться не важно куда - главное, не стоять на месте. Или любить не себя в спорте, а сам спорт. Вот так вот. Но это же провокация какая-то, тк. двигаться можно не только к здоровью, но и к его утрате, что в спорте и происходит. Организаторы спорта (если бы только они!), стараясь одурачить как можно больше людей, договорились уже до того, что и в жизни вообще предлагают все делать не ради достижения конкретного результата, а просто хорошо бороться. То есть, они хотят, чтобы в любом деле для людей сам процесс был важнее, чем его результаты. Нет, не зря первым этимологическим значением слова спорт была диверсия. И не зря медицину признали одним из факторов увеличения численности больных.

В то же время сами организаторы спорта живут в соответствии с другим и совершенно противоположным кредо, по которому победу нужно добывать любой ценой и в спорте, и в жизни. И для достижения победы им любые средства хороши. Для них не существует никаких запретов, тем более нравственных. Вот и Президент медицинской комиссии МОК принц Александр де Мерод как-то сказал, что основной угрозой Олимпийского движения XXI века будет забвение этики. Но он что, с Луны свалился? Какая в спорте этика? Разве что спортивная, предполагающая подавление сильным слабым?

Об этом редко говорят открыто, но спортсмены-то знают, что если они нарушат правила ради победы в соревнованиях, то большинство тренеров и владельцев команд их не осудят, тк. для них важно не то, как ты играешь, а выигрываешь ты или нет. В подтверждение этих слов каждый может сравнить положение и доходы тренеров и спортсменов, работающих на победу любой ценой и тех, кто верит в какую-то честную спортивную борьбу и какие-то благородные олимпийские идеалы. Такие тренеры и спортсмены, если они вообще есть, обычно и проигрывают. И в спорте и в жизни. В целом же три четверти спортсменов признают, что ради победы нарушали правила соревнований! Остальные, скорее всего, это просто скрывают.

Понимаете, что происходит? "Трудитесь, терпите, жертвуйте" уже сотни лет учат народ попы, "главное - участие" говорят спортивные функционеры. Улавливаете сходство? Кстати, впервые олимпийское кредо о том, что главное в соревнованиях не победа, а участие, сформулировал не барон Кубертен, а некий высокопоставленный английский поп. Причем, сказал он это не как призыв заниматься физкультурой для здоровья, а в оправдание ошибки организаторов и судей на Олимпийских играх, которая, хотя и была признана, но не была исправлена, и победителем был признан не тот, кто был лидером. А ведь с позиции христианства признанная, но не исправленная ошибка, только отягощает грех. Но и сегодня на олимпийских играх судейские ошибки, даже если таковыми и признаются, всё равно не отменяется. Хороший пример олимпийской честности и благородства.

Кубертен, кстати, в своей "Оде спорту" всяких небылиц о благородстве спорте насочинял еще больше. И не удивительно, тк. в спорте испокон веков врали и врут так напористо и агрессивно, что люди, живущие в соответствии с нормами естественной человеческой нравственности даже не могла допустить, что можно так врать. Более всего это относится к тому, что распространители спорта говорят о его роли в обеспечении гармоничного развития человека и всего общества. Выходит, что способность обманывать, без которой, как и без агрессивности и насилия, в спорте никто не побеждает, нужно считать элементом духовного здоровья?

И где же результаты благотворного влияния спорта на общество, который, под видом оздоровительно-профилактического средства, распространяется по всему миру уже вторую сотню лет? Люди-то, в тч. сами спортсмены и те, которые спорт распространяют, как болели, так и болеют и телом, и душой? Если не больше. Так что, прежде чем верить спортсменам и делать то, что они предлагают, хорошенько подумайте и посмотрите, к чему эти занятия приводят на самом деле. И постарайтесь выяснить у звезд спорта, у тренеров и у тех, кто спорт распространяет, что стало с десятками и сотнями других людей, которые когда-то начинали заниматься спортом вместе с ними. В жизни всегда нужно выяснять, кому и чем выгодно то, что более всего рекламируется и распространяется.

К примеру, я уже много лет ищу информацию, подтверждающую вредность спорта и коварство тех, кто распространяет его под видом универсального средства сохранения и укрепления физического и духовного здоровья человека, и чем дальше, тем больше такой информации открывается. Не зря же Иисус говорил, что все тайное станет явным и все скрытое откроется? Если искать как следует. Вот и я, буквально накануне первого издания этой книги, нашел очень ценное подтверждение тому, что уже много лет говорю о спорте как химере, как социальной диверсии и как биологическом отклонении от нормы. Причем, нашел я эту информацию там, где меньше всего ожидал найти что-то подобное, и нашел даже больше, чем искал, тк. вредность спорта в найденных материалах определена не только на личном уровне, а в масштабах целого народа. И народа ни какого-нибудь, а богоизбранного! Показана там и цель распространения спорта.

Учитывая же принадлежность этой информации к источникам для некоторых очень авторитетным, у меня есть надежда, что многими читателями она будет воспринята с большим вниманием чем то, что о спорте и его распространителях говорю я. Скорее всего, эта информация послужит хорошим уроком и для тех апологетов спорта, которые, зная о его вредности и коварстве, продолжают называть спорт лучшим средством сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, но не понимают в чьих интересах они это делают. Если, конечно, они, пропагандируя и распространяя спорт, не делают этого осознанно и злонамеренно.

Что это за информация?

Каким-то образом в конце 2000 года в Ростове-на-Дону была издана книга Ури Миллера "Спорт в истории евреев и евреи в истории спорта", в которой автор, кроме перечисления заслуг евреев в развитии и распространении различных видов спорта, очень четко обозначает решающую роль иудаизма в выигранной этим народом многовековой борьбы за право оставаться на этой планете, и влияния иудаизма на формирование у традиционного еврейства негативного отношения к спорту.

У.Миллер указывает, что в еврейской среде антагонизм к спорту стал плодом не столько априорного и закрепленного в Талмуде запрета, сколько средством вынужденной борьбы евреев за самосохранение нации. В то же время, автор говорит, что признание иудеями вредности спорта никогда не было для них причиной пренебрежения к физическому воспитанию и использованию физических упражнений как элемента ЗОЖ, т.е. в целях физкультурных. Миллер подчеркивает, что между соревновательным спортом, построенным на достижении пределов человеческих возможностей, и занятиями ради поддержания здоровья, евреи всегда проводили очень четкую грань!

А еще Миллер объяснил, как и почему в конце позапрошлого века европейские евреи, даже не смотря на талмудический запрет спорта, стали очень активно внедряться в спортивные клубы, которые, по примеру Англии, стали создаваться и в Германии. Делали они это не ради забавы, а в первую очередь для своей социализации, т.е. для внедрения в окружающее их общество, особенно в т.н. элиту, в чем и достигли определенных результатов.

В целом же можно сказать, что в своей книге У.Миллер, осознанно или нет, но показывает очень хороший пример того, как отказ от спорта, возведенный до уровня национально-религиозной традиции, стал действенным средством самосохранения еврейского народа и даже в условиях территориальной разобщенности, помог ему не просто сохранить свою биологическую идентичность и национальные традиции, но и адаптироваться к жизни в среде других народов в новых условиях.

В то же время, это очень хороший пример того, как сознательное и рациональное использование заведомо вредного и запретного средства, каким спорт для традиционных евреев является и сегодня, и, принося ему в жертву некоторых из своих членов, еврейский народ добивается неизмеримо больших и важных для себя результатов. Кстати, в этой связи можно вспомнить и о той жертве, которую уже 2000 лет они преподносят всем другим народам как подвиг. Я имею в виду жертву Иисуса Христа и те последствия, к которым привело распространение христианства в среде коренных народов Европы.

Негативное же отношение к спорту в определенных, прежде всего, религиозных и традиционно настроенных кругах еврейства, не утрачивает своей актуальности и сегодня. Пример такого отношения показал даже известный еврейский шоумен Рома Трахтенберг, когда, в ответ на пожелание заняться спортом, сказал, что если бы спорт был действительно полезен, то у каждого еврея дома было бы по две перекладины.

К сожалению, в среде всех других народов уже вторую сотню лет распространяется совсем другое отношение к спорту. Причем, в пропаганде и распространении спорта самое активное участие принимает христианская церковь. Более того, она возвела спорт в ранг чуть ли не религиозно важного дела и одного из способов служения Богу. Таким образом, церковь стала соучастником в еще одном деле, провоцирующим людей на вредную и опасную для физического и духовного здоровья деятельность. А ведь когда-то именно христианская церковь стала инициатором запрета Олимпийских игр и гладиаторских боев.

Особенно огорчает, что в этот процесс включилась и русская православная церковь, которая, вновь став своего рода идеологической структурой государства, в отличие от традиционного иудаизма, поддерживает не только олимпийский и профессиональный спорт, но даже такие его безобразные проявления, как бои без правил, ставшие современным вариантом гладиаторских боев. РПЦ производит освящение дворцов спорта и стадионов, организует в своих храмах торжественные напутствия спортсменов на Олимпийские игры, назначает в профессиональные спортивные команды попов-опекунов и даже покровителей из числа святых!

Вот пример: поздравляя с 65-летием Патриарха Кирилла, Президент России, как добрую весть преподнес ему в подарок сообщение о том, что известный российский спортсмен одержал очередную победу в соревновании по боям без правил, и Патриарх эту добрую весть с удовлетворением принял. Ну, что тут можно сказать? Да, все мы, как говорит те же Патриарх, грешники, но я не могу себе представить, как бы Иисус Христос, который принес в этот мир Благую Весть, мог отреагировать, к примеру, на сообщение царя Ирода или Пилата о том, что апостол Петр в боях без правил нокаутировал апостола Павла.

Удивительно, но все это происходит не смотря на то, что о спорте написано в Социальной Концепции РПЦ, а основы физкультуры заложены в Библии. Да-да, именно там написано, что Бог, создав человека не совершенным, поручает ему самому заботиться о том, что в его теле требует дополнительной заботы, и о том, что сильные должны заботиться о слабых, а не как в спорте - насиловать, обманывать и подавлять их. В Библии же, а точнее, в Евангелии, сказано, что состязания, те. спорт, христианам и христианской церкви не свойственны! Впрочем, аналогичные наставления можно найти и в Ветхом завете, те. евреям-иудеям они были даны намного раньше чем тем, кому последователи Христа понесли свою Благую Весть.

Очевидно, христианские попы, в отличие от иудейских раввинов, в Священном Писании, видят только то, что хотят видеть, и физкультуру и физическое совершенствование людей воспринимают как некую опасность, способную помешать им в реализации своей миссии. Ведь они, разделяя человека на нечто духовное вечное и телесное бренное, и призывая заботиться о сохранении души для ее жизни в мире ином, как и спортсмены, отвлекают огромные массы людей от борьбы за существование в мире этом.

Иудаизм же, в отличие от христианства, это не столько вера и забота о спасении души для вечной жизни в мире ином, сколько закон и правила для жизни евреев в мире этом. Поэтому забота о здоровье является для них своего рода служением Творцу. Физическое здоровье и благополучие у иудеев ценится так высоко, что при малейшей для них угрозе они освобождаются от выполнения почти всех других заповедей. Христиан же ради спасения некой души уже сотни и тысячи лет призывают к укрощению плоти, те. физического или биологического тела, поститься, молиться, употреблять алкоголь, а болезни и прочие недуги, в тч. психические, считать проявлением любви и заботы бога.

Учитывая все сказанное о вредности спорта на физическое, психическое и нравственное здоровье человека и общества, мне не совсем понятна позиция Минздрава, Министерства образования, культуры, внутренних дел и церкви, которые могли бы внимательнее отнестись к тем результатам, к которым на самом деле приводит распространение спорта и, как минимум, предупреждать людей о том, что занятия спортом вредны и опасны для здоровья человека так же, как людей предупреждают о вреде алкоголя, курения, наркотиков, чревоугодия или гиподинамии.

1.4. Спорт вчера, сегодня, завтра....

В прошлом веке теоретики и организаторы физического воспитания очень активно приучали всех и каждого к тому, что спорт - это составная часть физической культуры как понятия более широкого, которую, в свою очередь, считали частью общей культуры. Официально Физическая культура достаточно долго признавалась не только главным средством, но и целью всей системы физического воспитания человека, в тч. и спорта. Об этом было написано в учебниках по теории и методике физического воспитания, в официальных документах вроде Законов о физической культуре и спорте и даже в документах общенародного значения.

Практически приоритет физической культуры как средства и цели физического воспитания проявлялся введением общесоюзных физкультурных комплексов, которые предполагали достижение гармоничного развития всех физических качеств, умений и навыков не только для спортсменов, но и для всего населения. Причем, эти комплексы предполагали не столько организацию мероприятий для выполнения соответствующих нормативов, сколько создание системы для достижения и сохранения соответствующих параметров. В соответствии с целями этих комплексов все от детей до стариков должны были достигать гармоничного физического развития и подтверждать это соответствующими способами.

В целом значимость физической культуры и ее приоритет обозначались очень четко. Доходило до того, что за употребление сокращенного названия физической культуры просто физкультурой могли и наказать. Лично мне, к примеру, во времена обучения в институте физкультуры, только за то, что на экзамене по теории легкой атлетики вместо слова физическая культура я сказал физкультура, сделали предупреждение и снизили отметку.

Однако, после развала Союза теоретики и организаторы физического воспитания, тренеры и учителя физкультуры как-то быстро забыли то, чему учились сами и чему учили других и стали говорить, что физкультура, т.е. культура физическая, понятие устаревшее. Более того, некоторые наиболее агрессивные спортсмены стали называть физкультуру наследием ненавистного им социалистического режима. И удивляться тут нечему, тк. в слове физкультура, а, вернее словосочетании физическая культура, им не нравилось не то, что касалось физического, а именно культуры. Ведь культура в истинном понимании этого слова всегда мешала не только спортсменам, но и правителям, и бизнесменам, и попам делать то, что они делают. Даже представители тн. культурной элиты и интеллигенции вместо того, чтобы просвещать людей и приучать их к культуре, в тч. культуре физической как элементу ЗОЖ и самосохранения, сами очень активно стали втягиваться в спортивную деятельность и своими примерами втягивать в нее других. Но вряд ли этому нужно удивляться, тк. слово физкультура использовали только в СССР, а после его развала и Россия, и почти все бывшие республики Союза встали на другой путь развития.

Особенно преуспели в деле трансформации, в тч. трансформации физкультуры в спорт, представители средств массовой информации. Нет, не подумайте, что все они стали заниматься спортом, связанным с физической или атлетической активностью. Просто многие из них свою сферу деятельности превратили в спорт как социальную диверсию, и сегодня уже трудно не видеть спортизации и самих СМИ, и образования,

и литературы, и медицины, и, в целом, всего того, что формально относят к культуре. Практически же почти вся эта деятельность, как и спорт, культурой не является, тк. способствует не столько возделыванию (культивированию) человека как всесторонне развитой личности, гармонично сочетающей духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, сколько наоборот - его нравственной, духовной и физической деградации.

Впрочем, тут надо понимать, что физкультура, как и любая другая культура, у каждого своя и культивировать, те. возделывать в каждом можно много чего, в тч. и спорт, и пьянство, и невежество, и физические пороки, и гомосексуализм, чем почти все современные СМИ и занимаются. И это не удивительно, тк. для тех, кого называют человеком разумным, пока (или уже) нет даже эталона для идентификации и каждый человек, народ, раса, профессиональное объединение и вид спорта культивирует то, что считается наиболее важным для себя.

Ну, а что касается спорта в современном общепринятом, а если точнее, то навязанном обществу понимании этого слова, то тут трудно не заметить, что разнообразие его видов до того увеличилось, что здоровых людей, особенно молодежи, на все виды спорта уже не хватает и спорт, кроме соревновательного варианта игр, единоборств и других состязаний, для участие в которых нужно хорошее общее физическое развитие, давно перешел на узкую специализацию, не требующую ни общего здоровья, ни, тем более, гармоничного физического развития. Кроме узкой специализации внутри каждого вида (например, нападающий, защитник или вратарь в футболе и хоккее, спринтер и стайер, прыгун в длину и высоту, метатель диска и копья в легкой атлетике, легковесы и тяжеловесы во всех видах единоборств и тп.), и разделения на детский, женский, инвалидов, гомосексуалистов и трансвеститов, спорт распространился на все другие сферы человеческой деятельности. Вот несколько примеров спортизации:

* В медицине, и без того занимающейся не здравоохранением людей, а только лечением больных (причем, лечением как процессом, а не лечением как избавлением от болезни!), спортсмены породили такую химеру, как медицина спортивная, которая занимается не столько реабилитацией жертв спорта, сколько разрабатывает такие средства и методы, с помощью которых из спортсменов, в тч. женщин и детей, здоровье выколачивают и превращают их в хронических больных и инвалидов.

* В системы народного образования спортсмены очень активно трансформируют физическое воспитание и превращая уроки физкультуры в спорт, те. в забаву для сильных и агрессивных и физическое наказание для всех остальных. Тем самым, спортсмены не просто подрывают здоровье основной массы школьников и дискредитируют школьную физкультуру как средство сохранения и укрепления здоровья, но и на всю оставшуюся жизнь отбивают у многих детей желание использовать физические упражнения в физкультурных целях.

* О деятельности спортсменов в экономике и политике можно было бы и не говорить, тк. ее результаты видят почти все, но большинство людей не понимают, что это дела именно спортсменов, тк. именно спортсмены принимают там волевые решения вопреки здравому смыслу и интересам основной массы общества. Революции и войны, финансовые пирамиды и экономические кризисы - это их рук, а, вернее, их мозгов дела.

* Музыка, театр, изобразительное искусство и тп. - это сфера деятельности спортсменов испокон веков! Не зря же представителей сферы искусства называют богемой? Всякие скоморохи, лицедеи, менестрели и прочие барды и поэты - это супер спортсмены, и именно среди них чаще всего встречаются те, у кого, как говорят, проблемы с головой. Да и с совестью тоже. Впрочем, у многих

традиционных спортсменов с головой и совестью проблем тоже хватает. И у болельщиков с фанатами тоже. Кстати, обратите внимание на слова, которыми обозначают эти категории любителей спорта.

Так называемое поп искусство давно развращает людей не меньше, чем спорт в обыденном понимании этого слова. Более того, музыка, поэзия и кино возводят спорт и спортсменов на все более высокий уровень почитания, а слова известных песен о том, что в хоккей играют настоящие мужчины, что мы верим твердо героям спорта, что мы хотим всем рекордам наши славные дать имена и тп. многие помнят до сих пор. Более того, многие верят, что так оно и есть.

В сравнении с другими видами шоу и зрелищ, спорт в традиционном понимании пока еще не возвратился на тот уровень, который имел в былые времена и не является главной кормушкой для истинных спортсменов, но он все больше и больше превращается в самое популярное шоу и смыкается с поп-искусством как внешне, так и внутренне. Специалисты говорят, что футбол и спектакли открытия и закрытия олимпийских игр смотрят миллиарды! Даже христианская церковь стала использовать спорт в своих интересах.

* Наука и техника без спортсменов тоже не обходится. Самый наглядный пример - использование достижений науки в военных целях, те. для уничтожения человека. Я уж не говорю о технических видах спорта и применении науки в целях самого спорта. В той же спортивной медицине, к примеру.

Но приведенные виды деятельности сами по себе не являются предметом рассмотрения в этой книге. В ней я буду говорить о спорте в его традиционном понимании и как извращенном и доведенном до абсурда варианте использования физических упражнений, игр, единоборств и других атлетических занятий в сравнении с их использованием в целях физкультурных, те. для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, а не для эксплуатации и истощения здоровья ради каких-то спортивных целей. Те. разговор тут пойдет об атлетических видах спорта в сравнении с физкультурой, которые отличаются примерно так же, как пьянство отличается от культурного употребления алкоголя. Говоря о культурном употреблении алкоголя я имею в виду алкоголь как растворитель, как антисептик, как топливо и тп., а не как пищевой продукт и наркотик. Кстати, обратите внимание, что пьянство, как вид наркомании или чревоугодия, существует за счет личных средств пьющих, приносит доход не только производителям алкоголя, но и государству, и, что очень важно, осуждается даже многими из пьющих, то на спорт, кроме личных, тратятся огромные общественные средства и его развитие осуществляется при поддержке государства. И происходит это не только сегодня.

Возьмем для примера Древнюю Грецию, о которой нам говорят как о колыбели олимпийского движения, образце божественного отношения к здоровью тела и души и тп. Но почему-то нам не говорят, что древней Греция была не только очень давно, но и очень долго, и за сотни лет там всякое бывало. Тем более, что Древней Греции с единой культурой и традициями никогда не существовало. А вот разные проблемы, почти идентичные нашим, время от времени в ней случались. В том числе и такие, которые связаны с различной направленностью занятий физическими упражнениями, играми и единоборствами.

К примеру, еще в V веке до нашей эры великий греческий драматург Еврипид писал, что из бесчисленного множества гнойников во всей Элладе нет более злостного, чем род атлетов. С чего бы это он так? Как-то странно слышать, что атлеты - это самые злостные гнойники. Тем более в Элладе. Кстати, знаете, кого в те времена называли атлетами? Нет, атлетами (гр. *athletes* - борец) тогда называли не просто людей с сильно развитыми мышцами или тех, кто обладал большой физической силой и

участвовал в состязаниях. Атлетами тогда называли тех, кто участвовал в состязаниях за вознаграждение. Да да - именно так! Спорт уже тогда был бизнесом и атлетами тогда называли тех, кого сегодня называют спортсменами-профессионалами.

Тех, кто в те времена в состязаниях участвовал не ради вознаграждения, а просто из спортивного интереса, называли аскетами. Сегодня же слово аскет используют для характеристики ограниченности и снижения потребностей. Но вряд ли раньше и, тем более, сегодня кто-то упрекал и упрекает аскетов в ограничении потребностей, связанных с духовным и нравственным совершенствованием. Аскетами обычно называют тех, кто ограничивают свои меркантильные, бытовые, плотские и тп. потребности.

Зато с атлетами все иначе и в плане их потребностей, и отношения к ним самим. Сегодня атлетов, т.е. спортсменов-профессионалов, считают чуть ли не героями и образцами для подражания. Получается, что слова аскет и атлет, в сравнении со своими древними значениями, приобрели почти противоположные значения. Особенно в случае с атлетами, если иметь в виду то, что говорил о них Еврипид.

Но и в Древней Греции атлетов, конечно же, очень многие почитали не меньше, чем сейчас почитают спортсменов. Иначе не о чем было бы и говорить. Только с чего бы это Еврипид стал называть род атлетов самыми злостными гнойниками во всей Элладе? Выражение то, какое - гнойники. Наверно, в те времена атлеты делали что-то ну очень уж вредное.

Скорее всего, в своем мнении об атлетах Еврипид был не одинок, просто негативная информация об атлетах и их делах из других источников до нас не дошла. Или ее просто скрывают. Но известно, потому же поводу, правда лет на двести после Еврипида, резко высказывался и другой величайший мыслитель Древней Греции - Аристотель. И он уже не просто писал о вредности атлетизма, а требовал умерить слишком раздутый и нездоровый культ атлетизма. Видимо, к тому времени атлеты в Элладе совсем обнаглели. Не зря же их не любили даже Александр Македонский и стратег Филопемен?

То, чем в Древней Греции занимались атлеты, а именно участием в состязаниях за вознаграждение, называлось агонистикой, т.к. слова спорт в те времена еще не было. Поэтому, учитывая все, что сегодня происходит со спортом и все его достижения в физическом, духовном и нравственном истощения человека, можно понять и то беспокойство, которое у здравомыслящих людей Древней Греции вызывало развитие агонистики, нездоровый культ атлетов и то негативное влияние, которое они оказывали на молодое поколение.

Кроме агонистики, в Древней Греции была еще и гимнастика, которую вполне можно сравнить с тем, чем сегодня могла быть физкультура в истинном понимании этого слова. Если не лучше. Причем, гимнастика в Древней Греции существовала задолго до появления агонистики, и некоторые авторы считают, что целевая направленность гимнастики и физкультуры совпадает. В связи с этим нужно отметить, что все хорошее, что нам говорят о физическом воспитании в Древней Греции, связано именно с гимнастикой, а не с агонистикой. И, скорее всего, именно гимнастику и тех, кто ей занимался, Аристотель и старались уберечь от влияния атлетов и агонистики, которые превратили гимнастику в агрессивно-соревновательный и азартно-развлекательный вариант гимнастики, т.е. примерно в то, чем является современный спорт в сравнении с физкультурой.

Но в древние времена о негативном влиянии агонистики знали не только Еврипид с Аристотелем. К примеру, одной из причин восстания Маккавеев в Иудее некоторые

авторы считают втягивание еврейских мальчиков в гимназии, ставшие к тому времени центрами не столько гимнастики, как нам говорят, сколько спорта и гомосексуализма, о чем почти все историки спорта помалкивают. Обратите на это особое внимание, тк. некоторые авторы уже давно называют спорт одним из вариантов сублимации либидо, те. некой жизненной энергии, предназначенной для обеспечения репродукции или размножения человека. Причем, спорт является не просто ее сублимацией, а сублимацией извращенной и садомазохистской. Нас же апологеты спорта, те. современного варианта агонистики, просто дурачат и умалчивают о тех безобразиях, которые в Древней Греции творились в гимназиях, в агонистике и в Олимпийском движении.

История, действительно, повторяется и в наши времена культ спорта и спортсменов, очевидно, уже достиг не меньшего уровня, чем культ агонистики и атлетов в Древней Греции. Тем более, что сегодня спорт подавляет физкультуру и превращает ее из КУЛЬТУРЫ физической в массовый (или любительский) спорт и еще одну спортивную химеру - в фитнес, как в Древней Греции агонистика подавляла гимнастику.

А знаете, кстати, как переводится слово агонистика? Это от греческого слова агон, те. бой, борьба и примерно то же, что и атлетика. Но почему-то сегодня слово агония имеет значение не просто борьбы, а борьбы в состоянии, которое предшествует смерти, сильным физическим или духовным страданиям и тп. Про предсмертную агонию, скорее всего, слышали многие. Впрочем, если внимательно посмотреть на то, что происходит в спортивных состязаниях и соревнованиях, то это очень похоже не только на страдания и мучения, но и на предсмертную агонию. И не только для побежденных, тк. на финише многие победители более похожи на мертвых, чем на живых. Так что со значением и смыслом слова агонистика в Древней Греции еще предстоит разобраться и выяснить, как такое слово употребляли для обозначения соревновательного варианта гимнастических упражнений, игр и единоборств. И почему сегодня апологеты спорта используют его в соревнованиях по определений уровня знаний, а не физических качеств.

В Англии, которую многие считают родиной не только футбола, но и современного спорта вообще, слово агония начали употреблять примерно в то же время, что и слово спорт, те. в XIV-XVI веке. Возможно, что и в Англии все складывалось подобно тому, как когда-то в Древней Греции. Я имею в виду разделение занятий физическими упражнениями по направленности на полезные, то есть физкультурные в истинном значении этого слова, и на какие-то ненормальные и химерические, те. агонистические, сопровождающиеся муками и причиняющими страдания. Соответственно и оценка таких занятий была разной среди разных слоев английского общества, но почему-то слово спорт для их обозначения оказалось более стойким.

Помните, как Шекспир словами принца Гамлета сказал о какой-то гнили в королевстве? Может, он, как когда-то Еврипид, к этой гнили и спорт относил? О спортивности правителей и знати, в среде которых жил Гамлет, можно узнать, если почитать Шекспира, но я говорю о другом. Как иначе, кроме слова спорт, можно было назвать ту дикую и безобразную по форме и последствиям игру, которую считают прародительницей современного футбола и в которую в те времена очень многие играли в Англии? Стадионов, футбольных полей, четких правил и судей тогда не было, и толпы агрессивно настроенных англичан, явно не по джентльменски толкаясь, ругаясь и вообще по зверски обращаясь друг с другом, гоняли по городу какое-то подобие мяча, которым, по мнению некоторых авторов, могла быть и человеческая голова. Причем, гонять мяч могли не только какие-то определенные игроки, но и каждый из сопровождавших игроков зрителей в любой момент мог подключиться к игре.

Очевидно, что нормальные англичане не нашли более подходящего слова для обозначения этого безобразия, чем то, которым они называли игру природы, в результате которой появлялись всякие мутанты, химеры, уроды и тому подобное, те. они назвали эту игру словом спорт.

Удивляетесь? Зря. Ведь уже в начале XIII века английский король Эдуард II впервые издал указ, под страхом тюремного заключения запрещавший игру в футбол, так как она приводила к массовым беспорядкам в городе, являлась злом уже сама по себе и противоугодной богу. Затем аналогичные указы издавались и другими правителями Англии. Но, скорее всего, причиной запрета была не столько противоугодность футбола богу и даже не беспорядки, которыми футбол сопровождался, а то, что футбол и другие аналогичные игры отвлекали здоровых мужчин от целенаправленной физической и боевой подготовки, которая и в те времена была важнейшим условием существования любого государства, в тч. и Англии.

Одно из первых значений слова спорт, кстати, и есть отвлечение, те. диверсия. Поэтому распространение футбола английские власти могли рассматривать именно как диверсию, направленную на подрыв обороноспособности государства. В связи с этим можно вспомнить и о том, почему спорт и спортсменов не любили такие великие полководцы, как стратег Филопемен и Александр Македонский. Кстати, хронологически появление у слова спорт значения диверсии почти совпадает с появлениями указов о запрете футбола.

А вот еще один пример из истории английского спорта. Среди тамошних джентльменов всякие телячьи нежности, вроде бросания перчатки и цивилизованного выяснения отношений в почете были не всегда. Довольно долго все решалось с помощью элементарного мордобоя, который со временем приобрел вид бокса и стал популярным состязанием для драчунов, бизнесом для его организаторов и развлечением для зрителей. Но бокс, как и футбол, тоже не всем понравился, поэтому и его причислили к явлениям не нормальным и, как и футбол, назвали словом спорт.

Нормальные люди по-другому и не могли назвать такие безобразия. Ведь в Англии игры и другие занятия, связанные с физической активностью, были самые разные и все они имели свои названия. Играйте на здоровье во что хотите и никто игру не станет называть спортом, если она не приводит к утрате здоровья во всем его многообразии и не имеет цели причинения вреда другим участникам. Есть даже игровые методы обучения всяким полезным делам и оказания помощи.

Дети играют, взрослые играют, но никто их игры спортом не называет, пока они играют для общего развития, для здоровья, без злости, без насилия и без обмана. Соревнования по самым разным видам деятельности всегда и везде проводились и проводятся и у музыкантов, и у певцов, и у строителей, и у лесорубов, портных, поваров и кулинаров. А соцсоревнование помните? А вступительные и выпускные экзамены? Но и их никто не называет словом спорт. Пока они в спорт не превращались. Вернее, до тех пор, пока в спорт их не превращают и не довели до абсурда.

Кто это делает? Иногда сами участники, которыми могут быть и генетические спортсмены, не способные к нормальной деятельности, но все чаще организаторами спорта становятся определенного рода дяди и тети, которые от таких мероприятий хотят получить какую-то выгоду. Что это может быть за выгода? Частично ответ на этот вопрос уже в IV до нашей эры сформулировал древнегреческий философ Пифагор. Он уже тогда заметил, что кого-то на Олимпийские игры тянет жажда венца и славы победителя, кого-то меркантильный интерес дешевле купить и дороже

продать товары, а кого-то просто получение удовольствия от наблюдения за всем, что там происходит. Кстати, первое этимологическое значение слова спорт и есть приятное времяпрепровождение или диверсия.

Но почему-то Пифагор не заметил, или заметил, но не сказал, или заметил и сказал, но спортсмены скрывают, что Олимпийские игры изначально были ни чем иным, как переносом боевых действий с полей сражений на стадионы. Ведь состязания в них как проводились, так и проводятся преимущественно по прикладным для военного дела дисциплинам и их имитациями. Тем, кто хочет подробнее узнать истинную историю Олимпийских Игр, могу посоветовать фильм, который был снят накануне Барселонской олимпиады.

О самом Пифагоре, кстати, нам чего только не говорят. Ладно уж, что ему приписывают авторство всем известной теоремы, ведь уважаемый философ занимался и математикой. Но то, что его причисляют к атлетам, бойцам и победителям Олимпийских игр - это просто фантазия или ложь. Ну, нет об этом достоверных фактов! Делается же это потому, что любой ерунде, какой бы бестолковой и даже вредной она ни была, те, кто ей занимаются и кто ее распространяют и делают не ней бизнес, стараются найти оправдание и придать ей общественное или государственно важное значение. Одним из таких способов является привлечение или приписывание к такой деятельности людей знаменитых и авторитетных. Например, таких, как Пифагор. Или просто наврать, что они этим тоже занимаются. И скрывать, что этим же занималось намного большее число злодеев вроде царя Ирода.

Такие приемы используются не только для распространения спорта, но и курения, употребления алкоголя, наркотиков, сексуальных извращений вроде гомосексуализма и педерастии, идеологических и религиозных учений и тому подобных явлениях. Так что выгода от превращения какой-либо деятельности в спорт может быть различной. Не зря же в русском языке слово спорт имеет значение не только страстного и азартного увлечения, но и того, что служит средством достижения успеха, причем, в неодобрительных сравнениях. И не зря те, кого называют классиками, постоянно говорившие о необходимости физического воспитания детей и молодежи, слова спорт никогда не употребляли. Скорее всего, они знали, что это не то слово, каким нужно обозначать полезные занятия и явления.

Для выяснения всех значений слова спорт заинтересованные читатели могут провести собственное расследование, т.к. я, говоря откровенно, в архивах не копался и первоисточниками не пользовался. Но изменение его значений за последнюю сотню лет в русском, латышском и английском языках по различным этимологическим, энциклопедическим и другим словарям и справочникам проследил. Как Вам понравится вот такая характеристика спорта:

"...спорт - отвратительное явление ...общества, одно из свидетельств его разложения. Спекуляции, всевозможные аферы, нездоровый ажиотаж, игра на низменных чувствах зрителей, пренебрежение здоровьем и судьбой спортсмена - обычные спутники коммерции в области спорта. Дело доходит до открытой торговли спортсменами. В ряде случаев они становятся буквально живым товаром."

Похоже на то, что сегодня происходит в спорте? А знаете, откуда эта цитата? Так характеризует спорт "Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту" изданный в Москве в 1963 году. Правда, говорится все это о предпринимательском спорте в буржуазном обществе. Очевидно, авторы словаря считали, что в СССР спорт был не таким.

Ну, да бог с тем, что в СССР было в те времена - сейчас-то в каком обществе мы живем? Да то, что сегодня творится в РФ и других бывших республиках Союза, никакому буржуазному обществу и спорту и не снилось! Другое дело, что с тех пор оценка многих явлений изменилась чуть ни на противоположную и то, что в былые времена называли черным, стали называть белым, и наоборот. Многие уже и гомосексуализм считают нормальным.

И относится это не только к РФ, но даже к Израилю, в котором сотни лет спорт считался вредным занятием. А если евреи и распространяли спорт в среде других народов, то делали это в своих интересах. Сегодня же спортсмены не менее агрессивно распространяют спорт уже в самом Израиле и среди самих евреев. Причем, занимаются этим, в основном, те евреи, которые вернулись на землю обетованную из Америки и Европы, в тч. и из РФ.

Кстати, говоря о вредности спорта и причинах, по которым сотни лет назад талмудисты наложили на него религиозный запрет, неплохо бы уточнить, кого из евреев можно считать самым величайшим спортсменом. Кандидатов, конечно же, много, но скорее всего, самым известным является царь Ирод Великий, имя которого знает почти каждый. Да-да - это тот самый. В книге У.Миллера "Спорт в истории евреев и евреи в истории спорта" о нем ничего не сказано, но в "Популярной истории евреев" Пола Джонса написано, что царь Ирод не только сам был активным спортсменом и азартным болельщиком, но он был еще и очень активным распространителем спорта. Ирод жертвовал огромные средства на строительство стадионов и всячески поддерживал Олимпийские игры. Именно Ирод сумел спасти их от упадка и добился того, что Олимпийские Игры стали проводить регулярно и с еще большей пышностью, за что его и удостоили титула пожизненного Президента Олимпийских Игр. О других достижениях Ирода как спортсмена в широком понимании слова спорт весь мир знает намного лучше.

Но царь Ирод был далеко не единственным правителем, которого можно причислить к выдающимся спортсменам как по личным качествам, так и по тому, какое значение они придавали и придают развитию спорта. В связи с этим интересно было бы уточнить, знал ли барон Кубертен о делах царя Ирода по возрождению Олимпийских Игр, когда сам этим занимался и когда сочинял свою "Оду спорту"? И знали ли организаторы Олимпийских игр еврейского народа, назвав их именем братьев Маккавеев, что сотни лет назад Маккавеи отдали свои жизни ради того, чтобы оградить еврейских детей от вовлечения в спорт?

Это я к тому, что современных апологетов олимпийского движения и спорта в целом вполне можно называть последователями не только барона Кубертена, но и царя Ирода.

Удивляться происходящему не стоит, тк. борьба за существование в мире этом продолжается и спорт для многих хитрецов стал не только одним из средств отвлечения конкурентов, но и очень прибыльным бизнесом, механизм которого они отработали четко. Сначала всеми правдами и неправдами эти хитрецы, под видом лучшего средства физического, духовного и даже патриотического воспитания молодежи, привлечения людей к здоровому образу жизни и повышения спортивного престижа страны, инициируют формирование государственного заказа на развитие детского, массового или олимпийского спорта, а затем у государства, те. из общественных фондов, они гарантированно получают средства для реализации своего коварного замысла.

Проще говоря, под видом общественно полезного дела и на вполне законном основании диверсанты и бизнесмены от спорта у всех и каждого производят изъятие денег, те. автоматически всех делают потребителями своих товаров и услуг не

зависимо от того, пользуется ими налогоплательщики или нет. В бизнесе это высший класс. А учитывая, что все спортивные услуги и товары потенциально вредные и опасные для физического и духовного здоровья потребителей, это вообще фантастика.

Впрочем, спорт не единственный пример такого бизнеса, и алкогольные напитки тоже продают чуть ли ни как лекарство. Но, скорее всего, именно спорт стал образцом для всех других пирамид, известных сегодня как финансовые и служащих целям обмана возможно большего числа людей в интересах числа прогрессивно убывающего. Про Кубертеновскую пирамиду олимпийского спорта и ее цели помните? Только, в отличие от пирамид финансовых, спорт, кроме того, что изымает деньги у всех и каждого, провоцирует людей на опасную для физического и духовного здоровья деятельность, те. в случае со спортом всех обманывают дважды.

Мало того - занятия спортом, особенно массовым, вынуждают каждого на дополнительные затраты личных средств, тк. для подавляющего большинства людей бесплатных занятий спортом уже давно нет, а платить всем приходится не только за тренировки, инвентарь, форму и участие в соревнованиях, но и за восстановление здоровья, которое в процессе занятий спортом не сохраняется и не укрепляется, а эксплуатируется и истощается. Медицинские услуги тоже не бесплатны. Особенно для основной массы налогоплательщиков.

Но и это не все - развивая спорт как государственно важное дело, эти же хитрецы навязывают обществу идею о здоровье как предмете личной заботы и ответственности каждого. В результате физкультуру даже из программы средней школы передают частному бизнесу, который, под видом оздоровительных услуг, создал целую индустрию тн. фитнеса, почти все услуги которого, скорее, спортивные азартно-развлекательные, чем физкультурные оздоровительно-профилактические.

Фитнес, это не физкультура, а примерно то же, что и поп культура или попса в массовой культуре, те. фитнес - это поп физкультура или физкультурная попса, в которой, как и в спорте, важен не оздоровительно-профилактический результат занятий, а сам процесс, на котором его организаторы и делают свой бизнес. Иначе чем можно объяснить такое стойкое не желание организаторов фитнеса и спорта определять эффективность занятий по конкретным медико-биологическим и социально-психологическим параметрам здоровья, а не так, как они делают, те. по числу участников занятий и соревнований, по рекордами, кубками, медалями и израсходованным средствам.

Мудрые люди давно заметили, что история учит только тому, что никто у нее ничему не учится, и что весь исторический процесс развивается по спирали, те. история время от времени как бы повторяется. Но они не учитывают, что движение по спирали может осуществляться не только по восходящей, но и по нисходящей, и спирали не только раскручиваются, но и скручиваются, те., применительно к человеку и обществу в целом процесс может идти не только в сторону совершенствования, но и к деградации, что очень наглядно видно на примере спорта. Каким же спорт будет завтра, если спортсмены уже проводили соревнования для сперматозоидов, если спортизированные родители уже проводят соревнования для грудничков, а инвалиды и гомосексуалисты проводят свои Олимпийские Игры?

Часть 2. Виды спортивных и физкультурных занятий.

2,1. Подвижные игры.

Рассматривать все разнообразие физических упражнений и вариантов их спортивного и физкультурного использования я начинаю с наиболее известного и массового их варианта, а именно с того, что называют спортивными играми. Причем, рассматриваться все они будут по самым разным параметрам как с позиции ЗА, так и с позиции ПРОТИВ.

Итак - игры. Игры разные важны, игры разные нужны. Но для физкультурных целей наиболее важны игры подвижные. Впрочем, неподвижных игр вообще не бывает - хоть мозгами, но шевелить в них надо. Кстати, в физкультуре и спорте, без мозгов никак нельзя. Другое дело, для чего они там используются. Это я к тому, что распространители спорта свои спортивные дела тоже с умом делают, но направленность их ума противоположна направленности ума тех, кто старается разоблачать вредность спорта и распространяют физкультуру.

Впрочем, в некоторых очень подвижных спортивных играх (и не только в них!) без мозгов даже легче. Там, как некоторые специалисты говорят, играть надо и все делать автоматически, а не думать. В связи с этим нужно понять, что высшее мастерство во всех видах спорта - это когда на соревнованиях все делается на уровне инстинктов и рефлексов, т.е. не думая. Но это не значит, что игры не могут использоваться в физкультурных целях. Если в спорте до совершенства, т.е. до инстинктивного и рефлексивного уровня доводят проявления эгоизма, агрессивности, насилия и обмана, то почему с помощью игр и специальной тренировки не доводить до уровня высшего мастерства, т.е. рефлексивного и инстинктивного проявления и такие свойства, как альтруизм, доброту, любовь и справедливость?

В этом разделе я постараюсь дать характеристики как играм вообще, так и наиболее у нас популярным и доступным. К таким играм можно отнести футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, гандбол и регби. Кто-то может спросить, а где же хоккей с мячом, бейсбол, водное поло, флорбол, городки и что-то там еще? Действительно, где? Попробуйте их найти.

Да, любые игры кому-то чем-то могут быть интересны и полезны. Или наоборот. Например, несколько лет назад в школах была очень широко распространена игра в т.н. пионербол и в народный мяч. Всех детей в нее играть заставляли. Но какая же это была физкультура, если эти игры явно соревновательные, а участники в них почти не разделялись ни по уровню физических кондиций, ни по возрасту, ни по полу. В этом отношении школа грешила и грешит постоянно. Я об отсутствии индивидуального подхода к выбору средств и методов физического воспитания детей говорю.

Разных игр становится все больше и больше. К примеру, растет популярность бильярда, все больше людей играют в боулинг. А еще какой-то керлинг есть. Но физкультурной ценности эти и многие другие игры не представляют. Во всяком случае, сейчас это только спорт, т.е. азартно-развлекательные диверсии, а потому для физического и духовного здоровья эти занятия если и не самые вредные, то и

не самые полезные. Впрочем, в большей степени ценность всех игр зависит от того, как их использовать.

А кто сегодня не слышал про гольф? Некоторые для него уже и клюшки купили, и в клубы записались, и взносы платят. Но что гольф? В своем первоначальном виде он хоть пешеходные прогулки по пересеченной местности от лунки к лунке предполагал, а теперь его превратили в престижное развлечение, где пешком многие никуда не хотят, а только в барах сидят и смотрят на то, как другие играют. Вряд ли гольф является физкультурным видом, скорее, это развлечение, т.е. тот же спорт. А то, что там кто-то по полю пешком гуляет, не делает его физкультурнее бильярда, где вокруг стола тоже пешком ходят.

Но если следовать рекомендациям каких-то японских специалистов, которые говорят, что всем ежедневно нужно делать по 10 000 шагов, причем, не уточняя где и как, то и вокруг бильярдного стола ходить можно. А уж гольфу тем более можно придать оздоровительно-профилактическую направленность, т.к. там гуляют по травке и на свежем воздухе. Главное, знать как это лучше делать. Если уж футболом и баскетболом можно заниматься для здоровья, то гольфом и подавно. Другое дело, что так им почти никто не занимается. В то же время, самый спортивный вариант гольфа вряд ли опаснее самого физкультурного варианта хоккея, регби или футбола.

Шахматы, шашки, карты - тоже игры. Для ума, говорят. Или для сердца? Но одновременно они и очень подвижными могут быть, т.к. в шахматах, например, роль фигур иногда играют люди. Или фигуры делают такими большими, что их не просто переставлять, а перетаскивать надо. Есть даже скоростные шахматы. Кстати, Вы знаете, что дедушка Ленин считался очень сильным шахматистом? Однако, на вопрос, почему он не занимается шахматами более серьезно, Ленин ответил, что как серьезное занятие, шахматы - всего лишь игра, а как игра - это занятие слишком серьезное. Революция его намного больше привлекала. А представляете себе, как бы все мы сейчас жили и каким мог быть весь мир, займись Ленин не революцией, а шахматами? Это я не столько для характеристики игр говорю, сколько для уточнения важности диагностики способностей и понимания того, что такое спорт и кто такие спортсмены.

Шахматы, шашки, карты... А еще очень умная игра го есть, нарды, домино. Ум развивать и учиться планировать всякие комбинации можно разными способами. Играйте, если хотите и если это на пользу Вам и обществу. Может, хоть одним революционером меньше станет. Только эти игры, как и революция, не физкультура, а спорт, и умственные способности в них не столько развивается, сколько используется. Причем, не для добрых дел, а, как минимум, впустую. Впрочем, что может быть вреднее, чем отвлечения ума от полезного использования?

Есть мнение, что чем дальше, тем больше игры для людей становятся средством реализации жизненной энергии, которая в нормальных условиях не имеет естественного выхода и просто подавляется, приводя к совершенно непредсказуемым поступкам. В играх же эта огромная энергия может преобразоваться в деятельность мыслительную и физическую. Но практика показывает, что спортивные игры, спасая от одной напасти, втягивают людей в деятельность не менее опасную.

О том, сколько существует подвижных игр, вряд ли кто-то может сказать точно. Дети, например, из всего могут сделать игру. Можно из всего сделать игру и для детей, и для взрослых. Есть даже игровой метод обучения. И языки, и математику, и экономику так изучают. Играют в войну, в маму-папу, в политику, в экономику. Физкультура тоже использует игровые методы для сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Играйте, но не заигрывайтесь и не превращайте игру в

спорт. И постарайтесь понять и запомнить, что в игре спортивно-соревновательной всегда есть не только победители, но и побежденные, которых всегда больше, чем победителей.

В Большом Энциклопедическом Словаре сказано, что игра - это вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результате, а в самом процессе, и что игра свойственна как человеку, так и высшим животным.

То, что животные любят играть - это точно. Но что и у них мотив игры заключается не в результате, а в процессе - очень сомнительно. И насчет непродуктивной деятельности вопрос спорный. Ведь, если игра - это деятельность, то продукт всегда будет. Конечно не такой, как при трудовой и созидательной, но он будет. Да, его не всегда можно определить сразу, и не всегда он положительный, вроде укрепления здоровья и приобретения необходимых навыков, но он будет. И относится это не только к играм людей.

В игре всякое случается, у игр могут быть разные цели и продукт игры может быть как полезным, так и вредным. Но такой беспечности, как непродуктивная деятельность, природа не допускает. Во всяком случае, у животных игры пока еще регламентируются генетическими нормами и являются элементом естественного отбора, и, в отличие от игр людей, предполагают достижение вполне конкретных и полезных продуктов - приобретение и развитие жизненно важных качеств, двигательных навыков, выявление наиболее жизнеспособного потомства и тп.

Животные до такого идиотизма, как занятие чем-либо без цели, еще не дошли. Или не опустились. Иначе давно вымерли бы, мутировали или превратились в химер. Но и у людей без цели ничего не делается. Другое дело, что цели эти не все и не всегда сознают. Если же лично Вас в игре (или в рыбалке) интересует только сам процесс, то не спешите говорить, что это воля ваша, а подумайте, кто и ради чего Вам эту идею внедрил. И запомните, что даже у животных игра - это не досуг, не забава и спорт, а развитие, обучение и совершенствование. Поэтому для животных процесс игры всегда только приятный. Но он потому и приятный, что полезный.

Многие же из людей дошли до такой степени деградации, что им любая физическая активность в тягость. Да и умственная тоже. Зато приятным для них стало то, что явно вредно для здоровья или аморально. От этого большинство из тех, кто еще сохранил естественную потребность в игре для здоровья, вынуждены играть в такие игры и так, что здоровье не развивается и не укрепляется, а используется и истощается. И не только у самих игроков, но и у огромной армии болельщиков, которые сами не играют, а только смотрят, как играют другие. Я не говорю о тех, которые смотрит из профессионального интереса или по каким-то другим аналогичным причинам, я о физических, интеллектуальных и нравственных импотентах и мазохистах, которые через активное наблюдение за тем, как играют другие, удовлетворяют какие-то из своих нездоровых потребностей.

Сейчас разве что здоровые от рождения дети сами инстинктивно организуют свои игры так же, как они организованы у наших братьев меньших, те играют они именно для развития. Хотя сами они этого и не понимают. Природа по-другому не может. Дети почти всегда играют как нужно и сколько нужно именно для здоровья, а не от нечего делать, не от скуки, не ради забавы, участия и, тем более, не ради какого-то химерического результата вроде победы над соперником и получения кубка или медали. Тем более это не делается ценой своего здоровья. И никакие болельщики-фанаты в таких играх детям не нужны. Природа у здоровых, нормальных детей этого не предполагает.

К сожалению, в обществе, в школах, в спортивных секциях уже давно все не так, и

взрослые спортсмены, ради удовлетворения своих спортивных интересов, и играм детей придают спортивный азартно-развлекательный и экстремально-соревновательный характер. То есть, играми детей развлекаются не сами дети, а их мамы и папы, бабушки и дедушки. Практически получается, что взрослые дяди и тети просто заражают здоровых детей спортом, а не способных к спортивной игровой деятельности превращают в болельщиков-фанатов.

Цель любой жизни, в том числе и спортивной - это экспансия, те. распространение, вот взрослые спортсмены-хроники и стараются любыми способами распространиться в этой жизни. Нужно понимать и то, что спортивные игры, как и весь спорт, не имеют цели нормального всестороннего и гармоничного развития детей и человека вообще. Они не создают здоровье, не сохраняют его и не укрепляют, а требуют, используют и истощают. Причем, это относится не только в здоровью физическому, но и духовному и нравственному, тк. целью людей игры является подавление соперника, что достигается только с помощью агрессии, насилия или обмана. Правда, в спорте это называют другими словами.

Коварство спортивных игр и спорта в целом еще и в том, что тренировочный процесс, то есть подготовка к игре, при которой производится создание и укрепление необходимых для данного вида спорта физических качеств, создает то, что должно быть разрушено в игре! И чем больше необходимого для спорта создается, тем больше и разрушается.

Так что, выбирая для себя или для своих детей спортивную или физкультурную направленность занятий, определитесь, что вы хотите приобрести и чем готовы пожертвовать. Но учтите, что физкультурные варианты игр почти нигде не культивируются. И даже не смотря на то, что плохих игр будто бы вообще нет, нужно понимать, что любую даже самую полезную игру можно использовать для плохих целей или просто плохо использовать. Вспомните, как один российский премьер говорил, что они, якобы, что-то хотели сделать как лучше, но получилось как всегда. Это я к тому, что спортсмены генетически не могут организовать занятия спортивными играми так, чтобы они стали физкультурными и служили целям сохранения и укрепления физического и духовного здоровья.

Тем, кто сам осознанно идет в спорт или отправляет в него детей, помочь очень сложно. Как и генетическим курильщикам, алкоголикам, наркоманам или садомазохистам, к примеру. Да вряд ли они и сами хотят, чтобы им помогли избавиться от их пороков. Но мне обидно за взрослых мужчин, которые, вопреки здравому смыслу и даже понимая, что занимаются во вред, из принципа "настоящих мужиков" пьют пиво и чуть ни до инфаркта гоняют в футбол или волейбол. Как объяснить взрослым, что они мало того, что сами спровоцированы на футбольный, волейбольный, теннисный или алкогольный садомазохизм, но и своим примером провоцируют на аналогичные членовредительства других нормальных людей, в тч. своих детей? Да, таким людям нужно помогать выбираться из спортивного болота, тк. большинство из них оказались втянутыми в спорт путем хитрости, коварства и обмана, но делать это становится все сложнее.

Надеюсь, что моя информация о вредности спортивного варианте всех игр будет кому-то полезна и поможет избавиться от легкомыслия и невежества при выборе средств и методов занятий как для себя, так и для детей..

В заключение скажу, что уровень здоровья людей, их физических, психо-эмоциональных кондиций, социальный статус и материальное положение очень разные и кому-то хоккей или регби будут как физкультура, а кому-то и настольный теннис будет вреднее бокса, но разнообразие подвижных игр и вариантов их использования, при разумном и грамотном подходе, позволит каждому выбрать

наиболее подходящий для себя вариант их физкультурного использования в зависимости от своих физических кондиций, целей и общего предназначения.

2,1,1. Футбол.

Раздел об игровых видах физкультуры и спорта я начинаю с футбола, так как почти во всем мире футбол - это спорт № 1. В футбол, как говорят в телерекламе, играют миллионы, а смотрят миллиарды.

В футбол играют все - взрослые и дети, мужчины и женщины, больные и здоровые. Не обязательно в нападении, не обязательно в команде и на стадионе, не обязательно на чемпионате мира, но в школе, во дворе или на пляже пару раз ударить ногой по мячу довелось каждому, а это уже футбол. И если мяч был большим, значит, это был большой футбол.

В то же время, на земле есть страны и народы, где футбол далеко не самый популярный вид спорта. Те же США, Китай и Индия, к примеру. Страны, как видите, не самые маленькие и не самые бедные, но ничего - живут себе и не страдают от того, что народ там в футбол почти не играет, и не считают, и что престиж и рейтинг их стран снижается от того, что они не участвуют в чемпионате мира.

Как и многими другими видами спорта, футболом можно заниматься по-разному: как профессиональной деятельностью на уровне высшего спортивного мастерства, как любительским спортом, играя в школьной команде или в какой-нибудь местной спортивной лиге, как спортивно-развлекательным видом активного отдыха, участвуя в самых разных корпоративных футбольно-развлекательных тусовках в парках, на пляжах или в залах, что чаще всего и бывает.

Но все это не физкультурные варианты занятий, так как их цель не оздоровительно-профилактическая и не культурно-образовательная. А если формально такая цель и ставится, то азартно-развлекательной игрой и тому, что ей сопутствует, реализовать культурные и оздоровительно-профилактические цели невозможно, тк. в таких играх все и всегда играют за кого-то и против кого-то, всегда на интерес и почти всегда все хотят выиграть сами и не дать выиграть сопернику. Разве при такой игре можно думать о своем здоровье и, тем более, здоровье соперников? Впрочем, достигать культурных целей и культивировать, те. возделывать, можно что угодно. Выращивают же культуры и опийного мака, и конопли, и других наркотических растений, а не только розы и картошку. Вот и спорт, и спортивно-соревновательный футбол что-то культивирует в тех, кто им занимается или просто смотрит. Для этого футбол и развивают.

Что конкретно культивируют, возделывают, те. что воспитывают в футболе и чему в нем учат? Для ответа на этот вопрос сначала нужно определить цель игры. Вот что об этом написано в Википедии: футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Какие физические, психические и нравственные качества нужны игрокам для достижения этой цель? Очевидно, им нужно обладать такими физическими качествами, знаниями, умениями и навыками, которые позволяют наиболее эффективно преодолевать сопротивление соперников. Что это за качества? Если говорить о качествах физических, то это весь комплекс тех качеств, которыми может

обладать любой человек и которые в той или иной степени требуются как в повседневной жизни, так и в любой другой сфере человеческой деятельности, те. это сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. То же можно сказать и о качествах психики. А вот с теми качествами, которые относятся к сфере нравственности в футболе, как и в спорте в целом, все не так просто.

Почему? Да потому, что в футболе, как и во всех других спортивных играх и спорте в целом, все физические и психические качества используются для подавления сопротивления соперников, те. для проявления по отношению к ним насилия ради достижения своих эгоистических целей. Правила всех игровых видов спорта предписывают участникам для достижения победы проявлять по отношению к соперникам агрессивность, насилие, хитрость и обман. Правда, в футболе и спорте в целом агрессивность называют активностью, насилие называют техническим мастерством, а хитрость и обман называют волей к победе. Так что прежде, чем отдавать своих детей в спорт и в футбол в частности, я советую мамам и папам хорошенько подумать о том, чему их там научат.

Как средство общей физической подготовки футбол используют представители почти всех других видов спорта. Именно с такой целью в него играют боксеры и борцы, гребцы и хоккеисты, и даже фигуристы с шахматистами. Но их общая физическая подготовка тоже спортивная, а не физкультурная и именно ОФП помогает спортсменам сохранять здоровье на необходимом для участия в соревнованиях уровне.

Включают футбол и в программы школьных уроков. Есть даже специализированные футбольные школы, где футбол не то, что основа физического воспитания, а воспитания вообще. Хорошо это или плохо? Конечно, это не самый лучший вариант, но вряд ли гимнастические, хоккейные или школы плавания лучше. Это только говорится, что такие школы для детей, практически же все наоборот - в них дети являются средством и бизнесмены от спорта создают такие школы для реализации своих корыстных целей.

Можно ли использовать футбол как физкультуру? Конечно можно. Причем, не только в самых разных вариантах игры мячом ногами. Можно даже ходить и бегать с ведением мяча ногами. В физкультурных целях разные приемы передачи и обработки мяча можно использовать для занятий и с совсем маленькими детьми, и со школьниками, и со взрослыми и даже с пожилыми. Главное, не превращать такие занятия в самоцель, в состязание, те. в спорт и не допускать перегрузок.

Футбол давно стал постоянным атрибутом всяких разных тусовок политиков, артистов, бизнесменов, журналистов и прочей спортивной братии. Но для них футбол просто забава, развлечение, способ самовыражения и самоутверждения. Вместо того, чтобы своим примером пропагандировать футбол как физкультурный вид, они еще больше дискредитируют его, тк. мало кто из участников футбольных тусовок обходился без травм.

Сегодня футбол можно условно разделить на две основные формы: большой или классический, то есть тот, в который играют на большом поле, и различные виды мини футбола, в который играют на площадках меньшего размера и с меньшим числом игроков. Принципиальной разницы в этих играх нет и везде играют примерно по одним правилам, а мяч гоняют ногами. Хотя, во всех видах футбола часто играют корпусом и даже головой. Впрочем, игру головой каждый понимает по-своему. Есть еще и футбол настольный и даже компьютерный, но это другой разговор. А вот тн. волейбол ногами справедливее отнести к футболу, чем к волейболу.

Спортивный футбол, кроме специальной и технической подготовки, как и все

другие виды спорта, требует и соответствующую общую физическую подготовку, которая предполагает развитие таких качеств, как скорость, выносливость, ловкость, и эти качества могут развиваться и в процессе самой игры. Однако, как основное средство общей физической подготовки, сам футбол не выдерживает никакой критики. Развитие от футбола без дополнительных занятий получается очень одностороннее, а вернее нижнестороннее. У футболистов, как правило, мускулистые, быстрые, сильные и ловкие ноги, а корпус и руки в развитии явно отстают.

Есть, конечно, и исключения, но заслуга футбола в этом минимальна. Руки, плечи и торс футбол не развивает. Да и аэробные возможности футбола, то есть тренировка выносливости, сердечно-сосудистой и дыхательной системы в нем ограничены. Впрочем, футбол и не для этого. В футболе главное уметь играть, обыгрывать соперников и забивать мяч в чужие ворота. Вот футболисты почти и не бегают. Зачем им бегать по полю с мячом или за мячом, если можно передать или получить мяч через все поле точным пасом? В футболе больше бегают те, кто играть не умеют.

Если же среди футболистов встречаются всесторонне развитые игроки с атлетическими фигурами, то это не значит, что такими их сделал именно футбол. Скорее, наоборот - это всесторонне развитые атлеты делают футбол атлетическим. Но таких футболистов очень мало, так как футбол не атлетическое занятие, а развлечение и забава с использованием специальных технических приемов ведения, передачи и ударов по мячу ногами. И головой.

В сравнении с более атлетическими играми, футбол, конечно же, доступнее. Поэтому в него и играют артисты, журналисты, политики, бизнесмены и представители всяких прочих не спортивных видов спорта. Поэтому он и лидирует по популярности. А здоровые атлеты из числа хоккеистов, борцов или пловцов, играющие в футбол лучше многих футболистов, не занимаются им как основным видом спорта именно потому, что футбол для них слабоват. А, может, и потому, что в нравственном плане он грязноват и является одним из лидеров по травматизму.

Само собой, что футбол является забавой и развлечением для миллионов футболистов, которые занимаются им только сидя у телевизора или на трибуне стадиона. Но о них разговор особый.

Использование игрового футбола для оздоровительно-профилактических целей, особенно людьми, не имеющими достаточной физической подготовки, проблематично из-за сложности с дозировкой интенсивности и объема нагрузки. Это первое. Второе, и, пожалуй, самое главное - это травматизм игрового футбола. Причин для футбольного травматизма очень много, так как игра при непосредственном контакте с соперником очень часто превращается в поединок, когда о целях игры забывают и борьба идет не за мяч, а с соперником. С одной стороны, это и хорошо, так как развивает бойцовские качества, очень нужные в жизни почти каждому, но с другой, воспитывает агрессивность, наглость и приучает к обману.

Поэтому, одной стороны, я всегда говорю о футболистах как о бойцах, которые почти так же, как и хоккеисты, смело и решительно действуют во всяких потасовках и не боятся силовой борьбы, так как в игре они всегда готовы не только к силовой борьбе с соперником, но и к таким действиям соперника, которые не соответствуют правилам. Но, с другой стороны, я говорю и о том, что почти все футболисты и сами готовы нарушать правила не только в футболе. Не всегда явно и сознательно, но почти всегда без признания собственной вины. Что делать - такова специфика футбола. Ведь в спортивном футболе, как и в любом другом виде спорта, главное -

обыграть соперника. И сыграть на зрителя. А как это делать, вопрос второстепенный.

Футбол, в сравнении с другими играми, в том числе и контактными, игра не очень интеллигентная. Но это не значит, что в футболе нет интеллигентных игроков. Есть и такие. Именно таких игроков больше всего любят и ценят зрители и специалисты. Но футболистов-интеллигентов не любят другие игроки, особенно те, уровень технической, тактической и, в целом, футбольной подготовки которых гораздо ниже, поэтому в игре футболистам-интеллигентам достается больше, чем другим.

Кстати, об интеллигентных людях. Скорее всего, многие даже представить не могут, во что эти интеллигенты превращаются, оказавшись на трибуне стадиона. А в обычной жизни они всех других культуре учат. В свое время, меня очень удивил главный редактор очень известного журнала, когда в телеинтервью рассказывал о своем увлечении футболом и о том, как он расслабляется когда болеет. Даже Папы Римские о своих увлечениях не скрывают! Вот и думай, какая жизнь для этих учителей обычная. Кстати, проверить, каков человек на самом деле, можно по тому, как он ведет себя когда болеет или когда сам играет. Я не технический уровень игры имею в виду, я о культуре.

Футбол, как и многие виды спорта, уже давно перестал быть развлечением только для мужчин, тк. в него уже и женщины играют. Но и женский спортивный футбол во всем почти такой же, что и мужской, только в женском исполнении. Если смотреть игру, то не всегда сразу и поймешь, кто играем. Разве что по тому, что игроки прикрывают стоя в стенке. А в остальном отличий нет.

Кстати, одного тренера, работавшего в женской университетской команде, даже уволили с формулировкой чуть ли не за дискриминацию по половому признаку, тк. он, обучая технике постановки стенки, прикрывал руками то, что обычно прикрывают мужчины.

Детский и юношеский футбол тоже почти не отличается от футбола большого. Спорт есть спорт, а футбол - это всегда футбол. Даже если в него играют ветераны, тк. и они занимаются футболом не как физкультурой, а для развлечения. Не потому, что физкультура им не нужна, а потому, что иначе они не могут. Играть же в футбол, кстати, многие продолжают не то, что в 40 или в 50 лет, но и в более старшем возрасте. Только это не от того, что футбол дает им здоровье.

Родители, имеющие практически здоровых детей, особенно шустрых, могут, отдавать их в футбольные секции только в том случае.если там работают честные и добрые тренеры. Пусть играют на здоровье. Тем более, что в футболе, как и других видах спорта, для общей физической подготовки на тренировках заниматься не только футболом. Но, в любом случае, мамы и папы должны быть готовы к тому, что их чада будут приходить домой с синяками, шишками и ушибами не реже, чем боксеры и борцы, тк. футбол - игра контактная и игроки в ней даже без злого умысла могут толкаться.падать и вместо мяча бить друг друга по ногам. Поэтому в первую очередь постарайтесь найти тренера, который поможет Вашим детям вырасти добрыми и здоровыми, а не чемпионами, ради победы готовыми на любой обман и на утрату здоровья не только у себя, но и других.

Взрослым же, особенно имеющим проблемы со здоровьем и физической подготовкой, прежде, чем принять предложение поиграть в футболчик на пляже, я советую очень хорошо подумать, кому и зачем это надо. Футбол на пляже - это спорт, а не физкультура. Лучше откажитесь. Даже в ворота не вставляйте, тк. элементарная близорукость может привести к очень неприятным последствиям. Никогда не видели, как мячом очки разбивают и получают травмы глаз?

И еще о здоровье и футболе. Это касается и взрослых, но особенно детей. Речь об игре головой. Есть данные, что у детей каждый удар мячом по голове и головой по мячу вызывает микросотрясения мозга. К чему это в конце концов приводит, видно по тому, что из себя представляют многие футболисты-профессионалы. Если говорить мягко, то постоянные сотрясения мозга приводят к снижению уровня интеллектуального развития.

У взрослых же удары головой по мячу чаще приводят не к сотрясению мозга, а к проблемам с шейным отделом позвоночника, так как мозги с возрастом крепнут, а у некоторых даже минерализуются, а вот шеи у многих любителей футбола слабоваты. Правда, и мозги с возрастом не у всех крепнут. Поэтому головой в футболе лучше и не играть, а если и играть, то играть с головой. Иначе, как бы ни грешно было шутить на эту тему, игра головой в футболе, если начинать ее с самого детства, приведет к тому, что в зрелые годы там будет только одна кость. На эту тему даже сами футболисты в шутку говорят, что играют они не головой, а черепом.

И еще один интересный момент, связанный с головой: психологи говорят, что футболисты очень часто бьют мимо пустых ворот потому, что психо-эмоциональное состояние игроков, оказавшегося перед пустыми воротами, возрастает до того, что они думают только о том, как поскорее избавиться от мяча, вот и бьют куда попало.

В заключении очень поучительный случай, рассказанный мне одним взрослым мужчиной неспортивного типа. Лежу, говорит, как-то на пляже, выходной день, погода чудесная, солнышко просто класс. Девушки кругом красивые ходят, а рядом кто-то в футбол играют. Я лежу, а кровь у меня от всего этого бурлить начинает. Вдруг мячик прямо около меня шлепнулся. Я, говорит, не выдержал, вскочил, развернулся, замахнулся, хотел по мячу как в былые времена ударить, а меня в этот момент как гвоздем в спину! Аж искры из глаз полетели. Еле до дому добрался.

Кто-то скажет, что сам и виноват, а не солнышко, не девушки и не футбол. Ну да, все правильно, кто же еще? Но ведь этот случай он всем приводит не в оправдание своей опрометчивости или недомыслия, а в осуждение футбола как очень опасной игры. Понимаете, что происходит? Свою собственную глупость и слабость многие переносят на футбол, хоккей, бокс, другие игры и физические упражнения вообще.

Да не лезьте Вы не в свое дело! И не поддавайтесь на провокации всяких спортсменов, которые ради своей выгоды и спортивного интереса будут втягивать Вас или Ваших детей в деятельность, которая не для Вас, к которой Вы не готовы и никогда готовы не будете. Футбол, как и игра на скрипке, не для всех. Но если кто-то и спровоцирует Вас или Ваших детей на скрипке поиграть без предварительной подготовки, то от этого, скорее всего, если кто и пострадает, так это скрипка и сам провокатор. А вот игра в футбол, даже при соответствующей подготовке, приводит к другим результатам и от футбола в той или иной степени пострадали очень многие. Причем, даже те, которые сами в него не играли, а только смотрели, как играют другие. Вы в курсе, что во время крупных футбольных матчей увеличивается число вызовов скорой помощи?

Но если Вы имеете достаточную общую и специальную физическую подготовку, играйте. Только не превращайте футбол, те. игру мячом ногами, в спорт, не заигрывайтесь сами и не провоцируйте в футбол тех, кто для этого не готов. Ведь кто-то, может быть, от футбола и получит заряд бодрости, кто-то улучшил свою ОФП, но для большинства это стресс, боль, слезы, перегрузки, травмы и горечь поражения. Победителей, говорят, не судят, но тем, кто проиграл, от этого не легче. Даже если играли в спорт № 1. Или болел за любимую футбольную команду.

2,1,2. Хоккей.

Вообще-то хоккея два. Но это только тех, что на льду. Отличаются они, в основном, тем, что в одном клюшкой гоняют шайбу, а в другом мячик. А ведь еще есть хоккей на траве, хоккей, в который играют на обычном полу в залах и даже хоккей, в который играют над водой в бассейне. А еще есть хоккей, в котором шайбу гоняют не на льду, а на асфальте, есть хоккей настольный и компьютерный, хоккей, в котором играют консервной банкой и тд. и тп., но я буду говорить только о хоккее с шайбой, так как другие его виды распространены намного меньше и возможность ими заниматься очень проблематична. Разве что тн. флороболом, те. игрой в мяч клюшками в зале, который кое где сделали обязательным элементом школьного спорта. Спорта, но не физкультуры.

Я имею в виду физкультурную ценность всех видов хоккея. У хоккея на траве, к примеру, или у хоккея с мячом она, скорее всего, даже выше, чем у хоккея с шайбой уже только потому, что в них нет такой жесткой силовой борьбы, Но эти виды хоккея распространены еще меньше, чем хоккей с шайбой, возможность занятий которым для большинства людей очень снизилась, и тренерам приходится не столько искать для него "настоящих мужчин", те. заботится о том, как вовлечь в занятия тех, у кого для хоккея есть соответствующие спортивные способности, сколько найти тех, кто способен занятия оплачивать. Ведь хоккей один из наиболее дорогих видов спорта.

Все попытки хоккейных функционеров вернуть ему ту массовость и популярность, которая была у советского хоккея - пустая трата времени и средств. И посмотрел бы я на этих энтузиастов, если бы им пришлось вкладывать в реанимацию хоккея, в строительство ледовых дворцов, в обеспечение всех желающих поиграть в хоккей амуницией, клюшками и коньками, в устранение конкурентов и тп. свои личные деньги. А за чужой счет завоевывать авторитет у детей, их родителей и у народа в целом пока еще пытаются многие не только в хоккее. Впрочем, у этих реаниматоров могут быть и другие причины. Тем более, что хоккей - это совсем не тот вид, который может изменить отношение людей к своему здоровью или решить проблемы их культурного досуга.

Но если у кого-то есть желание играть в хоккей, есть задатки бойцовских качеств, не страшна силовая борьба, коварные приемы, откровенная грубость и драки, кто не трус ("трусы не играют в хоккей!") и у кого достаточно денег для занятий этим видом спорта, то они найдут возможность для занятий. Но только как спортом, как забавой и развлечением. Или как потенциальным источником безбедного существования для родителей, имеющих надежду, что их сын (или внук) станет супер-звездой хоккея, будет получать миллионы и обеспечит своим предкам безбедную старость. Напомнить бы этим мамам и папам про спортивную пирамиду, в основании которой миллионы проигравших, больных и калек.

Впрочем, все эти условия не имеют отношения к физкультуре и не предполагают оздоровительного и культурно-воспитательного результата занятий, и большинство из тех, кто надеется с помощью хоккея решить какие-то свои проблемы или проблемы, не понимают, что хоккей и любой другой вид спорта - это почти то же, что и финансовые пирамиды. В хоккее и в спорте в целом тех, кто утратил не только здоровье, но и вложенные средства всегда во много раз больше, чем победителей.

К сожалению, после неудачных попыток забраться на вершину спортивной пирамиды у многих уже не остается сил и времени для переориентации и адаптации к жизни вне спорта. Но это у потенциальных чемпионов, а вот бизнесмены от хоккея почти всегда с барышом будут. Кстати, большинство детей оказываются в хоккее не по собственной воле, а по родительской. Для многих из них хоккей - это все еще тот самый "наш хоккей", в который играют "настоящие мужчины", а совсем не потому, что это самый лучший вид для сохранения и укрепления здоровья их детей, а потому, что он не стал таким видом для родителей.

Хоккей уже давно не тот. Да что хоккей? Вся жизнь уже не та. Проснитесь, дяди и тети и постарайтесь быть честным и объективным до конца. Ведь хоккей никогда не был таким, каким его показывали и представляли. Использовать хоккей как оздоровительно-профилактическое средство или средство общей физической подготовки нормальным людям очень проблематично. Причины те же, что и в футболе, только их вес тяжелее. А адаптировать и облагораживать хоккей и превращать его в общедоступное средство ОФП нет никакого смысла, так как результаты занятий никогда не оправдывают затраты. Тем более, что есть много других более доступных и эффективных средств сохранения и укрепления здоровья и ОФП. Но это не значит, что какие-то элементы хоккея вообще нельзя применять в физкультурных целях. Можно, но, взвешивая все ЗА и ПРОТИВ, физкультурная ценность хоккея будет одной из самых низких среди всех игровых видов спорта.

А вот для подготовки к жизни, особенно в условиях жесточайшей борьбы за существование, хоккей можно было бы считать одним из лучших видов. Ведь нем борьба за шайбу, за победу, уклонение от силовых приемов и применение этих приемов против других, травмы, игра в команде, индивидуальное мастерство т.п. почти как в реальной жизни. Даже в сравнении с таким жестким единоборством как кикбокс, хоккей не просто более жесткий, но и более жестокий вид. В свое время, это очень удивило первого из наших чемпионов мира по кикбоксу, которого друзья пригласили поиграть в хоккей за компанию.

Как бойцы и активные задиры, хоккеисты более подготовленные ребята, чем какие-нибудь каратисты, айкидисты и им подобные бойцы неконтактных видов БИ. А удары хоккеисты держат даже получше, чем боксеры, и сами бить умеют. И не валяются на льду, симулируя травмы, как футболисты. Хотя "артисты" есть и в хоккее. Но чаще они играют не обиженных слабаков, а задир и драчунов вроде "кувалды Шульца". Только и без этих артистов в хоккее очень больно бьют. Не просто толкаются, а именно бьют. И руками, и клюшками. А знаете, как больно бьет шайба? Даже при наличии почти рыцарских доспехов травмы в хоккее - обычное явление. У меня до сих пор остались две отметины. А уж синяков и шишек после каждой игры бывало как игрушек на новогодней елке. Причем, не от участия в каких-то чемпионатах, а от обычных дружеских игр без особого интереса и не связанными с ним разборками.

Нужно понимать и то, что падать в хоккее приходится не на мягкий травяной газон, как в футболе, или как в борьбе на ковер, а на лед или не менее жесткий борт, что опасно даже в каске и хорошей амуниции. Причем, на льду падают и без чужой помощи - лед-то скользкий! Острые лезвия коньков, летающая, как снаряд, шайба, хитро изогнутые клюшки, здоровенные соперники, которые, во что бы то ни стало, хотят Вас не просто обыграть, а еще и уложить на лед или прижать к борту силовым приемом, травмы, драки - этого в хоккее не избежать. Я не пугаю, и тем, кто хочет получить настоящую бойцовскую подготовку, хоккей действительно может быть полезнее, чем бокс или борьба. Но я это говорю к тому, что хоккей если и можно использовать как средство специальной и ОФП, то только для спецназа, а не для всех, тем более, для детей.

Говорят, что хоккей больше, чем другие командные контактные игры, развивает чувство товарищества, ответственность, патриотизм и прочие общественно ценные качества. Но это очень сомнительно, тк. если такие качества у кого-то есть от природы, то они и в хоккее проявятся, а если их нет, то никакой хоккей и спорт с целом их не создаст. И вряд ли будет способствовать их развитию у тех, кому они не были даны от рождения. Скорее, наоборот - в спорте и в хоккее такие качества подавляются или трансформируются. Вспомните, сколько наших ребят ежегодно продаются в зарубежные клубы? Это что, от воспитанного в хоккее патриотизма? А сколько хоккеистов выгоняют с поля и дисквалифицируют за грубость по отношению к соперникам, судьям и даже зрителям?

Хоккей - это спорт, шоу, забава, бизнес, а не средство общей физической, оздоровительно-профилактической, нравственной и патриотической подготовки. Разве что для спецназа, где свое понимание и ОФП, и здоровья, и нравственности.

Говорить об интеллигентности в хоккее тоже нет смысла. Или есть? Если в футбол интеллигенты играют, то почему бы им и в хоккее не быть? Да в сравнении с футболом хоккей трижды интеллектуальный вид. Одно умение кататься на коньках чего стоит. Но... Ты или интеллигент, или настоящий мужчина. Других вариантов нет. Или можно быть и интеллигентным хоккеистом и интеллигентным настоящим мужчиной? Ведь в хоккее играют настоящие мужчины! Или не так?

Давно не так - в хоккее уже и женщины играют. И раньше играли. Они что, тоже настоящие мужчины? Или просто они не настоящие женщины?

Что же хоккей развивает, чему способствует? Сравните его с футболом или баскетболом. Ну, что там? Мяч, руки или ноги, ворота, кольцо....Ну, еще голова. А в хоккее и лед, и коньки, и шайба, и клюшка, и каски, и борт. И всем этим нужно уметь пользоваться, для чего нужно иметь и голову, и такую физическую подготовку, которая сочетает в себе качества фигуриста и футболиста, спринтера и марафонца, регбиста и борца, жонглера и акробата, снайпера и прочее и прочее. Поэтому хоккеисты на тренировках и вкальывают так, как представители всех этих видов вместе взятые. Впрочем, о том, как тренируются хоккеисты, большинство людей если что-то и знают, то только по рассказам.

Тяжело тренироваться? Тяжело в учении - легко в бою! Ведь сильными, выносливыми, техничными хоккеистов делает не игра. Ее роль, конечно же, огромна, тк. именно в ней все эти качества проявляются, но основы этих качеств, если они, конечно, есть от рождения, в основном развиваются специальной тренировкой. Именно на тренировках совершенствуются соответствующие задатки и выясняется, кто будет играть на чемпионатах, кто просто для личного развлечения, а кто будет смотреть на то, как другие играют.

Сама же игра - это состязание и результат тренировки, те. процесс проявления того, что каждый достиг на тренировках. Но, конечно же, для того, чтобы хорошо играть в хоккей, в него надо играть, тк. все умения и навыки совершенствуются именно в игре. Тут все так же, как и в других видах. К примеру, для того, чтобы хорошо плавать, нужно плавать, чтобы хорошо бегать, нужно бегать. Только хоккей, в отличие от других видов спорта, это не просто более атлетическая игра, но и несравненно более мощная и более разносторонняя подготовка. Поэтому на своих тренировках хоккеисты используют все другие виды спорта, в тч. и футбол, а те же футболисты, легкоатлеты или единоборцы хоккей для ОФП почти никогда не применяют. Но если быть объективным до конца, то главная причина, конечно же, не в том, что хоккей для всех прочих спортсменов труден из-за недостатка физической подготовки и владения техникой. Главная причина, конечно же, материальная и техническая.

В связи с этим нужно понимать, что, как и в музыке, в хоккее Вас или Ваших детей никто не станет учить и тренировать, если у Вас нет соответствующих задатков. Разве что их отсутствие Вы компенсируете деньгами, то есть Вы будете заниматься в какой-нибудь платной школе и сами оплачивать и тренировки, и соревнования. Таких школ и секций сейчас много и почти все они стали коммерческими предприятиями. Ведь хоккей с шайбой - занятие очень дорогое и для многих потенциальных звезд уже недоступное. Если бы в свое время Владуку Третьяку, а вернее его родителям, пришлось тратить на занятия хоккеем хотя бы часть того, что сейчас тратят на занятия в его школе, не было бы никакого Третьяка.

Ну да ладно - в конце концов, хоккейных вундеркиндов и сейчас стараются учить за казенный счет. Их, правда, еще найти нужно. Я имею в виду и самих вундеркиндов, и казенные средства. Всем же остальным приходится рассчитывать только на свой карман и карман родителей. Ведь в хоккее экипировка, без которой, сами понимаете, хоккея быть не может, стоит очень дорого. Без нее, кстати, сегодня никого к игре и не допустят, а многие только ради того, чтобы в хоккейной экипировке по площадке покататься, хоккеем и занимаются. Даже взрослые. А как же - я хоккеист! Интересно, они себя тоже настоящими мужчинами считают?

Зато во дворах многие мальчишки и сегодня играют в хоккей даже и без коньков, а иногда не шайбой, а консервной банкой. Можно и так. Можно много чего придумать и превратить в соревнования и в развлечение.

Хоккей, так же, как футбол и многие другие популярные спортивные игры - это изначально игры народные, то есть изначально доступные почти всем. Но, попав в руки спортсменов и деловых ребят, они превратились в то, во что превратились. Простым людям просто так уж и поиграть нельзя. Особенно в хоккей. Разве что консервной банкой во дворе. Да и то пока предприимчивые ребята и это занятие к рукам не приберут и не превратят в свой спортивный бизнес. Или жильцы пожалуются на шум.

Из-за проблем со льдом, с катками кое-кто пытается играть в хоккей на роликовых коньках. Можно было бы сказать, что пускай играют, но с позиции безопасности такое занятие даже опаснее, чем хоккей на льду, тк. падения на асфальт или на бетон опаснее, чем на лед.

Что о хоккее можно сказать в заключении? Как спорт, хоккей для многих очень популярное занятие, но это уже давно не игра для народа, а шоу, бизнес и, как говорят, спорт миллионеров. Правда, если судить по болельщикам, то, как шоу и зрелище, хоккей как раз и есть то, что народу нужно. Чтоб не лез от нечего делать в политику и вообще не в свое дело. Но многие смотрят хоккей именно потому, что им интересно видеть, как там миллионеры друг друга дубасят.

Если же говорить о хоккее как бизнесе, то в так называемых любительских лигах он вряд ли приносит большие прибыли игрокам и организаторам. Но там и игроки, и владельцы команд знают, на что идут, тк. и те, и другие все равно не из своего кармана расплачиваются. Но это как считать, ведь за те же деньги, которые тратятся на развитие хоккея, можно организовать сотни групп здоровья или общей физической подготовки и обеспечить возможность для физкультурных оздоровительно-профилактических занятий намного большему числу людей. В тч. и для тех, которые утратили свое здоровье в спорте и хоккее в том числе.

И еще информация для размышления всем, для кого хоккей - это игра "настоящих мужчин". Анекдот на эту тему помните?

В зоопарке мальчик с мамой стоят у клетки с огромной обезьяной.
Мальчик: - Мам, а эта обезьяна мужчина или женщина?
Мама: - Это, самец, а мужчина тот, у кого есть деньги.

Вот так. По современным понятиям раньше в хоккее играли не совсем настоящие мужчины, а, скорее, самцы, тк. в СССР даже мастера играли за ту же зарплату, что и все другие получали. Кто-то так и сейчас играет. И не только в хоккей. Но для многих спорт и хоккей - это один их способов самореализации или, как сказал бы Зигмунд Фрейд, сублимации либидо, а не бизнес и не способ обогащения.

Зато в профессиональный хоккей, в хоккейные на тусовках бизнесменов и политиков, в хоккейных спецшколах в него играют только мужчины настоящие, те, те, у кого есть деньги.

Спорт есть спорт. Можешь играть или не можешь не играть в хоккей - играй. Если ты самец или настоящий мужчина. Или если хочется стать и тем, и другим. А если не можешь и не хочешь, и денег нет, чтобы самому играть или отправить в хоккей своих детей, то смотрите телевизор. Жестоко? Так в жизни и в хоккее еще жестче бывает, поэтому занимайтесь не спортом и не хоккеем, а физкультурой и ОФП.

2,1,3. Баскетбол.

Баскетбол хотя и считается американским изобретением, но для многих европейских стран он уже давно стал чуть ли не самым родным видом спорта. В республиках Прибалтики, особенно в Латвии, это почти национальная игра и чуть ли не основа школьного системы физического воспитания детей. Точнее спортивного воспитания, так как физического воспитания и физкультуры в латвийских школах уже не признают и заменили их уроками спорта, целью которых сохранение и укрепление здоровья детей уже не является. Зато к баскетболу, как спортивной игре, в равной степени приучают и мальчиков, и девочек. А ведь в Америке баскетбол изобретался и внедрялся именно как игра для школьников и средство физического воспитания.

В отличие от других командных контактных игр (хоккея, футбола, регби и гандбола), баскетбол можно назвать более интеллигентным, те. менее грубым видом спорта, тк. в баскетболе жесткая силовая борьба правилами не предусмотрена и по травмоопасности он безопаснее других игр. Если не считать игр профессионалов. Впрочем, любительские и полупрофессиональные спортивные лиги местного значения, особенно тн. уличный баскетбол, с точки зрения безопасности, даже хуже профессиональных, так уровень технической подготовки большинства игроков намного ниже их спортивных амбиций. Не зря же баскетболисты стали капы использовать? Тем, кто не знает, что такое капы, скажу, что это такое приспособление, которое боксеры используют для предохранения зубов и губ.

Спорт есть спорт и те, кто считают, что только большой или профессиональный спорт вредят здоровью, очень ошибаются. Если, конечно, они не говорят об этом осознанно и в провокационных целях. Массовый любительский спорт, и баскетбол в том числе, давно стал бизнесом и источником прибыли для гораздо большего числа людей, чем спорт профессиональный, и этот бизнес не предполагает сохранения и укрепления здоровья тех, кто в него вовлекается.

Почему я так говорю? Да потому, что подавляющее большинство людей проблемы

со здоровьем и травмы получают именно на начальном и среднем уровне занятий спортом, т.е. именно в массовом любительском спорте. Причем, во всех его видах, а не только в баскетболе, т.к. на начальных этапах занятий ни здоровья, ни физических кондиций, ни технической подготовки, необходимых для участия в соревнованиях, у большинства людей еще нет, а победить или хотя бы не проиграть хочется почти каждому. Вот и приходится перенапряжением компенсировать отсутствие мастерства, что и приводит к физическим и психоэмоциональным перегрузкам и травмам.

Баскетболисты-профессионалы, в отличие от любителей и дилетантов, хотя и гиганты, но в игре стараются и, главное, умеют избегать перенапряжения во всех его вариантах, т.к. в спортивном плане они намного культурные и им есть что терять. Но, скорее всего, избегать грубой и опасной игры профессионалам не позволяет не столько их культурность, сколько утилитарный профессиональный интерес. И это характерно для всех видов профессионального спорта, особенно для игровых, в т.ч. и для баскетбола, т.к. игры для них - это бизнес и источник существования, а травмы и заболевания могут привести к снижению дохода.

Как средство общей физической подготовки, баскетбол можно использовать с раннего детского возраста и до самой старости, и это уже давно подтверждено практикой. Во всем мире в баскетбол играют с детства и везде очень популярны баскетбольные группы ветеранов, где возраст за 50 - 60 лет и даже более не редкость. Правда, занятия эти не совсем, а часто и совсем не физкультурные. Почему? Да потому, что в них основной целью является сама игра, а не сохранение и укрепление здоровья.

Игра же, тем более командная и контактная, не дает возможности индивидуально дозировать нагрузку и развивать необходимые физические качества каждого конкретного участника, и в играх на спортивный интерес очень часто случается перебор с объемом и интенсивностью нагрузками, от чего многим участникам после таких занятий требуется восстановление и даже лечение. Но при рациональной организации, баскетбол предоставляет возможность играть и осуществлять необходимый уровень двигательной активности даже инвалидам и тем людям, физические кондиции которых ниже, чем нужно для игры в футбол, хоккей и даже волейбол.

Во многом это происходит потому, что в баскетболе с самого начала приучают играть и выигрывать за счет технического мастерства, т.е. за счет самых разнообразных способов ведения, приема и передачи мяча, а не за счет атлетических качеств и, тем более, силового давления. Не считая, конечно же, роста. Да и то, как на него посмотреть. Тем более, что рост сам по себе качество далеко не всегда атлетическое и часто именно рост, особенно очень высокий, многим мешает стать настоящими атлетами. И не только атлетами, т.к. именно рост становится препятствием для реализации жизненных планов очень у многих мужчин и женщин. Причем, не только рост очень высокий, но и низкий, и не только у ребят, но и у девчат.

Конечно же, в баскетболе, особенно баскетболе спортивном, рост - очень желанное качество. Не зря же баскетбол называют игрой гигантов? Рост всегда был определяющим при отборе игроков не только во всякие разные сборные команды, но даже для занятий в детские секции. А уметь играть и точно бросать мячик в кольцо можно научить даже медведя. Этим, кстати, в первую очередь почти на всех тренировках и занимаются. Общей физической подготовке в баскетболе, особенно на школьном уровне, внимание уделяется явно недостаточное. Поэтому физические кондиции и ОФП многих баскетболистов явно хуже, чем представителей других игровых видов спорта. Я имею в виду не профессиональные баскетбольные лиги, в

которых играют от природы здоровые и даже очень гиганты-африканцы.

В сравнении с играми профессионалов, игры детей в школах или тн. любителей, в которых неуклюжие как динозавры баскетболисты, особенно женского пола, с явно лишним весом еле-еле передвигаются по площадке, просто смотреть обидно. Не очень приятно смотреть и на худосочных мальчишек ростом выше двух метров. Это совсем не физкультурное зрелище. Впрочем, для организаторов спортивной игры, целью которой является не сохранение и укрепление здоровья и физических кондиций участников, а победа, это не важно. В спортивной игре главное обыгрывать соперника и мячиком в корзину попадать. И чем с большей дистанции это делается, тем лучше. А как будет выглядеть такой игрок и каковы его физические качества владельцев баскетбольных конюшен не волнует.

Но многие баскетболисты даже на уровне детского и любительского спорта не только очень большие, но и очень здоровые. Про негров-профессионалов и не говорю. Только не думайте, что такими их сделал баскетбол. Это природа постаралась. И цвет кожи, и рост, и ярко выраженную мощнейшую мускулатуру, и физические качества, позволяющие им так хорошо играть, они получили от рождения. Вернее, еще до рождения с генами родителей. Но у подавляющего большинства людей, особенно белой расы, генотип другой. Поэтому для игры в баскетбол им в большей степени, чем неграм, нужна общая и специальная атлетическая тренировка.

С одной стороны, баскетбол, особенно как средство физического воспитания, мог бы немного и прибавить в атлетической и общей физической подготовке, но с другой, именно потому, что в него можно играть и без них, позволяет играть в баскетбол и тем, кому намного больше 50 лет, и тем, кто из-за слабого физического развития во что-то другое играть не может. Или не хочет.

Если бы баскетболу добавить атлетизма, особенно женскому, то это был бы самый лучший из игровых видов ОФП. Но, с другой стороны, зачем это нужно? Ведь тогда это будет уже не баскетбол, а регби или ручной мяч. Впрочем, современный баскетбол, особенно женский, намного атлетичнее того баскетбола, в который играли лет 20-30 назад.

Кстати, в атлетический и очень жесткий баскетбол любили играть борцы, боксеры и представители других видов спорта. Так что игры нужны всякие, в тч. и для атлетов, а не только для интеллигентов, которые не любят жесткой борьбы. Но нужны и такие культурные и интеллигентные, как традиционный баскетбол, чтобы поиграть и не получить травму могли и маленькие дети, и ветераны.

Теоретически по доступности и простоте баскетбол вполне может посоревноваться даже с футболом. Для него всего-то и надо, что мяч и щит с кольцом. А техника игры может быть самой простой. В то же время, техника в баскетболе генетически точнее и разнообразнее, тк. мяч в нем ведут и передают руками. Это вам не футбол, когда играют ногами или головой, от которых мяч отлетает куда попало. Будут целы и носы, и колени игроков, так как в баскетболе почти не допускается жесткая силовая борьба. Падения же, хотя и не очень редкое для баскетбола явление, но связаны они, скорее, не с грубостью игроков, а с их слабой физической подготовкой.

Грубость и наглость в баскетболе, в отличие от футбола и, тем более, хоккея, очень даже не поощряются ни правилами игры, ни баскетбольным духом. Ну не любят в баскетболе задиры и нахалы. А если и случается видеть там что-то вроде кучи-малы, так это совсем не то, что в хоккее. Но если в борьбе за мяч кто-то кого-то и ударит по рукам, то не специально и не со зла, а, как правило, из-за низкой технической подготовки, то есть не злонамеренно. Если же кто-то кого-то и ударит, так не ногой в

бутсе и, тем более, не коньком и клюшкой, а просто рукой. Есть разница?

Кстати, о руках. В баскетболе владение мячом, умение водить мяч, принимать его и точно передавать, жонглировать и бросать по кольцу зависит от того, в какой степени человек владеет своими руками. Надеюсь, что о роли руки в превращении обезьяны в человека и о том, что в иннервации рук задействованы гораздо большие участки мозга, чем в иннервации всего остального тела, в тч. и необходимых для игры в футбол ног, многие знают. Это я к тому, что теоретически необходимая для игры в баскетбол тренировка рук позволяет развивать мозг намного эффективнее, чем в других видах спорта, особенно в футболе. Тем более, зная, к чему в футболе приводит тн. игра головой.

Форма и экипировка игроков в баскетболе самые обычные. Расходов почти никаких. Не то, что в хоккее. И площадка для игры намного проще и меньше. Так что мамам и папам на первых этапах привлечения детей к физкультурным занятиям можно и даже желательно отдавать их сначала в баскетбол, а не в футбол или в хоккей. Взрослым дядям и тетям тоже лучше играть именно в него, а не в волейбол или теннис.

И не беспокойтесь за свой рост. В баскетбол могут играть все. Невысоких технарей там уважают не меньше, чем неуклюжих верзил. Но тут нужно понимать, что именно баскетбол дает возможность реализовать себя, повысить свой социальный статус и свою самооценку тем, у кого рост не просто выше среднего, а такой высокий, что выше некуда. Особенно у девчонок. Ну, куда им еще деваться с таким ростом, кроме баскетбола? А в баскетболе они оказываются в своей среде и никто их там каланчами не называет. Только и маленьких, еще раз отмечаю, в баскетболе не обижают.

Что в итоге? Играйте в баскетбол! При разумной организации это не просто какая-то физическая активность, а достаточно интересная и, в сравнении с футболом и хоккеем, менее травмоопасная игра. И развивается в ней не только нижние конечности, представительство которых в ЦНС очень невелико, а конечности верхние, те. руки. Но, помня о роли руки в развитии человека, нужно понимать, что не человек и его руки для баскетбола, а баскетбол для человека и его рук!

Для кого-то баскетбол может быть и средством спецгимнастики для увеличения роста, но действенным в ней будет не столько игра и тренировка, сколько социально-психологический стимул быть не ниже других игроков. Но самое важное в баскетболе как игре то, что его легче других игр адаптировать для оздоровительно-профилактических занятий и ОФП детям и тем, уровень физических кондиций которых ниже нормы. В общем-то, баскетбол когда-то и был создан как средство ОФП детей. Но видите, во что его превратили спортсмены? Так что если у кого-то есть возможность заниматься баскетболом не в спортивных целях и не для развлечения, а для здоровья и ОФП, то занимайтесь. Только осторожно.

пс Апологетам и бизнесменам от баскетбола, воспринимающим написанное как покушение на их дело, еще раз скажу, что без общей физической подготовки вряд ли кто-то может добиться успехов в этом виде спорта. А прочим напомню, что в выборе средств и методов занятий нужно быть очень осторожными, тк. практически баскетбол уже давно и в первую, и во вторую, и в третью очередь просто спортивная игра и азартное развлечение, а не физкультурное средство и не ОФП даже в школах.

2,1,4. Гандбол или ручной мяч.

Гандбол или ручной мяч, как и волейбол, тоже командная, но контактная игра и больше похожая на баскетбол и регби, чем на волейбол. В гандболе ведут и передают мяч почти как в баскетболе, но бегают и толкаются почти как в регби. Хотя, некоторые считают, гандбол больше похож на футбол, только играют в него не ногами, а руками.

Гандбол - достаточно атлетическая и жесткая игра, в которой интеллигентностью особенно и не пахнет. В гандболе все очень просто и прямолинейно. Если смотреть со стороны, то это игра вообще примитивная. Такой зрелищности и захватывающих комбинаций, таких ударов и бросков, как в футболе или баскетболе, в гандболе увидеть очень сложно. Но это для людей не посвященных, тк. в гандболе все делается очень быстро и скрытно. Да и вообще это игра для участников, а не шоу для зрителей. В каждой игре есть какие-то свои прелести, иначе гандболом никто бы и не занимался.

Игроки в гандболе ценятся высокие, здоровые, мощные, выносливые и агрессивные. Причем, и в мужских, и в женских командах. Но агрессивные не в смысле драчливости, а в смысле наступательности, нацеленности на взятие ворот, как говорят.

Спортивный гандбол игра очень динамичная. Это не футбол, где можно за всю игру не увидеть ни одного удара по воротам. Гандбол - это постоянные атаки. Хотя, как и в любом другом виде, выделяются специализации игроков не только нападающих, но и защитников. Есть и вратари. Ведь в гандболе, в отличие от баскетбола, мяч нужно забросить не в корзину, а в ворота, которые, в отличие от регби, защищает вратарь. И что интересно - ворота в гандболе довольно большие, почти как футбольные, а мяч намного меньше футбольного и, тем более, баскетбольного. Пойди поймай!

Поэтому вратарь в гандболе вроде мальчика для битья - он просто собой прикрывает ворота и себя подставляет под удар. Причем, защиты у него, в сравнении с вратарем хоккейным, почти никакой нет. Конечно мяч не шайба, но вратарям в гандболе достаётся будь здоров как. Но раз играют, значит нравится. Иначе выбрали бы что-то другое.

Говорить о каком-то специфическом развитии или о влиянии гандбола на физическое развитие, очень сложно. По тем же причинам, что и в других играх, тк. в любом игровом виде спорта тренироваться всегда приходится больше, чем играть. Вот в спортивном гандболе тренировка, кроме игровой и специальной технической подготовки, во многом атлетическая, те. направленная на общую физическую подготовку. Ну, и что же больше влияет на развитие игроков?

Но основные физические данные гандболистов, как и представителей любого другого вида спорта, это не столько результат тренировки и, тем более, не игровой деятельности, сколько отбора. Гандбол, как и в любой другой вид спорта, только определяет или выявляет необходимые физические, волевые и психо-эмоциональные качества. На тренировках и в игре они совершенствуются, но даже уровень их развития предопределен от рождения, те. генетически.

По своей популярности и распространенности спортивный гандбол заметно уступает большинству других игровых видов и он еще не так погряз в спортивности, как футбол, хоккей или баскетбол.

Как оздоровительно-профилактическое, то есть физкультурное средство, гандбол, в принципе, проще, доступнее и эффективнее волейбола, баскетбола и футбола, но в

таких целях он используется очень редко. А зря. Ведь в гандбол для здоровья, а не ради забавы, могут играть почти все. И он может быть безопаснее и демократичнее многих других игр, так как не требует каких-то особых навыков владения мячом или физических данных. Не допуская жесткости в нападении и защите, то есть силовой борьбы, гандбол очень легко адаптировать для групп здоровья и ОФП и взрослых, и детей и даже пожилых людей самого разного уровня физических кондиций.

Играть в гандбол можно везде - и на улице, и в залах, в бассейнах, на пляжах. Экипировки никакой особенной для этого не требуется. И вратарь совсем не обязателен. А мяч может быть любой.

В сравнении с волейболом, гандбол гораздо безопасней и легче поддается дозировке в случае использования его элементов как физических упражнений. Хотя, как и в любой игре, в него можно вводить самые разные технические элементы как для усложнения и разнообразия упражнений, так и для их упрощения. Но сложности хватает в других играх, поэтому усложнять гандбол вряд ли целесообразно.

Для многих гандбол привлекателен именно своей простотой. И возможностями для большей атлетичности. А всякие там технические финты - это в большей степени атрибут гандбола спортивного, который как оздоровительно-профилактическое средство ничуть не лучше всех других. Разве что тем, что он культурнее футбола и хоккея. Зато гандбол грубее баскетбола. Но это, еще раз отмечаю, специфика гандбола спортивного.

А спортом, за очень редким исключением, я вообще никому заниматься не советую. Поэтому в физкультурном гандболе место найдется всем. Жаль только, что для самого гандбола у нас достойного места пока не находится. Особенно в физкультуре. Впрочем, возможностей для занятий и так столько, что в выборе путаются даже специалисты.

2,1,5. Регби.

Регби - последняя из командных контактных игр, которую я предлагаю вашему вниманию. По своей популярности и распространенности регби у нас почти экзотика. Многие даже не знают, что такая игра вообще существует или путают его с американским футболом.

Да, по содержанию игры похожи, но внешне их можно различить с первого взгляда. В американском футболе игроки в касках с какими-то намордниками и огромных защитных эполетах на плечах, что делает их похожими не то на космонавтов, не то на водолазов.

В регби ничего этого нет и форма там как у футболистов и гандболистов. Но обе эти игры очень жесткие и даже грубые. И чисто мужские. Не буду говорить про американский футбол, но у нас в регби, насколько я знаю, женщины пока не играют. И это хорошо. Если иметь в виду регби как спорт. Хотя, в сравнении с гандболом, и, тем более, женским боксом или дзюдо, регби ничуть не страшнее и не вреднее, а ведь женский бокс и разные виды борьбы включены даже в программы Олимпийских игр.

Как спорт регби не исключение и, подобно всем другим видам спорта, физические и психические качества не столько развивает, сколько требует и потребляет. В этом он

не уникален. Зато требует регби много. Особенно физической силы, выносливости, скорости и ловкости. Специальная техника - само собой. И еще терпение, выдержка, упорство и другие волевые и психо-эмоциональные качества.

В спортивном регби, как и в других играх, очень отчетливо проявляется игровая специализация. Что это значит? А то, что в регби быть универсальным игроком, обладающим всем набором физических качеств и технических приемов, совсем не обязательно. Впрочем, таких игроков нет ни в одном виде командных спортивных игр.

В регби же кто-то может только быстро бегать, убежать от преследователей и иметь для этого все необходимые качества, кто-то этих бегунов может ловить или оберегать от атак соперников, кто-то, как танк, таранить оборону соперника или бороться стенка на стенку, для чего тоже нужны какие-то специфические физические и психические свойства. В целом, специфика регби позволяет играть в него людям очень разным. Причем, даже на достаточно высоком спортивном уровне играть в регби можно без какой-то особой специальной подготовки. Но, конечно же, без хорошего здоровья, атлетической и общей физической подготовки там делать нечего.

Для тех, кто с регби вообще не знаком, объяснить специфику игры очень сложно. В общем это как бы футбол и гандбол вместе взятые. Плюс силовые приемы как в хоккее. И почти безразмерные ворота без вратаря. Число игроков в командах может быть разным. В целом регби игра интересная и зрелищная но, как я уже говорил, не очень популярная.

Как средство общей физической подготовки, регби подходит только тем, кто не просто здоров, а здоров как бык. Не зря в регби, по упрощенным правилам так любят играть борцы. Ведь специфика такой жесткой силовой игры как регби просто предполагает травматизм. Но на практике травматизм в регби вряд ли выше, чем в футболе или волейболе.

Во-первых, потому, что сами игроки более мощные и не ломаются по пустякам, а во вторых, в регби играют на травяных полях, и падать там не так жестко, как в гандболе или волейболе. Но самое главное, что делает эту жесткую игру менее травмоопасной, чем многие другие контактные игры, в том, что в регби жестко играют по правилам. Там так играть можно и все игрока у такой игре готовятся.

Подленьких ударов исподтишка, подножек и тому подобной грязной игры, как в футболе или хоккее, в регби почти не бывает. Каждый регбист знает, как жестко его могут атаковать, какой силовой прием применить и всегда готов противостоять или терпеть. Поэтому говорить о грубости в регби не совсем справедливо. Это грубость для посторонних. А для регбистов это просто жесткая силовая игра. Поэтому без бойцовских качеств, без умения терпеть боль в спортивное регби лучше не соваться.

В то же время задирам и драчунам, как в хоккее, в регби тоже делать нечего. Эта игра не для них. Регбисты, ребята хотя и терпеливые и спокойные, но обижать себя не дадут. Они и в рамках правил могут так наказать недисциплинированного игрока, что мало не покажется.

А на жесткую игру в рамках правил регбисты не обижаются.

Можно ли использовать регби как физкультурное средство? А почему бы и нет. Ведь технически игра не сложная. Никакой особой амуниции, инвентаря, ледовых дворцов и тому подобное для регби не требуется. Можно даже без ворот обойтись и играть любым мячом.

А тем, кого пугает жесткая силовая борьба, скажу, что ее можно смягчить или вообще исключить. Но немного силовой борьбы лучше оставлять. Особенно в группах ОФП для здоровых детей и молодежи. Только эта силовая борьба должна быть мягкой и культурной. И не надо играть в регби на асфальте или деревянном полу. А на песочке, на травке или на борцовском ковре поваляться не так уж и опасно. Особенно если не грубить.

Технически регби представляет из себя что-то вроде бега с мячом через разные препятствия с целью перенести мяч из своей зоны в зону соперника, который этому старается помешать. Поэтому в переносе мяча участвует команда и если игрок чувствует, что сам пробиться не может, то он можно любым способом передать другому игроку. Но, атакуя или защищаясь, в физкультурном регби не следует сильно толкаться и бить друг друга. В общем, варианты есть. Было бы желание. А техника передачи мяча, уклонение от захватов соперника и тому подобное освоить не сложно.

Кстати техника уклонения от захватов, не теряя при этом мяча, это очень необходимое в жизни качество. Ведь даже в боевых искусствах вершиной мастерства является не столько нанесение ударов, сколько уклонение от их. В жизни в целом то же самое. Конечно, совсем слабеньким и больным лучше играть не в регби, а во что-то другое, но практически здоровым советую попробовать.

Специальных групп и, тем более, групп ветеранов, где регби используется как средство общей физической подготовки, я не знаю. У нас для этих целей привыкли играть в футбол, волейбол или баскетбол. А более обеспеченные играют в теннис. Что делать - мода. Или ограниченность потребителей? Скорее и то и другое.

Регби я вам представил. Но пробовать заниматься им на авось или использовать его элементы для занятий в физкультурных целях я никому не рекомендую. Без соответствующей подготовки этого лучше не делать. Как узнать - есть у Вас эта подготовка или нет? Если можете играть в баскетбол, гандбол или футбол то, считайте что есть. Только не суйтесь в регби спортивное - зашибут.

пс Спорт в своем развитии достигает все новых и новых вершин, что неизбежно приводит к расширению основания тн. спортивной пирамиды, которую образуют его жертвы. Это я к тому, что одним из наиболее безобразных вариантов современного регби и спорта вообще является соревнование инвалидов-колясочников. Не буду объяснять, что делается в игре, очень похожей на битву роботов или автобол, а только скажу, что очень жестких столкновений в ней, грубости и травм намного больше, чем в регби обычном.

2,1,6. Волейбол.

Ну, вот добрались и до волейбола. Хотя именно с него и можно было начинать весь раздел об игровых видах физкультуры и спорта, так как волейбол здесь лидер, и что это за игра такая все знают. Даже в сравнении с футболом, который считают спортом № 1, волейбол, я уверен, у нас и любят больше и играют в него чаще. Футбол популярнее просто потому, что вокруг него всегда шума много. А если разобраться и посчитать как следует, так у футбола противников не меньше будет, чем почитателей. Особенно среди женщин. А женщин и у нас, и во всем мире большинство и в волейбол, в отличие от футбола, почти все они играли.

Ну, не любят женщины таких безобразий, какие вечно творятся в футболе и вокруг

футбола. Разве что сексуально дезориентированные и гиперандрогенные девчонки. Взрослые же почти все за волейбол. И если просто соревнования смотреть, и если самим поиграть. Да и среди мужчин любителей волейбола тоже очень много. Футбол они, правда, тоже любят. Мужчины в основной своей массе вообще многолюбы. И волейбол, и хоккей, и футбол - все хорошо. Но для все большего их числа не столько играть, сколько смотреть и болеть.

В то же время, посмотрите, во что народ больше всего играет на пляжах? А дети в школах и во дворах? Да-да, в первую очередь, в волейбол. И, в основном мужчины. Или мальчишки.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Так пишет Википедия, но практически разных игр, которые называют волейболом, намного больше. Кстати, современный спортивный волейбол, как и баскетбол, тоже считается американским изобретением.

Как спортивные виды, сегодня наиболее известны два волейбола - классический и пляжный. Есть и тн. пионербол, и разные варианты игры не через сетку. Где-то на востоке играют почти в такую же игру, но ногами. Игра интересная, но для подавляющего большинства людей совершенно не реальная. Это все равно, что в цирке акробатом работать. Но некоторые и у нас пытаются развлекаться и соревноваться таким же способом. Особенно футболисты.

Спортивный волейбол в обычном и пляжном вариантах, занятие не для слабаков, а для атлетов высоких, мощных и прыгучих. Даже в женском волейболе спортсменки под два метра ростом не редкость. Но таких динозавров, как в баскетболе, там не встретить. Тем более, в спортивном волейболе нет игроков футбольного типа вроде Марадоны.

В спортивном волейболе нужно быть и высоким, и сильным, и очень шустрым, быстрым, ловким и очень прыгучим. Совместить такие качества очень сложно. Поэтому в волейбол, в сравнении с баскетболом, где игроки тоже ростом гораздо выше среднего, атлетической и общей физической подготовке уделяют гораздо больше внимания. На тренировках волейболисты "пашут" не меньше хоккеистов. Они и кроссы по горкам бегают и со штангами занимаются, и в футбол играют. Для общего развития.

Какое специфическое физическое развитие дает волейбол? Можно было бы назвать, как и в любой другой игре, кучу тех или иных качеств, но... Поймите, что любая спортивная игра, в том числе и волейбол, физические и психические качества не столько развивают, сколько требуют. Требуют хорошей реакции, умения высоко прыгать, специфической выносливости и других физических и психо-эмоциональных качеств.

Техника подачи и приемы мяча, нападающих ударов, их блокировки и тому подобное совершенствуются, конечно же, только в игре, но основы техники и физических качеств, без которых овладеть этой техникой невозможно, развиваются на тренировках. Но приобретаются они, а, точнее, их задатки, только от рождения, те. генетически.

То же, что на соревнованиях по волейболу вы видите только высоких, стройных, атлетического развития ребят и девчат - так это как в баскетболе, не результат

занятий волейболом, а результат специального отбора. Постарайтесь это усвоить и понять. Таких игроков специально выбирают уже в детском возрасте, в школе. К тому же в процессе соревнований и тренировок происходит постоянный жесткий отбор, в результате которого слабые, то есть те, чей рост, физические и психо-эмоциональные качества не соответствуют требованиям современного волейбола, просто выбывают.

Волейбол, игра командная, но не контактная. Каждая команда играет на своей половине площадки, которые разделены сеткой. Поэтому по психо-эмоциональным качествам волейболисты заметно отличаются от футболистов, хоккеистов и даже баскетболистов.

В волейболе ни у кого не надо отнимать мяч или шайбу, а наоборот - там нужно не пропускать мяч на свою территорию. Не нужно там и толкаться, делать подножки, драться или ругаться. Разве что иногда это приходится делать с товарищами по команде и судьей при выяснении того, что прав, а кто не прав, тк. в волейболе, как и в любой другой игре, могут ошибаться не только соперники и партнеры, и судьи.

Как правило, волейболисты профессионалы - это большие, сильные, но очень спокойные ребята. Однако бойцовские качества у них не хуже, чем у хоккеистов. Не в смысле задиристости, а в смысле направленности на достижение победы.

Игра в волейбол, особенно на высоком спортивном уровне, кроме высокой технической, атлетической и общей физической подготовки, требует еще и хорошей эмоциональной устойчивости, воли к победе и других качеств, необходимых не только в спорте, но и в обычной жизни. А так как волейбол, в сравнении с футболом и хоккеем, игра намного более культурная, то и игроки в основной своей массе такие же. Задир и нахалов там почти нет. Но и тут отмечу, что это не столько результат занятий волейболом, сколько результат отбора. Всякие холерики и психопаты в волейболе не приживаются.

Может, в процессе занятий волейболом в кем-то и воспитали волевой характер, кого-то приучили сдерживать свои эмоции, а кого-то сделали культурным, но вряд ли в этом заслуга именно волейбола. Как я уже говорил, спорт вообще и волейбол в частности - это в первую очередь отбор. И отбор не только по физическим, но и по психо-эмоциональным, волевым и интеллектуальным качествам, в тч. по способности, как сейчас говорят, работать в команде, с одной стороны, и по способности "взять игру на себя" с другой.

Дети очень активные и склонные к агрессивности, скорее всего, будут играть в футбол, а если позволяют финансовые возможности, то в хоккей. Если рост у них под два метра и выше, то в гандбол или баскетбол. А в волейбол идут высокие, но спокойные, не задиристые и психически уравновешенные. Бывают, конечно, исключения, так они исключения и есть. А правила есть правила, не зависимо от того, написаны они или нет. Любая игра не столько развивает, сколько требует и проявляет. И вредит, когда играют не в те игры или заигрываются.

Спортивный волейбол хоть и не контактный вид, но довольно травмоопасный. Дело в том, что во время игры спортсменам приходится очень много прыгать для выполнения ударов через сетку или их блокировки и часто падать при приеме мяча. Еще выше прыжковая нагрузка на тренировках. Поэтому волейболист без травм коленного сустава - явление редкое. Многие допрыгиваются и до очень серьезных проблем с позвоночником.

А знаете, сколько людей, начав заниматься волейболом из самых лучших побуждений, именно из-за травм, вызванных постоянными перегрузками, тихо-

мирно из волейбола ушли не получив от него ничего, кроме проблем со здоровьем? Особенно жаль девчонок, которые после волейбольных перегрузок и потанцевать уже как следует не могут. Но разве они об этом думали, когда начинали заниматься? И разве кто-то предупреждал их о возможных последствиях? До большого спорта, до победы, как до вершины Эвереста, добиваются не только самые сильные, но и самые везучие. А таких единицы и большинство сходят с дистанции или скатываются вниз. Но уже в состоянии гораздо худшем, чем начинали подъем. Помните о спортивной пирамиде!

Волейбол не спортивный, а тот, в который играют все и везде для активного отдыха и развлечения (а что же это тогда, если не спорт?), от травм тоже не гарантирует, не смотря на относительно более низкий уровень игровых нагрузок. Почему? Да потому, что уровень подготовки игроков, их физические и технические кондиции тоже намного ниже. Играть-то в волейбол большинство людей, в т.ч. и дети, начинают без предварительной подготовки, надеясь на какой-то авось.

К тому же в массовом волейболе, кроме самых элементарных и относительно безопасных форм, которые используются на занятиях в группах здоровья и большинством нормальных людей на отдыхе, некоторые спортсмены-любители претендуют на право играть так, как играют мастера. Хуже того - иногда в массовый волейбол внедряются такие экстремально опасные варианты, до которых не додумываются даже профессионалы. Ну, представьте - площадки для игры разделяют не сеткой, а глухой занавеской, не позволяющей игрокам видеть, откуда и как будет произведен атакующий удар. Мало того, игроков в командах связывают между собой за ноги веревкой.

Это что - идиотизм или злой умысел? Но ведь сегодня организаторы массового спорта вполне официально предлагают такие забавы не только для молодежи. Ничего себе потеха. Представляете, что на площадке происходит? И ведь какой-то спортивно-ущербный мозг до этого додумался и нашел поддержку в определенной среде. Впрочем в массовом волейболе и без таких извращений проблем хватает. Вы никогда не видели, как во время игры на пляже или какой-нибудь спартакиаде здоровья игроки получали травмы лица и глаз из-за того, что им мячом разбивали очки? А сколько всяких ушибов, растяжений и вывихов? Да одних пальцев выбитых не сосчитать. Вроде, мелочь, и это даже травмой не считают, но именно от таких мелочей многие не хотят заниматься волейболом как физкультурой.

В спорте вообще, но особенно в массовом, в том числе и в волейболе, травмы никто не считает, и жертвы волейбола тихо и без шума из спорта просто уходят. Куда? Да кто как. Но, уходя из спорта, в физкультуру приходят далеко не все. Разве что не период восстановления кому-то могут назначить лечебную физкультуру.

Только не подумайте, что волейбол самый травмоопасный вид. Скорее, наоборот и изю всех игровых видов он, пожалуй, один из наиболее безопасных. Особенно не спортивный, а физкультурный. Просто я хочу показать, какие неприятности могут ожидать тех, кто наобум начинает заниматься даже этим, казалось бы, мирным видом спорта. Именно потому, что как средство физкультуры волейбол считается игрой для всех.

Элементы игры в мяч через сетку, в кругу, парами, то есть самые разные элементы волейбола разве что для лежачих больных не подходят. Или для слепых. Даже инвалиды на колясках и те в волейбол играют. А уж для практически здоровых людей это вполне доступный вид физкультурного активного отдыха и ОФП.

Дозировать нагрузку в волейболе не сложно, играть можно где угодно и даже в воде. Экипировка не требует каких-либо особых затрат. Единственно что нужно - так

это хороший мяч. Зато им одновременно могут играть несколько человек.

Так же как в баскетболе и футболе, ветераны продолжают играть в волейбол достаточно долго. Есть даже специальные группы. У детей с этим немного сложнее и начинать играть в волейбол им можно только тогда, когда они научатся правильно принимать мяч, не травмируя пальцы рук. В этом отношении и футбол, и баскетбол для детей доступнее.

Но во всех случаях волейбол для целей физкультуры, то есть оздоровительно-профилактических, использовать нужно с учетом всех необходимых предосторожностей и при соответствующей подготовке. Я предлагаю такие варианты:

- волейбол как основное средство физкультурных занятий для детей и молодежи должен не просто включать обязательную общую физическую подготовку, которая обеспечивает развитие всех необходимых для волейбола качеств, а начинаться именно с нее и быть основой таких занятий;

- общая физическая подготовка, то есть не профилированные группы здоровья для всех возрастов могут включать волейбол как один из элементов занятий только после изучения необходимой техники приема и передачи мяча, которые, кстати, тоже могут быть очень интересными элементами занятий.

Иначе пользы для здоровья и ОФП от занятий волейболом не будет, и лучше не экспериментировать, не провоцировать ни себя, ни других и не дискредитировать волейбол. Впрочем, это относится и ко всем другим играм, гимнастике и единоборствам.

2,1,7. Теннис.

Если футбол - король спорта, а легкая атлетика - королева, то теннис - это королевский спорт. Правда, среди всех видов спорта, которыми занимаются настоящие короли, теннис вряд ли будет первым. Зато уж для тех, кто претендует на принадлежность к королевскому обществу, он явный лидер.

Впрочем, изначально теннис вряд ли был каким-то особо престижным занятием, тем более, для королевского общества. Но с некоторых пор он стал таковым и для обычных людей, так как ассоциировался у них с благополучной и обеспеченной жизнью. Но для большинства людей как раньше, так и сейчас теннис всего лишь радужная мечта. Так же как и благополучная жизнь.

В то же время, некоторые представители высшего королевского общества воспринимают теннис не иначе, как сословную повинность. Они с большим удовольствием пробежали бы трусцой, поиграли в бадминтон или занялись еще чем-нибудь, но положение обязывает заниматься теннисом. Или хотя бы делать вид, что они им занимаются.

По этому поводу супруга ну очень известного градоначальника, комментируя в одном из телеинтервью свое участие в чемпионате столицы по теннису среди жен знаменитых людей, сказала, что теннис для них, то есть людей знаменитых, не спорт, а развлечение. Хотя, для нее самой, это занятие и не очень приятное, так что она участвует в таких мероприятиях без особого желания. Вот так. Для одних теннис - развлечение, для других - мечта, а кому-то и повинность. Но интересно получается:

по словам госпожи градоначальницы, спорт и развлечения для людей знаменитых - это разные вещи, а развлечения могут быть приятными и не очень. Во всяком случае для нее.

То, что развлечения бывают разные, понятно каждому. Не зря же говорят, что каждому - свое?. Но то, что спорт и развлечения вещи разные, вопрос спорный. Разве что спорт развлечения не для всех, хотя развлечением он является уже по определению, тк. развлечение, отвлечение и забава - это изначальные, те. этимологические значения слова спорт. Другое дело, что спорт как занятие особенное и вредное приятным для всех быть не может. Тем более, что для многих спорт давно стал работой или профессией.

Но в целом госпожа градоначальница только подтверждает тот факт, что у многих людей, в том числе знаменитых, понимание спорта очень произвольное. В общем-то, она не дает определение спорту, а просто считает, что теннис не спорт, а развлечение. Для людей знаменитых по крайней мере. Но на самом деле теннис - это и спорт, и спортивное развлечение не только для людей знаменитых и для их жен, но и для большинства других людей.

Впрочем, дело не только в том, кто и как воспринимает теннис. Самое важное и печальное то, что, осознанно или нет, но знаменитые люди личным примером активно распространяют вредные методы использования тенниса, и пропагандируют не совсем здоровый спортивно-теннисный стиль жизни. Практически они все переворачивают с ног на голову и теннис, как одно из средств, способное помочь людям приобщиться к здоровому образу жизни, превращают в развлечение за счет здоровья, в спорт для всех.

Ну, для всех не для всех, но, в свое время, значительную часть общества именно с помощью тенниса спортом и заразили. И началась эта эпидемия с известного бывшего президента России. Причем, сделано это было под видом заботы о его здоровье. Ему бы лечебной физкультурой заниматься, здоровый образ жизни соблюдать, а он... Впрочем, он ведь спортсменом и до этого был. Но именно через теннис и глядя на него, спортом заразились многие другие. И пошло - поехало,... Да так быстро, что большинство политиков, бизнесменов, культурной и интеллектуальной элиты и глазом моргнуть не успели, как оказались втянутыми в теннисно-спортивную жизнь.

Но, осознанно или нет, почти всех, и, особенно, людей обычных, теннис в первую очередь интересует как атрибут спортивной жизни высших слоев общества и способ приобщения к нему. По этому поводу можно вспомнить, что пишет У.Миллер в своей книге "Спорт в истории евреев и евреи в истории спорта" о том, как в 19 века евреи, даже зная о талмудическом запрете на занятия спортом, ради своей социализации, те. внедрения в среду коренного населения, стали очень активно посещать спортивные клубы. А лидер одной из российских партий по этому же поводу как-то заметил, что после смены президента сразу станет ясно, кто действительно любит теннис. Так, кстати, и случилось, и масса чиновников и особ, "приближенных к императору", после смены власти очень быстро превратились в любителей горнолыжного спорта, а некоторые даже дзюдо заниматься начали.

Но именно благодаря верховной власти теннис в России превратился в самый главный спорт. Особенно в сравнении с другими традиционно массовыми видами. Не благодаря же какой-то особой оздоровительной ценности тенниса он стал таким популярным?

Практически же все было очень просто и сначала все счастливый случай. Окажись у царского, то бишь президентского, трона в нужный момент активнее спортсмены-

бегуны или кто еще, и было бы престижно бегать или ходьбой заниматься. Ну, ладно, бег - это уж слишком. Что на нем зарабатываешь? Мы же не в Америке или во Франции, где Президенты трусцой бегают. У нас другой менталитет. Тем более у Президентов.

Говоря "у нас", я имею в виду все постсоветское пространство, так как, осознается это или нет, но с теннисом ситуация везде одинаковая. А менталитет, западный он или восточный, в любом случае такой, что подобное идет к подобному и все президенты - спортсмены. Теннису же повезло в том смысле, что у царского трона в нужный момент оказались очень активные теннисисты-профессионалы, кровно заинтересованные в развитии своего вида спорта. Не спорта вообще и, тем более, не физкультуры для народа или хотя бы для здоровья Президента, а именно своего спорта, который они и подсунули российскому Президенту. А потом они его (и Президента, и теннис) очень ловко, как говорят, раскрутили. Впрочем, информация о том, как и почему теннис в России стал так популярен, сегодня уже не актуальна.

А что касается других знаменитостей, так теннис, скорее всего, появился и развивался именно как сословная спортивная привилегия, а не народная игра. Это вам не футбол какой-нибудь или баскетбол. Впрочем, теннис и раньше был элитарным и даже менее доступным занятием, чем сейчас. Ведь еще совсем недавно ни кортов, ни специализированных залов в таком количестве и в помине не было. Даже приличную ракетку купить было не легче, чем машину. К тому же информация о теннисе как виде спорта так активно не распространялась, и во что там партийная и советская элита играла, почти никто не знал. Да и элиты в советском обществе в таком количестве тоже не было.

Так что пользуйтесь, если хотите и если можете. А то в России президента уже поменяли. Может, лучше сразу горные лыжи или кимоно покупать, чтобы к элите приблизиться? Это я для возможной перспективы и для оптимистов говорю. А реалисты-прагматики могут и дальше теннисом заниматься. Даже те, кому это занятие не по карману и совсем не соответствует ни их уровню здоровья, ни социальному статусу. Ведь именно теннис многим дает уникальные возможности для социализации, те. стать полноправным членом королевского общества. И не только через спортивно-профессиональную карьеру. Есть и другие способы. Почти как в сказке про Золушку.

Об одном из таких способов мне рассказал знакомый, соседка которого, мать-одиночка, определила свою подрастающую дочку в очень престижный теннисный клуб с целью выдать ее замуж за обеспеченного человека из светского общества. Ну, правильно - где же их искать, как ни в теннисных клубах? Да, платить приходится дорого. А что делать? Кто-то вкладывает деньги в образование детей, полагая, что это когда-то окупится, а вот соседка моего знакомого решила вкладывать в будущее своей дочери таким образом. Может и повезет. Голь, как говорится, на выдумки хитра.

И не только голь. Другой знакомый, причем, далеко не бедный человек, тоже определил свою дочку в теннис. Больших спортивных успехов, в отличие от некоторых других девчонок, которых родители в теннис определили с такими же целями, она не достигла, зато приобрела там знакомых, которые помогли ей устроиться спарринг-партнером, а потом и поступить в один из престижных американских университетов.

Так что теннис имеет важное социальное значение, о котором многие и не догадывались. Не считая тех, кто всегда мыслит и живет по-новому. Иначе, зачем они в теннис так рвутся? Не здоровья же ради? Для них теннис средство не

физкультурное, а политическое, социальное, спортивно-развлекательное и бизнес. Как для тех европейских евреев, которые уже в позапрошлом веке поняли, чего они могут добиться с помощью спорта.

Если же говорить о теннисе как просто об одной из подвижных игр, то он не хуже и не лучше других, так как не столько помогает сохранять и укреплять здоровье, а, как и все другие игры, требует неких специфических физических и психо-эмоциональных качеств и вполне определенную техническую подготовку, без которой играть в него, даже на самом начальном уровне, очень сложно. В большей степени это касается именно технической подготовки. Иначе теннис будет не игра в мяч ракеткой, а беготней за мячом с ракеткой в руках. Если, конечно, этого не будет делать кто-то из obsługi.

Теннис -это не волейбол или баскетбол. И даже не бадминтон. Я не скажу, что он гораздо сложнее, но без умения пользоваться теннисной ракеткой в теннисе делать нечего. А научиться этому сложнее, чем просто отбивать мяч рукой или ногой в футболе или волейболе. Или как волан в бадминтоне и шарик в теннисе настольном.

Уровень физических кондиций, необходимых для игры в теннис, может быть самым разным и сегодня в теннис играют и инвалиды, и бабушки с дедушками, и культуристы, и взрослые, и дети, и профессионалы, и любители. Теоретически, чем выше уровень технического мастерства, тем меньшее значение в игре имеют физические качества. В теннисе за мячом больше бегают те, кто хуже владеет техникой. Поэтому, как средство оздоровительное, физкультурное и, тем более, атлетической и общей физической подготовки, теннис далеко не лучшее и явно не королевское занятие. Для этих целей лучше заняться чем-то другим.

Все спортсмены-теннисисты, и профессионалы, и даже члены королевского общества, именно так и делают. Для поддержания своих физических кондиций, в тч. необходимых для качественной игры в теннис, они регулярно занимаются не только специальной, но и общей физической подготовкой, используя для этого другие виды занятий. Они и кроссы бегают, и на тренажерах занимаются, и плавают и даже в футбол играют.

В то же время, любители и профессионалы из других видов спорта, к примеру, борцы, футболисты или пловцы, при случае стараются и в теннис поиграть. Но с той же целью, что и в бильярд, т.е. как активный отдых и для развлечения. В этом отношении, для физически развитых людей теннис представляет гораздо больший интерес. Ведь при хорошей общей физической подготовке любой футболист, борец или боксер основными элементами техники игры в теннис овладеет без особых трудностей.

Но изначально теннис явно не атлетическая игра. И не такая тяжелая и напряженная, как кажется или какой ее изображают теннисисты-профессионалы, кряхтя и охая при каждой подаче или ударе по мячу. А то, что некоторые игры продолжаются несколько часов, только подтверждает их слабую физическую подготовку. Тем более, что они не столько играют, сколько отдыхают после каждого удара и после каждого сета, от чего непосредственное время игры очень невелико. Королевский спорт - что поделаешь? Королям бегать не положено!

Кстати, в других видах такое поведение расценивается как умышленное затягивание игры и наказывается. В то же время, нужно понимать, что теннис, как и бильярд, это игра, где важнее именно индивидуальная техника, а не атлетическая подготовка. В теннисе хорошая техника позволяет даже слабеньким девочкам почти не сходя с места, полностью выматывать и обыгрывать здоровенных мужиков. Конечно, не на официальных чемпионатах, а на всяких спортивных тусовках. В этом плане теннис

один из самых наглядных примеров, подтверждающих, что знание - это сила. Если знать технику игры.

Это к тому, что по возможностям слабостью преодолевать силу, теннис не хуже любого из так называемых боевых искусств. Не верите? А вы попробуйте. Но учтите, что в боевых искусствах, в отличие от тенниса, соперники не разделены сеткой. Поэтому всякие там каратисты и айкидисты и не проводят реальных боев, а воюют только с тенью. Боятся проиграть. Точнее, не просто проиграть, а быть битыми всякими грубыми здоровяками, против которых никакая техника не действует. Здоровяки и не хотят, а зашибут любого технаря-айкидиста или каратиста, которые единоборствами занимаются виртуально.

Не зря же в боксе и во всех видах борьбы участники разделяются на множество весовых категорий. Там, в отличие от тенниса, атлетические кондиции значат намного больше, чем техника. Поэтому в теннисе хитрые слабаки, научившись за счет техники обыгрывать физически более сильного соперника, используя метод "положительного переноса", то же самое могут проделывать со всякими "силачами" и в реальной жизни, и в бизнесе, и в политике. Причем, играя по правилам!

И это еще одна причина того, что теннисом занимаются вполне определенные группы людей. Так что теннис не просто спортивная игра, а как бы курсы повышения квалификации для политиков, бизнесменов, разного рода руководителей, высших военачальников и т.п. генетических спортсменов.

А вы думали, что теннис просто игра или развлечение для элиты? Как бы не так. Теннис - это стиль жизни и школа жизни. Но только для тех, кто умеет у нее учиться. Это я говорю для характеристики тенниса как средства атлетической и общей физической подготовки. Слабоват он в этом смысле. И не смотрите на профессионалов новой волны, которые играют в жесткий и атлетический теннис. Это они, как атлеты, переносят свои качества в теннис, а не наоборот. Причем, так играют уже не только мужчины, но и женщины. И, конечно, обыгрывают чистых технарей. Но обыгрывают не только за счет своих атлетических качеств, тк. им удастся применять ту же технику игры, но на более высоком уровне мощности.

Атлетический теннис, конечно же, не для всех. Хотя бы по причине отсутствия атлетических качеств у все большего числа людей. Но посмотрите на современных теннисистов и теннисисток. Большинство из них по своим физическим кондициям почти не отличаются от волейболистов или гандболистов - высокие, мощные. И ничего, что многие из них сутулые. Это своего рода профессиональный признак.

Возможно, что физически слабые технари скоро преподнесут атлетам что-то новенькое. Ну, к примеру, какие-нибудь новые ракетки и мячи, снижающие силу удара. Или изменят правила игры и ограничат скорость полета мяча. Или сами уйдут в другой вид. В бадминтон или бильярд, например. А что? Для многих бадминтон уже и сейчас конкурирует с теннисом. Тем более, что его раскруткой занимаются на самом высоком уровне. Но атлеты, даже королевских кровей, и просто здоровые и активные ребята, предпочитают что-нибудь более мощное. Теннис и, тем более, бадминтон, это, все-таки, занятие для слабаков. В смысле атлетических качеств.

И это хорошо, тк. слабакам тоже чем-то заниматься надо! Тем более девочкам и женщинам. Не идти же им в регби или хоккей? Там просто задавить могут. А в теннисе разве что мячиком куда не надо попадет. Это, между прочим, часто делается преднамеренно и со злым умыслом выбить соперника из игры. Пойди, докажи, что ты специально в соперника целился. Все по правилам. Как в жизни. Зато, какая возможность обыгрывать соперников с гарантией, что с тобой ничего не случится. Если, конечно, не заигрывать и самому себе не вредить.

В смысле травматизма теннис хотя и не так опасен, как хоккей, футбол или волейбол, но определенные проблемы есть и в нем. В спортивной медицине даже специфическое заболевание выделяют - локоть теннисиста называется. Очень неприятная болячка.

Дело в том, что ракетка, хотя и не молот, но и не ложка чайная. Во время тренировок и игр махать ей приходится очень много и нагрузка на суставы, особенно локтевой, резко возрастает и тем, у кого общая физическая подготовка слабовата, приходится туго. Особенно детям. Да, ракетки у них облегченные, но и суставы у них еще не окрепшие. А отдавать в теннис детей мамы и папы стали чуть ни с колыбели.

Возникают перегрузки и голеностопного сустава от постоянных и очень резких перемещений по площадке. Таких рывков за мячом и резких остановок, как в теннисе, в других играх нет. И еще у большинства теннисистов проблемы с позвоночником.

Но не думайте, что травмы в теннисе, это удел только спортсменов-профессионалов. Скорее, наоборот и травмы более характерны именно на уровне тн. массового спорта, тк. профессионалы ребята очень закаленные и о своем здоровье заботятся. А вот взрослые, особенно невольные участники теннисных тусовок, вроде чемпионатов для жен знаменитых людей, страдают и больше и чаще. Болячки и травмы, возникающие на тренировках, особенно у детей, никто вообще не считает и ни в какую статистику они не входят.

Супруга другого известного бизнесмена, явного спортсмена и экстремала, так сказать, как-то жаловалась, что, выполняя свою сословную повинность, то есть почти без подготовки, на одной из теннисных тусовок, в совершенно безобидной, казалось бы, ситуации, заработала себе такой радикулит, что недели две ни встать ни сесть не могла. Это она рассказала в ответ на предложение позаниматься в группе ОФП.

Недавно узнал, что она отправилась в Англию клюшки для гольфа покупать. Видно радикулит прошел. Что делать - тоже спортсменка. Зачем ей физкультура и ОФП? А ведь взрослая и образованная женщина.

Был в моей практике и вообще случай из разряда курьезов. На одном из занятий здоровый парень, с очень хорошей общей физической подготовкой, попросил ракетку поиграть у стенки. И что вы думаете? Он как-то умудрился сам себя так ударить ракеткой по коленке, что она сломалась. Ракетка, конечно. С коленом, слава богу, ничего серьезного не произошло. Но это парень здоровый был. А другим, особенно слабакам, я с тех пор советую и о защитной амуниции подумать: каски специальные, маски, щитки, наколенники. Мало ли чего? Береженого бог бережет.

Это все к тому, что теннис не так прост, как кажется. Но использование тенниса для оздоровительно-профилактических целей или для активного отдыха ограничивается не только этим. Как и в любом другом игровом виде, в теннисе очень сложно регулировать нагрузку. Особенно тогда, когда игроки имеют разный уровень подготовки и разные физические кондиции. Слабому, само собой, в игре и в тренировке, достается лишнего, а сильному нагрузки не хватает. А вот по общему объему нагрузки теннис, в сравнении с командными играми, дозировать легче, тк. там нет коллективной ответственности и каждый может прекратить игру в любой момент. Но во время игры интенсивность нагрузки очень не равномерная и может быть опасной.

Учитывая это, взрослым людям, особенно имеющим проблемы со здоровьем, физической подготовкой и лишним вес, теннис лучше использовать именно как

тусовку, т.е. для общения с нужными людьми, для демонстрации новых нарядов и т.п., а ракеткой махать и по корту бегать не стоит. А если уж очень хочется и физические кондиции позволяют, то поиграйте у стенки. Или с хорошим инструктором, который будет вам подыгрывать, то есть помогать играть, учитывая все ваши особенности, техническую и физическую подготовки и не допустит перегрузок, то есть сможет превратить игру в игровой метод применения физических упражнений с теннисной ракеткой и мячом. Но ни в коем случае не старайтесь показать, что вы большой мастер, чем есть на самом деле, не играйте на интерес и не участвуйте в спортивных соревнованиях вроде тех, о которых я уже говорил. Проиграете в любом случае. В смысле ущерба для здоровья. Но это рекомендации для нормальных людей, а не для спортсменов.

Если рассматривать теннис как средство физического воспитания детей, то для многих из них он гораздо предпочтительнее хоккея, футбола, баскетбола или других игр. Особенно для детей спокойных и культурных, тк. теннис - игра не контактная. Да и откровенных нахалов и грубиянов там гораздо меньше, чем в футболе и хоккее. Это не их вид. Но я имею в виду теннис как подвижную игру и физкультурное средство, а не как тусовку и, тем более, профессиональный спорт. Там почти все наоборот. Но в любом случае я бы сказал, что теннис - игра для эгоистов. Хорошо это или плохо, решайте сами.

В то же время, говоря о теннисе как занятии для детей и молодежи, нельзя не отметить, что это одна из наиболее доступных игр. В смысле требований к физическим кондициям, росту или полу. Игровых нагрузок на начальных этапах занятий хорошие специалисты просто не допускают, до соревновательной игры дело доходит очень не скоро и все начинается со специальной и общей физической подготовки. Даже элементы игры, технику перемещений, подач, ударов и приема мяча в детских группах используются только в виде физических упражнений и строго дозируют. Но делать это умеют только хорошие специалисты, которых надо еще и поискать.

Однако специфика вида все равно проявляется. Особенно у детей, которых обучают теннису по ускоренным программам и которые занимаются им как сословной повинностью. Однобокость игры часто приводит к искривлению позвоночника и формирует сутулую, с опущенными плечами фигуру. Поэтому посоветую родителям кроме игровой и технической подготовки контролировать и общее физическое развитие детей. Не спешите делать из них звезд тенниса и не насилюйте теннисными тусовками.

Ну и, само собой, решив заниматься теннисом, каждому надо рассчитывать на определенные материальные затраты. Теннис - это довольно дорогое удовольствие. Залы, корты со специальным покрытием, ракетки, то да се. А еще персональный тренер. За все платить надо. Правда, для детей одаренных во многих клубах есть определенные льготы. Но эту одаренность надо выявить, проявить, а потом еще и доказать. Только в любом случае эти, якобы, льготы подтверждают, что спорт есть спорт и явление ненормальное. Ведь вместо того, чтобы предоставить возможность заниматься для укрепления здоровья детям, имеющим слабую физическую подготовку, условия создают наиболее развитым. Кстати, тут проявляется еще один спортивный парадокс - в спорте самым нещадным образом эксплуатируются именно наиболее здоровые.

В социальном плане для взрослых и для детей в теннисе тоже сложно, тк. теннис и как спорт, и как активный отдых, и как тусовка все таки клановый вид. Да, прямой дискриминации тех, кто не из светского общества, там, может, и нет, но при выборе клуба, особенно для детей, будьте внимательны. Проблемы могут появиться и со стороны тренеров, и со стороны представителей того общества, к которому вы не

принадлежите.

Но если кто-то имеет цель вывести своих детей на очень высокий уровень и сделать из них теннисистов-профессионалов, удачно выдать замуж или решить какие-то свои проблемы, то, возможно, все и окупится. Только учтите, что таких соискателей много, что законы спортивной пирамиды распространяются и на теннис, и что свободных мест в светском обществе и среди спортсменов-профессионалов очень мало.

Что можно сказать в заключение после такой не очень оптимистической и, в основном, около теннисной информации? Да только то, чего многие люди не понимают: в условиях, когда все виды спорта существуют по законам бизнеса (считай по законам джунглей), когда не только спорт, но и физкультура находится в руках генетических спортсменов, ни один тренер не станет раскрывать вам все секреты и, тем более, теневые стороны того вида, который он развивает и которым он кормится. А теневых сторон в любом спорте гораздо больше, чем светлых. Тем более, если это спорт королевский.

2,1,8. Теннис настольный.

Все, наверно, знают, что одна и та же игра может существовать в самых разных вариантах. Футбол, например, есть обычный, есть пляжный, есть минифутбол и даже футбол настольный. Хоккей с шайбой тоже в нескольких вариантах существует, в тч. и в настольном. Вот и у тенниса тоже есть настольный вариант. В него кто уж только не играл. Но если настольный футбол и хоккей, в сравнении со своими большими братьями, просто детские игрушки, то настольный теннис - это не пародия на теннис большой, а вполне самостоятельная игра и вид спорта, по которому даже чемпионаты мира проводят.

По уровню подвижности настольный теннис игра не самая активная, но и не совсем настольная, а, скорее, околостольная или вокругстольная. И чем выше уровень мастерства игроков, тем дальше от стола они играют. Но чем ниже уровень мастерства игроков, тем дальше им приходится бегать за шариком, которым в настольный теннис и играют.

Другие настольные игры тоже из детских штанишек стараются вылезать. В том смысле, что становятся более спортивными, и по настольному футболу, говорят, уже международную федерацию учредили. Может, скоро олимпийским видом будет. Но таким образом, и по игре в фантики можно чемпионаты проводить. А может уже и проводят. Кто знает? Да и почему всякие разные мячики, шарики и шайбы на соревнованиях гонять можно, а фантики нельзя? Сейчас вообще каждый может сам себе любую игру и любой спорт придумать, официально застолбить на свое имя и продавать другим право в него играть. Хоть на мировой уровне. И покупатели всегда найдутся.

Настольный теннис тоже игра специфическая и, возможно, не всем нравится. Во всяком случае, в сравнении со своим большим братом, он не такой популярный и престижный. Зато в него почти везде играют, так как он более доступный, не требует особых условий и материальных затрат. К тому же как игра, он менее атлетический. То есть для игры в настольный теннис не нужно даже того минимума общей физической подготовки и здоровья, что для игры в теннис большой. Поэтому взрослые и дети, не беспокоясь о физических нагрузках, могут даже без какой-либо специальной подготовки погонять туда-сюда маленький шарик. Конечно, для этого

неплохо и специальной техникой овладеть, но можно и без нее. Во всяком случае, технику можно осваивать и совершенствовать непосредственно в игре. К тому же и сама техника не такая сложная, хотя и специфическая. В физкультурном варианте игры, конечно, а не в спортивно-соревновательном и, тем более, на уровне высшего мастерства.

Для физически здоровых людей настольный теннис в большей степени развлечение, активный отдых или спорт. А физкультурная ценность и целесообразность использования его как средства физкультуры или общей физической подготовки находятся в прямой зависимости от уровня физических кондиций тех, кто собирается им заниматься. Чем выше у кого-то уровень физической подготовленности, тем ниже для них ценность настольного тенниса как средства физкультурного средства или средства ОФП. И наоборот - ценность настольного тенниса возрастает по степени убывания физических кондиций тех, кто им занимается.

Только без дополнительной общей и специальной физической подготовки настольный теннис вряд ли вообще способствует физическому развитию. Разве что на уровне минимума-миниморума. Я на протяжении ряда лет наблюдал, как теннисисты-толстяки ничуть не худели, а дохленькие слабаки не становились здоровее при регулярных двух-трех разовых занятиях настольным теннисом в неделю. А что вы хотите - игра. Она для этого и не предназначена. Скорее, наоборот она предназначена именно для тех, кто во что-то другое, тем более, атлетическое, играть не может. Поэтому сейчас в настольный теннис даже на инвалидных колясках играть стали.

Конечно, это не значит, что настольный теннис только для слабаков. В свое время он был любимым развлечением у штангистов и борцов. А они ребята далеко не хилые. Но был он, подчеркиваю, развлечением или видом активного отдыха, а не средством общей физической подготовки.

Настольный теннис как средство физкультурное вообще имеет очень низкий порог допуска. В смысле физических кондиций и технической подготовки. Его даже игрой пенсионеров иногда называют. Но тут, конечно, нужно уточнить, что пенсионеры бывают разные, и одним из них и домино хватает, а другие в футбол, баскетбол и даже в хоккей во всю гоняют.

Как спорт, настольный теннис не лучше других видов. Он тоже требует жертв и вполне подходит спортсменам-мазохистам. Особенно тем, у кого физические кондиции для других видов слабоваты. Причем, не обязательно на высшем уровне. Массовый спорт в этом отношении не уступает профессиональному. Вот пример. У нас в клубе регулярно собирались на свои тусовки взрослые мужчины "шарик погонять", но они всегда играли на спортивный "интерес". Большинство имели хорошую общую физическую подготовку, т.к. занимались и силовой гимнастикой, и плавали, и бегали, а настольный теннис использовали именно для спортивно-развлекательного и соревновательного досуга.

Но были среди них и чистые теннисисты-технари, для которых игра была единственным физическим занятием в их спортивном стиле жизни. Зато именно эти ребята были самые азартные. И именно среди этих "технарей" были такие, которые в перерывах между играми успевали сбегать на перекур и даже пива попить. А один из них после тренировки всегда какой-то недовольный был и всегда уходил домой с каким-то кислым видом. Даже когда выигрывал. Оказывается, у него не то печень болела, не то желудок, и от азартной игры, когда он вокруг стола напрыгается, болячка обострялась. Но несмотря на дискомфорт, играл он очень азартно, так как получал от этого какое-то удовлетворение. А может и тресс снимал.

Мои рекомендации он выслушивал, соглашался, но продолжал играть так же азартно, как играл, и все делал по-своему. Ну и что? А то, что в отличие от других, играть он больше не приходит. Болячка одолела. Может, сейчас в бильярд играет или в боулинг?

Говоря о возможных проблемах для здоровья, следует сказать и о том, что в настольном теннисе основная нагрузка приходится на ноги, что приводит не только к травмам, которые проявляются сразу, но и к постоянным перегрузкам, которые могут привести к разнообразным хроническим заболеваниям, проявятся не сразу и очень часто не воспринимаются как результат спортивных перегрузок. Играли же они, как сами думают, для сохранения и укрепления здоровья!

О таких курьезах, как перелом челюсти при удара о стол или подбитый глаз от случайно вылетевшей из рук соперника ракетки рассказывать не буду, тк. такое может случиться не только в настольном теннисе. Но о том, что любой спорт, в тч. и настольный теннис, это занятие, предполагающее повышенные риск и экстремальные нагрузки, уровень которых для каждого очень индивидуален, напомним.

Это к тому, что настольный теннис игра хотя и не сложная и почти всем доступная, но если использовать ее в спортивных целях, когда человек осознает, что игра ему в физическом плане на пользу не идет, но, не смотря на это, продолжает играть, то помочь ему очень сложно, и он себе, конечно же, навредит. И вред этот может быть не меньший, чем от любого другого спорта. А, может быть и больший, так как физические кондиции тех, кто занимается настольным теннисом, обычно и без того ниже среднего.

О технической стороне игры в настольный теннис можно говорить много, так как теоретически она во многих отношениях аналогична, а в чем-то даже превосходит теннис большой. Но такие качества, как атлетизм, большой рост, вес и сила в настольном теннисе только мешают. Поэтому в настольном теннисе не то, что девочки слабенькие, а совсем дети и даже инвалиды-технари могут обыгрывать здоровяков именно за счет техники. В связи с этим не совсем понятно, почему такие возможности настольного тенниса недооцениваются теми, кто занимается большим теннисом ради совершенствования навыков слабостью и хитростью преодолевать силу.

В сравнении с большим теннисом, вокруг и около тенниса настольного проблем почти нет. Разве что утрата популярности. Но на индивидуальном уровне у каждого конкретного человека они, конечно же, возникают. Начиная со способностей к освоению техники игры и до финансовых затруднений, связанных с приобретением столов, ракеток, шариков и т.п. Я, к примеру, хитростям закрутки и раскрутки шарика так и не научился.

Расходы на инвентарь для настольного тенниса, кстати, могут быть не ниже, чем в теннисе большом. Но это явление исключительное и на большинство любителей не распространяется. Хотя не исключено, что некоторые мамы и папы, желающие видеть своих детей большими мастерами маленькой ракетки, однажды могут очень удивиться, когда придет время покупать хорошую ракетку.

В заключении о родственных связях. Я уже говорил, что настольный теннис - это игра вполне самостоятельная, а не уменьшенная копия тенниса большого, и родственных связей они не поддерживают. Конкуренция. В лучшем случае, настольный теннис занимает место бедного родственника своего большого королевских кровей брата. Гусь свинье не товарищ, как в народе говорят. Кто, есть

кто - решите сами. А тем, кто без амбиций и не имеет хорошей общей физической подготовки, лучше играть в теннис настольный, чем в теннис большой. Но еще лучше заняться ОФП по индивидуальной программе.

2,1,9. Бадминтон.

Бадминтон, как и теннис, это игровой не контактный вид, где каждый играет на своей площадке, игроков тоже разделяет сетка, и для игры им тоже нужны ракетками. Но играют в бадминтоне не мячиком и не шариком, а воланом. Это такой полушарик с перьями. Почти как на голове у индейцев.

Как вид спорта бадминтон, в сравнении с теннисом, не такой престижный и популярный, но как вид активного отдыха более доступный и более массовый. Бадминтон явно предпочтительнее обоих вариантов тенниса и как физкультурное оздоровительно-профилактическое средство, и как вид активного отдыха, тк. играть в бадминтон можно даже дома. А уж на пляже, в лесу, во дворе, в любом зале - за милую душу. Лишь бы ветер не мешал. Хотя сейчас есть такие воланы, которыми, наверно, и под водой играть можно.

Бадминтон вполне можно использовать в группах здоровья для пожилых, для детей и инвалидов, так как нагрузку в этой игре дозировать легче, чем в других играх. Дело в том, что волан - это не мячик или шарик, и он летает не так быстро и не так далеко. Особенно в игре неспортивной, то есть не соревновательно-развлекательной, а физкультурной. Вы еще не поняли в чем их разница?

Напоминаю: спортивная игра и спорт вообще, сознается это или нет, но всегда имеет цель обыграть соперника, измотать его физически и эмоционально, и, таким образом, причинив ему физические и душевные страдания, порадоваться своей победе и развлечься, отхватив при этом еще и какой-нибудь приз или материальное вознаграждение. И, конечно же, славу и почет победителя. Хотя бы только в своей душе.

Впрочем, в спорте возможен и другой вариант, когда удовлетворение доставляет сам процесс состязания, даже если оно и проиграно. Проиграв и истощив свои физические и духовные силы, некоторые спортсмены, как и прочие мазохисты, получают удовлетворение от своих физических и духовных страданий. Но в целом спортивный вариант игр и состязаний - это борьба за победу с соперником-противником ради его унижения или уничтожения. Или борьба с самим собой и самоуничтожение. Причем унижение и уничтожение соперника, как и самого себя, в спорте бывает не только символическое, но и вполне реальное.

Физкультурный вариант игры - это не состязание с условным врагом-соперником или с самим собой, а совместное выполнение физических упражнений для достижения вполне определенных оздоровительно-профилактических целей, для обоюдного физического и духовного совершенствования и ради общего с партнером блага. При этом никто не подвергается риску перегрузок, травм, физического и нравственного истощения и, тем более, унижения, тк. физкультурные варианты игр не предполагают победы одного из участников и поражения другого.

В случае с бадминтоном игроки-партнеры договариваются играть так, чтобы не мешать, а помогать друг другу. Волан же и ракетка в этом случае используют как дополнительные средства выполнения физических упражнений с целью активного отдыха, дозируемый по интенсивности и объему нагрузки, развития разнообразных

физических качеств, отработке техники владения ракеткой и своим телом. Задачи в таких занятиях можно решать самые разные, но цель их должна быть только физкультурная оздоровительно-профилактическая.

В принципе, так можно играть и в теннис, и в настольный теннис, и в футбол, но бывает это очень редко. Разве что, во время какого-нибудь показательного шоу. Зато в волейбол большинство людей именно так и играют. Но я не игру через сетку имею в виду, и не тн. игру в "картошку". Я об игре в кругу или в парах, когда мяч передают друг другу или другим участникам так, чтобы партнеры могли его принять без особых затруднения и таким же образом передать назад. И делается это, как правило, без особых соглашений, договоренностей и руководства "специалистов". Это не то, что в футболе или хоккее, когда выиграть очень хотят, но не могут, и просто заранее договариваются о результате игры.

Впрочем, в том же спортивном волейболе договорные игры не редкость. Да и в бадминтоне тоже. Спорт есть спорт, и любая спортивная игра - это реализация принципа "человек человеку волк" (команда - команде), тогда как в физкультурных вариантах любой игры реализуется принцип "человек человеку друг, товарищ и брат". Есть разница?

Вот так, вроде и по мелочам, но вырисовывается общая негативная и разрушающая направленность спорта во всех его проявлениях и подтверждается позитивная, развивающая направленность физкультуры.

Бадминтон как спорт по своим физическим и психическим характеристикам большей степени похож на настольный теннис, чем на большой. Я имею в виду интенсивность нагрузок и атлетические качества игроков. Определенная общая физическая подготовка, конечно же, нужна и в бадминтоне, но ее уровень может быть гораздо ниже, чем в футболе, волейболе и даже теннисе. А физическая сила и атлетичность в бадминтоне только мешают, особенно на уровне высшего спортивного мастерства. Зато на уровне физкультурном это как раз и позволяет играть тем, кому футбол, волейбол и, тем более, хоккей или регби, совершенно недоступны. Поэтому, как средство развития физических качеств, начальной атлетической и общей физической подготовки для слабаков бадминтон может быть полезнее других игр.

Не знаю, играют ли в бадминтон короли, но в РФ в него играют не только руководители некоторых банков, но даже высшие руководители страны. И, скорее всего, делают они это не зря, тк. модность и престижность в выборе вида занятий для них не может быть важнее их здравого смысла. Ведь они не могут не понимать, что бадминтон во многом не просто идентичен, а даже превосходит теннис. Особенно в плане хитрой игры и всяких там технических штучек, не требующих для себя серьезных физических усилий, но позволяющих очень эффективно обманывать соперника.

К тому же идеология, психология и, если хотите, философия этих игр, я имею в виду спортивный вариант тенниса и бадминтона, совершенно аналогичны. Только бадминтон безопаснее тенниса. Так что, очень может быть, что скоро и бадминтон станет королевским спортом и все будут играть в него не просто как в народную игру, но и королевской (или президентской) спорт, который доступен для большинства нормальных людей. Так что, пока деловые ребята не раскрутили бадминтон так, как они раскрутили теннис - играйте. Играйте и сами, и детей привлекайте. Но не забывайте, что это все-таки игра, и она больше требует, чем дает.

В то же время, зная, что бадминтон не требует таких физических сил и здоровья, которые многим необходимы для жизни и работы, я советую всем любителям

бадминтона найти время и для повышения своей общей физической подготовки. А то, не дай бог, заиграетесь. Игра есть игра.

В социальном плане бадминтон, как я уже говорил, это совсем не то, что теннис или хоккей, и в норме не требует особых материальных затрат, т.е. бадминтон очень даже может быть физкультурным средством для всех. Если, конечно, не стараться внедриться в какой-нибудь клуб, где занимаются президенты.

В общем, в сравнении с другими подвижными играми, преимуществ у бадминтона много и их нужно использовать, а не усложнять себе жизнь, стараясь, во что бы то ни стало, заниматься чем-то престижным и модным. О здравом смысле никогда не стоит забывать. Поэтому прежде, чем чем-то заняться самим или отдать куда-то своих детей, старайтесь четко определить цель ради которой Вы это делаете.

2.2. Аэробики.

То, что с некоторых пор во всем мире называют аэробикой, на самом деле настоящей аэробикой является далеко не всегда. Но об этом отдельно и в разделе "гимнастики". А здесь речь пойдет о ходьбе, беге, лыжах, гребле, плавании и других так называемых циклических, то есть одних и тех же многократно повторяющихся движениях. Именно многократное повторение одних и тех же простых и естественных движений или их комбинаций чаще всего и используется для аэробных или, как их еще называют, кардио занятий. Почему? Да потому, что эти простые и обычные для всех движения лучше всего позволяют регулировать интенсивность и объем нагрузки, которая, в основном, и определяет тот процесс образования энергии, который необходим для их выполнения и который называется аэробным..

Аэробными же такие занятия называются в честь процесса энергообразования, который они вызывают и который их же и обеспечивает. А называется этот процесс аэробным потому, что происходит при участии кислорода воздуха (аэро - воздух) и, как химический процесс, очень похож на обычное горение. Когда воздуха хватает, то, к примеру, дрова в костре или бензин в двигателе автомобиля сгорят полностью, дыма почти не будет и золы или каких-то шлаков совсем не остается. И выход энергии при таком горении будет максимальный. Если же воздуха мало, то дрова в костре горят плохо, дымят и остается масса головешек и золы. Мотор же вообще может не заработать. Поэтому для улучшения горения кое-где даже чистый кислород применяют, а в автомобильных двигателях используют турбонаддув. В организме человека происходит примерно то же, но турбонаддув проявляется увеличением интенсивности дыхания и кровообращения.

Как видите, и тут есть проблема с терминами, т.к. процесс и энергообразования, и вид занятий физическими упражнениями правильнее называть не аэробикой, а оксидикой, то есть в честь кислорода, а не просто воздуха. Но подобные неточности допускают даже точные науки. В общем-то, эту "химию" или биохимию все в школе проходили, но, видать, не все ее усвоили. Кстати, интересное выражение - проходили. Как будто мимо чего-то. Так вот многие и прошли мимо биологии и органической химии, и не зная элементарных вещей, поддаются на провокации всяких спортсменов. Из-за этого миллионы людей аэробикой так бестолково и занимаются.

Теоретически, аэробный процесс в организме человека идет до полного сгорания

топлива с образованием углекислого газа и воды, которые в норме из организма выводятся полностью и никаких шлаков при этом не образуется. Поэтому занятия, вызывающие и сопровождающиеся процессом аэробного энергообразования и полезны. Особенно для желающих похудеть, тк. топливом в аэробном процессе является жир. Другое дело, что процесс выполнения упражнений для начала аэробного процесса и его продолжения достаточно продолжительный и не интенсивный.

Организм человека - система саморегулирующаяся, и аэробный процесс, как и многие другие, начинается и происходит не от нашего желания, и не от того, что вы занимаетесь аэробикой, а не боксом, а от того, какова интенсивности выполняемых упражнений и как долго они выполняется. Считается, что при занятиях физическими упражнениями аэробный процесс происходит, когда интенсивность нагрузки средняя или ниже средней, а их продолжительность не менее 20 - 30 минут. Нагрузки более интенсивные и короче по времени сопровождаются другими процессами энергообразования. Вообще-то в организме всегда одновременно происходят разные процессы, но для обеспечения работы мышечной системы какой-то из них доминирует. Кстати, как бы это ни казалось удивительным, тем более, в разговоре об аэробике, но наиболее чистый аэробный процесс в организме человека происходит тогда, когда он спит.

Для полной и чистой аэробики, когда топливо действительно сгорает до конца, требуется гораздо больше времени, чем, например, на преодоление большинства дистанций в спортивном беге, лыжных гонках, гребле или плавании. Кроме дистанций марафонских и сверх марафонских. В связи с этим любителям пробежек как средства для сжигания жира нужно усвоить, что для кого-то и 5 км совсем не аэробика, так как они преодолевают эту дистанцию быстрее 20 минут, а кому-то и 2 - 3 км будут как супер-аэробика, так как на эту дистанцию у них уходит более получаса.

Здесь, кстати, будет полезно возвратиться к сравнению аэробного процесса с горением и вспомнить, когда дрова в костре горят наиболее эффективно и когда лучше работает двигатель автомобиля. Скорее всего, что большинство людей знают, что это происходит тогда, когда костер разгорится, а мотор разогреется. Вот и в тренировке для включения аэробного процесса на полную мощность требуется времени и разогрев. Обычно, для этого может хватить и получаса, но и тут многое зависит от индивидуальных особенностей и интенсивности выполнения упражнений.

В аэробном или кардиорежиме можно выполнять любые физические упражнения, а не только циклические, просто нужно соблюдать соответствующие этому процессу интенсивность и продолжительность. Какие виды занятий можно использовать для аэробной или кардиотренировки? Скорее всего, любые:

- Танцы? Пожалуйста. Это даже отлично. Но не в прокуренном зале, не под наркозом и не как рокенрольный спринт, а как танцевальный марафон соответствующей интенсивности.

- Бокс? Очень даже может быть. Если Вас не уложат в первом раунде. Поэтому боксировать лучше не с пеша и с тенью, с грушей или с таким партнером, который знает, что и как нужно делать.

- Теннис или бадминтон? И они подходят. Особенно, если не превращать игру в соревнование, в спринт и если играть без перекуров.

- Прыжки с трамплина? Да сколько угодно. Если на трамплин подниматься не спеша и без лифта.

Что-то еще для примера? Нет проблем! Даже многие домашние дела и

производственные процессы можно делать в аэробном режиме. Это еще К. Купер предлагал. Главное, понимать, что аэробика - это процесс, который происходит в вашем организме под воздействием соответствующей именно вашему организму нагрузке, а не той, которую навязывает тренер по аэробике или кардиотренажер, который что-то там показывает. Поймите, что аэробика - это не то, чем кто-то занимается, а то, как. Кстати, приставка кардио, которую все чаще стали использовать для названия тренажеров и видов занятий, то же не совсем корректная, тк. все движения происходят с участием сердечно-сосудистой системы.

2,2,1. Бег.

Бег - это всем известный способ ускоренного передвижения, древнейший вид состязаний, спорта и физкультуры. Я же буду говорить о нем как об одном из лучших и доступных видов аэробики или кардиотренировки. Но к аэробике относится не любой бег, а только тот, который запускает и поддерживает аэробный процесс энергообразования. Поэтому, почти все зрелищные виды спортивно-соревновательного бега - спринт, эстафеты, бег с препятствиями на короткие и средние дистанции - это не аэробика. Аэробика в спортивном беге - это, как минимум, 5 -10 км или марафон. А бег в физкультуре - это медленный продолжительный джогинг или бег трусцой по-русски. Но это совсем не означает, что быстрый бег для физкультурных целей бесполезен. Просто быстрый бег - это не аэробика. Хотя понятие быстро очень индивидуальны.

Бег не только один из самых эффективных видов физкультуры, но и один из самых доступных. Бегать, в отличие от ходьбы на лыжах, гребли или езды на велосипеде можно и зимой и летом почти везде и в любую погоду. Нужно только одеваться соответствующим образом. Хотя некоторые фанаты даже зимой в одних трусах и босиком бегают. Обычным же людям в обычных условиях можно обойтись обычной одеждой и обувью.

Бегать, конечно же, лучше в специальных кроссовках, костюмах, тк. это и удобнее, и приятнее, и полезнее. Но можно и босиком. Один из выдающихся бегунов, эфиоп Абебе Бикила, кстати, выиграл Олимпийский марафон, когда бежал именно босиком. И было это не в Древней Греции. Так что бегать трусцой можно в чем угодно. На шпильках и платформах, конечно, тяжелее и опаснее, но я часто встречал женщину, которая бежала в соседнем парке в туфлях с высокими и толстыми каблуками. Это вообще было очень интересное зрелище. Вернее не зрелище, а концерт, так как бежала она очень медленно, но очень шумно и стук ее каблуков был слышен далеко за пределами парка.

В огромных ботинках бежал кроссы и известных боксеров Кассиус Клей, которогосегодня знают как Мухаммеда Али. Зато на ринге он не просто передвигался, а танцевал и порхал как бабочка. Правда, позже у него начались очень большие проблемы с головой. Но вряд ли в этом виноват бег.

Это я к тому, что если ваши физические кондиции в норме и, тем более, выше нормы, то бег можно легко разнообразить, бегая по песку, по горкам, с ускорениями, как Кассиус Клей с дополнительным отягощением и тд. и т.п. Но, с другой стороны, если со здоровьем нет проблем, то зачем это делать? Здоровье от этого лучше не станет, а вот риск перегрузки и травм появляется. Поэтому не дискредитируйте бег для здоровья, превращая его в экстремальное развлечение, тк. это будет не

физкультура, а спорт.

Одно из основных достоинств бега - простота регуляции нагрузки по интенсивности и объему. Ведь бегать, сохраняя оптимальную скорость нужное время, гораздо легче, чем при езде на велосипеде, плавании, гребле или ходьбе на лыжах. Даже если бегать по пересеченной местности.

Многих бегунов, и не только начинающих, часто интересует вопрос о технике бега. В большинстве случаев специалисты говорят, что у каждого человека идеальная техника бега будет та, которая именно ему позволяет бегать наиболее эффективно с учетом именно его анатомических или конституционных особенностей. Кроме того, техника бега меняется в зависимости от скорости, т.е. при скоростном беге она одна, при медленном другая. Но для наглядности, для того, чтобы посмотреть, как нужно бегать, некоторые специалисты советуют обратить внимание на то, как это делают здоровые дети. Цивилизованная жизнь их, в сравнении с взрослыми, еще не отучила от наиболее эффективной природной техники передвижения. Здоровые дети, как породистые лошади или борзые и гончие собаки, получают технику бега при генетически. Правда, если генетическими задатками не пользоваться и не развивать, то опорно-двигательный аппарат, нервная и сосудистая системы со временем приходят в такое состояние, что никакая, даже самая лучшая тренировочная программа не заставит бегать так, как надо. Таких бегунов можно видеть на всяких массовых марафонах, в которых по долгу службы пытаются участвовать некоторые градоначальники и даже президенты с министрами. Даже бегущие бегемоты лучше выглядят.

Однако, говоря о технике бега у детей, следует сказать, что она идеальна именно для них, да и то не во всем. Особенно это касается топота при беге. Но если в детском возрасте это может быть даже полезным, то для взрослых это не нормально. Дело в том, что при беге нагрузка на ноги, в сравнении с ходьбой, резко увеличивается и становится ударной. По некоторым данным, до 90% из тех, кто начинает бегать с целью сбросить лишний жирок, очень быстро прекращают это занятие именно из-за болей в ногах. И это не удивительно, тк. при беге ноги даже у людей с нормальным весом получают нагрузку, которая гораздо выше обычной. Причем, нагрузка эта ударная, и страдают от нее не только ступни, колени, и тазобедренный сустав, но даже позвоночник и голова. Сотрясений мозга от бега, вроде, еще никто не получал (если не считать столкновений со столбами), а вот обострения пояснично-крестцового радикулита, заболеваний почек и печени случаются. А уж травм голеностопа и колена вообще полно.

Так что если Вы хотите с помощью бега похудеть или, как говорят, сбросить лишний вес и подсушиться, сохранив при этом в порядке свои ноги и здоровье, то не спешите и не начинайте бегать без предварительной консультации со специалистом. Бег для тех, кто имеет лишний вес, примерно то же, что для нормального человека бег с бревном, если не хуже. Лишний жирок вряд ли сгорит раньше, чем начнутся проблемы. Но даже если проблем с весом, а так же с ногами, почками, печенью или сердцем у Вас, вроде, нет, то до начала занятий подумайте не только о специальной обуви (ее не зря придумали), но и о консультации со специалистами. Поймите, что если вес у Вас явно лишний, то и обувь не спасет от перегрузок. Лучше займитесь ходьбой или приобретите велотренажер.

Запретить бегать и пытаться использовать бег для ОФП тем, кому он вреден, невозможно. Бесплезно обращаться и к здравому смыслу всяких бегунов-экспериментаторов, так как его у них, скорее всего, нет. Тем более, бесплезно призывать к соблюдению норм профессиональной этики фанатов бега, которые всем от и для всего рекомендуют бегать. Но здравомыслящих людей не будет лишним еще раз предупредить, что, независимо от кажущейся простоты, бег полезен

далеко не каждому. Кому-то, а таких большинство, лучше ходить. Кому-то лучше заниматься плаванием или гимнастикой. Ведь, кроме механических повреждений, при беге, как и в любом другом виде физических упражнений, могут возникнуть проблемы и с сердечно-сосудистой системой. Даже не смотря на то, что бег является одним из лучших средств для ее укрепления, нужно понимать, что это так только в случае правильной дозировки, иначе бег от инфаркта может превратиться в бег за инфарктом.

И не только может, но превращается, и информация об этом все чаще появляется в СМИ. Но не надо думать, что она исходит от противники бега, некоторые из которых приводят даже какие-то статистические данные о бегунах, погибших от удара молнией. О том, от кого исходит инициатива таких страшилок, догадаться не сложно. Представляете, что случится, если все начнут бегать для здоровья и перестанут посещать тренажерные залы, бассейны и всякие фитнес центры? Очень многим бизнесменам от спорта придется туго. Вот они и сочиняют всякие небылицы. Так что особенно не пугайтесь рассказам о вредности бега и не думайте, что бег опаснее других видов занятий. Скорее, наоборот. В конце концов, в большинстве случаев люди умирают лежа в кровати. Что же теперь и полежать нельзя? Так что постарайтесь усвоить информацию о том, что бегом нужно заниматься с головой.

Говоря о влиянии бега на сердечно-сосудистую систему, нужно знать, что спортивный бег для нее может быть не менее опасен, чем другие виды спорта. Очень наглядно это подтверждается приобретающими все большую популярность массовыми марафонами, ни один из которых не обходится без того, чтобы десятки его участников не обращались за помощью к врачам, а некоторым не помогала даже реанимация.

Зато как средство укрепления сердечно-сосудистой системы физкультурный бег может быть очень полезен мужчинам, так как от ее состояния во многом зависит их половая потенция. Бег в этом смысле не виагра какая-то, а самый естественный способ сохранения и восстановления нормальной эрекции, т.к. она возможна только при здоровой сердечно-сосудистой системе. Замечено, например, что на финише марафонских дистанций многие бегуны, даже пожилого возраста, прибегают с сильнейшей эрекцией. Правда, в гормональном обеспечении половой потенции бег, особенно длительный, явно уступает силовой гимнастике. Но кто мешает совмещать эти занятия?

Кроме всего прочего, бег еще и отличный способ общения с природой. Что может быть лучше пробежки по берегу моря или по лесу? Возможен и вариант экскурсионного бега по городу и окрестностям. А как во время бега можно расслабиться и снять стресс! Во время бега даже медитацией заниматься можно. Тут, правда, соответствующая подготовка и условия нужны, так как есть очень большая проблема, которая может помешать не только медитации и расслаблению, но представляет явную угрозу для жизни. И проблема эта - собаки.

В те времена, когда в моду начали входить велосипедные прогулки, для защиты велосипедов от собак даже специальную модель револьвера разработали - велодог называется. Сейчас время другое, но собак еще больше стало. В связи с этим возникает очень важный вопрос - где бегать? Да где угодно. Конечно в часы пик по центру города или другим улицам с интенсивным движением транспорта бегать не стоит, но по старому городу, в спальных районах, парках бегать можно. Можно даже в квартире вокруг стола бегать. Можно по стадиону. Можно на палубе корабля, на крыше дома, но в любом случае подальше от выхлопных труб, недоброжелательных комментаторов и злых собак, которые могут любому бегуну испортить не только настроение.

Многих, особенно начинающих бегунов, интересует, как правильно дышать во время бега. Первая и главная рекомендация - носом. А в остальном нужно знать, что дыхание, процесс рефлекторный и организм все решит сам. Неправильного дыхания вообще не бывает, и каждый человек всегда дышит так, как выгодно именно его организму. А что еще надо? Дышать так, как нужно какому-то тренеру-теоретику с деформированной дыхательной системой или какому-то бездельнику-йогу? Так пусть йог сам так в своих асанах и дышит. Бегать же и думать, что на два шага нужно делать вдох, а на три выдох или наоборот, это уже не бег, а дыхательная гимнастика. Хотя, одно другому не мешает, и бег, особенно бег трусцой, вполне можно использовать и как вариант дыхательной гимнастики. Подробнее об этом можно прочитать в разделе о дыхательной гимнастике.

Дать одну и общую для всех рекомендацию о выборе темпа, продолжительности, технике бега, экипировке и тп. невозможно, тк. каждому нужен индивидуальный подход. Но всем, кто имеет лишний вес и хочет заняться бегом для похудения, я могу дать очень конкретный совет: не поддавайтесь на провокации фанатов бега, измените свой режим питания и займитесь ходьбой. Или тренируйтесь на вело или гребном тренажере. Не надо дискредитировать бег - это отличный вид физкультуры, но он не для всех.

В последние годы все более популярным становится бег на беговых дорожках. Говорят, что только в США таких штуквин для домашнего использования приобрели десятки миллионов. Тренажер этот, конечно, не плохой, особенно, модели, позволяющие регулировать скорость движения дорожки, угла ее наклона и оснащенная средствами контроля за работой сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Но уж очень они дорогие. Хотя есть модели и попроще и дешевле, и ими тоже можно пользоваться, но процесс имитации бега будет не так приятен даже для тех, у кого физические кондиции в норме. А тем, у кого лишний вес, и самой дорогой на беговой дорожке бегать вредно.

Вообще же эффективность любого вида занятий бегом в большей степени будет зависеть не от того, кто и какой тренажер использует или бегают по дорожке парка, а от правильности выбора интенсивности и продолжительности бега. Поэтому все хорошее, что можно получить от бега, можно получить и от бега на тренажере, и от бега на месте, и вокруг стола, и в парке, и просто на улице. Так что не думайте, что использование беговой дорожки даже самой лучшей конструкции, поможет избежать тех проблем с ногами, которые вынуждают прекращать занятия бегом более 90% начинающих. Бег на беговой дорожке ударную нагрузку на ноги не снижает.

Что в заключение? Бегайте на здоровье, для здоровья и с удовольствием, но не спешите. И бегайте не теряя здравого смысла, то есть старайтесь учитывать как можно больше факторов за бег и против бега применительно лично к Вам, а не в мировом масштабе. В том числе и такие, как реакция социального окружения на Ваши занятия, тк. она влияет на сердечно-сосудистую систему не меньше, чем физическая нагрузка. Но ни в коем случае не поддавайтесь на провокации спортсменов и старайтесь избегать соревнований.

2,2,2. Ходьба.

Ходьба, как вид аэробики и кардиотренировки, для подавляющего большинства людей намного предпочтительнее бега и многих других ее видов. Даже тн. ходьба спортивная, те. как вид спорта или соревновательная, это больше аэробика, чем

многие виды бега, так как все дистанции в спортивной ходьбе очень длинные и для их преодоления времени требуется достаточно для того, чтобы энергообразование в организме происходило в чистом аэробном режиме. Но не забывайте, что спорт всегда спорт, даже если он и аэробный. Можно столько кислорода нахвататься, что, с одной стороны, для него в организме никакого топлива не хватит, а с другой, процесс горения станет таким интенсивным, что откажет система терморегуляции и организм перегреется. Так, кстати, часто и случается, и многие ходоки сходят с дистанции, особенно в жаркую погоду.

Если сравнивать ходьбу как вид физкультуры с бегом то:

- 1 - для ходьбы намного легче выбор места занятий и экипировку,
- 2 - способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих, в том числе собак,
- 3 - во время ходьбы легче дозировать и контролировать нагрузку,
- 4 - при ходьбе ниже скорость передвижения, гораздо ниже нагрузка на ноги и, следовательно, ниже возможность получения травм, в т.ч. от падений
- 5 - использование техники так называемой спортивной ходьбы активно включает в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи, гребля академическая или плавание, но не требует специальной подготовки и материальных затрат.

Ходьба от бега отличается не скоростью передвижения, а техникой, так как многие ходят быстрее, чем некоторые бегут. Для бега характерна так называемая фаза полета. Это, когда обе ноги не имеют опоры, т.е. не касаются земли и бегуны какое-то время летят. При ходьбе такого не бывает. А если случается, то это уже не ходьба, а бег. Кстати, за этим очень строго следят на соревнованиях по спортивной ходьбе. Судьи смотрят, летает участник при передвижении или нет, то есть, всегда ли его ноги, а, если точнее, одна из них, имеют контакт с поверхностью. Во всем остальном вольности допускаются.

Я считаю, что тн. спортивная ходьба, как вид физкультуры, занятие вообще уникальное и очень полезное для всех. И пусть никого не пугает то, что способ такой ходьбы называется спортивной. Это вовсе не значит, что ей можно пользоваться только в спортивных целях. Особенно спортивная ходьба подходит женщинам. Во-первых, при ходьбе все не так трясется, как при беге, а, во-вторых, при таком виде ходьбы все намного активнее двигается, особенно в области таза, т.к. спортивная ходьба активно включает в работу не только ноги, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, но и весь корпус, плечи и руки.

Сравните, для примера, фигуры всех участниц легкоатлетических соревнований. Лучшие, наиболее женственные и гармонично развитые фигуры именно у участниц соревнований по спортивной ходьбе. В сравнении с ними, на многих марафонках без слез и смотреть трудно. Так что девушкам, женщинам и даже бабушкам дополнительный совет: выбирая между аэробикой и бегом, не забывайте и о спортивной ходьбе. Она лучше. И как аэробика, и как тн.кардиотренировка, и как общая физическая подготовка, и как средство профилактики и восстановления сердечно-сосудистой системы, и, что для многих наиболее актуально, как средство для похудения или регуляции веса. Впрочем, всем известная аэробика - это почти на половину ходьба в разных вариантах. Если не больше. Особенно тн. степ-аэробика.

Говоря о спортивной ходьбе, можно было бы сказать несколько теплых слов и в защиту занятий легкой атлетикой вообще, но делать этого я не стану. Почему? Да потому, что это только спорт, а в спорте сам участник и его здоровье не цель, а средство для достижения каких-то других целей. Во всех видах легкой атлетики, даже в многоборьях, для тех, кто их развивает, интерес представляют не фигуры и

здоровье занимающихся, а то, какой результат они показывают и какое место на соревнованиях они занимают. Так что еще раз напоминаю, что ходьбой как спортом лучше не заниматься.

Тем же, кому спортивная ходьба по каким-то причинам не подходит или просто не нравится, можно заниматься обычной ходьбой, или тн. нордической ходьбой, те. ходьбой с лыжными палками. Это не просто веселое разнообразие, а способ активного включения в работу мышц рук и корпуса. Особенно при ходьбе по пересеченной местности. Попробуйте.

Основным заменителем естественной ходьбы в домашних условиях или в тренажерном зале является беговая дорожка или разнообразные степ-тренажеры, особенно такие, которые оснащены специальными рычагами, позволяющие включать в работу руки. Занятия на них, особенно с небольшой нагрузкой и амплитудой движений, в сравнении с беговой дорожкой, позволяют значительно снизить нагрузку на суставы ног. А использование так называемых орбитреков, при занятиях на которых ноги выполняют плавные движения по эллиптической орбите, или флайеров, имитирующих как бы ходьбу на лыжах, для многих людей делают такие занятия более предпочтительными, чем ходьба естественная и, само собой, ходьба на беговой дорожке.

О том, как при ходьбе или ее имитациях дозировать нагрузку, как осуществлять самоконтроль и многое другое, можно узнать из литературы, посвященной бегу. Принципиальной разницы тут не будет. А если сложности какие-то и появятся, то можно обратиться в любой Клуб любителей бега, которые есть в каждом городе. Консультация со специалистом в любом случае не помешает. Мало ли какие проблемы могут возникнуть? Особенно у тех, кто раньше, даже в молодости, никакой физкультурой вообще не занимался. Только и тут предупреждаю, что в клубах любителей бега большинство участников, сознают они это или нет, являются спортсменами.

Так что ходите для здоровья на прогулки, в турпоход, по делам, для аэробики и общей физической подготовки. Ходьба - это очень хорошее дополнение к любому виду гимнастики. А если основной вид вашей физкультуры именно ходьба, то совсем неплохо к ней добавить силовую гимнастику и стретчинг. Но можно и без них. В конце концов, именно многообразие видов физкультуры, в том числе аэробных, позволяет каждому выбрать наиболее подходящий для себя вид не превращая занятия в винегрет.

В заключении информация специально для тех, кто ходьбу как средство ОФП считает не мужским занятием: при одинаковой скорости передвижения энергозатраты на ходьбу выше, чем на бег, те. ходьба - средство не менее эффективное для сжигания лишнего жира, чем медленный бег. Тем более, что ходьбу, в отличие от бега, очень легко разнообразить и в несколько раз увеличить нагрузку используя разнообразные танцевальные шаги, ходьбу боком, с вращением, скрестным шагом, с выпадами, спиной вперед, в полуприседе и тд. и тп. Только не спешите экспериментировать и без предварительной подготовки, без проверки своих возможностей не включайте все перечисленные способы в свои занятия..

И не путайте физкультурную ходьбу с выгуливанием, когда прогуляться решают для поднятия аппетита. Хотя, если это кому-то действительно нужно для здоровья, то почему бы и нет? Ведь это только подтверждает универсальность ходьбы как общеоздоровительного средства. К тому же прогулки на свежем воздухе способствуют развитию головного мозга. Это вам не аэробика в душном зале, и, тем более, не аквааэробика в бассейне, насыщенном испарениями хлора и всякой прочей дряни.

В древние времена была даже философская школа, в которой науки изучали именно прогуливаясь. Только ходьба оздоровительная и развивающая, в т.ч. развивающая центральную нервную систему - это не гуляние, а человек ходящий - это не человек гуляющий. Поэтому, используя этот способ передвижения, т.е. ходьбу, четко определите цель и не превращайте ее ни в спорт, ни в гуляние, т.к. и у слова гуляние, как и у слова спорт, смысл тоже не однозначный и не всегда одобрителен.

2,2,3. Терренкур.

Хорошее слово? Жаль, что сегодня даже многие специалисты знают, что это такое. Особенно из новых, для которых физкультура не гармоничное сочетание физических качеств и не средство сохранения и укрепления здоровья, а пережиток проклятого советского режима, от чего они и изобретают всякую ерунду вроде фитнеса и велнеса.

Терренкур - это дозированные по расстоянию, времени и углу наклона пешие восхождения, метод тренировки, а также лечения и восстановления, т.е. реабилитации, больных некоторыми формами сердечно-сосудистых и других заболеваний. А если проще, то терренкур - это метод лечения и реабилитации дозированной ходьбой по специально организованным маршрутам, т.е. средство очень даже физкультурное. Но спортсмены-активисты не сидят, сложа руки, а, вернее, ноги, и уже не первый год проводят соревнования по скоростному восхождению на Фудзияму, на Эйфелеву башню и т.п. Понятное дело, что здоровье в таких соревнованиях, как и в любом спорте, не цель, а средство, и сердечно-сосудистые заболевания таким образом не лечат, а зарабатывают.

Где сегодня можно организованно заниматься терренкуром как физкультурой или как средством лечения и реабилитации, я не знаю, хотя в недалеком прошлом специально размеченные и обустроенные дорожки для терренкура были во многих санаторно-курортных учреждениях. Но если со здоровьем у Вас больших проблем нет, то терренкур для профилактики и тренировки сердечно-сосудистой системы, для ОФП или для регуляции веса каждый может организовать для себя сам. Была бы хорошая горка или лестница. Кстати, для этих целей можно использовать даже лестницы в жилых домах или по месту работы. Так что ходите на здоровье.

Впрочем, сегодня век техники, поэтому вместо терренкура как гладкой ходьбы в гору можно использовать специальную механическую дорожку с изменяющимся углом наклона, а ходьбу по лестнице заменить степ-тренажером. Современные имитаторы или заменители естественных способов передвижения, т.е. тн. кардио-тренажеры, позволяют точно регулировать нагрузку, обеспечивают ее срочный контроль, обратную связь и, что очень важно, не зависят от капризов погоды. Возможностей у хороших тренажеров столько, что их использование ограничивается только вашим личным воображением. Правда, для большинства людей основным ограничителем в использовании тренажеров будет не воображение, а кошелек, т.к. тренажеры, особенно беговая дорожка, это вам не тропинка в парке и стоят они очень дорого.

Терренкур, как аэробное физкультурное средство, я специально выделяю для того, чтобы еще раз отметить универсальность и эффективность ходьбы. Если уж врачи рекомендуют использовать ее как лечебное и реабилитационное средство, значит

это действительно безопасно и полезно. Но и тут напомним, что не в коем случае нельзя поддаваться ни на провокации спортсменов, в тч. из врачей, ни своему азарту, и использовать ходьбу во вред, стараясь первым забраться на самую крутую гору или 101 этаж небоскреба. Впрочем, и на тренажере, даже самой современной конструкции, можно так себя загнать, что потом никакой естественный терренкур не поможет.

В заключение о терренкуре нужно сказать, что это все таки не занятия на тренажере, тем более, в помещении. Естественный терренкур лечит не только дозированной нагрузкой, но и общением с природой, чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом. Естественный терренкур по сравнению с занятиями в тренажерном зале примерно то же, что плавание в чистой реке в сравнении с плаванием в бассейне.

2,2,4. Танцы.

Танцы, как и все другие виды человеческой деятельности, тоже используют как физические упражнения, и тоже в самых разных целях, в тч. в спортивных и в физкультурных. Но сами танцы далеко не всегда являются ни физическими упражнениями, и, тем более, физкультурой. Особенно танцы спортивные, профессиональные вроде балета и религиозно-ритуальные. Не зря же танцы используют для для состязания, для введение в состояния транса, а танцоры-профессионалы выходят на пенсию чуть ли не в 30 лет? Да, некоторые мастера балета продолжают танцевать на сцене и в 50, и даже 60 и 70 лет, сохраняя при этом очень высокий уровень физических кондиций, но большинство сходят со сцены очень рано. И это не только в балете, но и в так называемых ансамблях народного танца. Так что танцы бывают разные.

Трудно сказать, когда человек начал танцевать и зачем. Ведь кроме людей танцуют и наши братья меньшие. Особенно в брачный период. Причем, танцуют они без музыкального сопровождения. Кстати, говоря о брачных танцах, не будет лишним сказать о том, что спортивные танцы ускоряют процесс полового созревания девочек почти так же, как и художественная гимнастика. На мальчиков это не распространяется. Да и художественной гимнастикой они почти не занимаются, так что и сравнивать не с чем. Но для наглядности того, как влияют занятия танцами и художественной гимнастикой на девочек, посмотрите как выглядят 10-12 летние гимнастки или танцорки, и сравните их с девочками того же возраста, которые занимаются легкой атлетикой, волейболом или боксом.

Можно ли использовать танцы для аэробных занятий? Конечно можно! Тем более, что танцы во многом ни что иное, как ходьба и бег, которые отличаются от обычных ходьбы и бега разнообразием и тем, что, как правило, выполняются при музыкальном сопровождении. Но использовать танцы как аэробику нужно не в варианте групповой пляски, как это случается на дискотеках, на свадьбах или на занятиях, которые называют аэробикой. Аэробика как физиологический процесс, как и другие физкультурные занятия, предполагает индивидуальную дозировку нагрузки, а групповой танец, в котором ставится цель синхронного исполнения или еще что-то, индивидуализацию нагрузки очень усложняет, поэтому для большинства участников такие танцы совсем не аэробика и не физкультура, а самый что ни на есть спорт.

Да, почти все виды занятий, которые называют аэробикой, тоже своего рода танцы,

просто исполняются они в не совсем обычной для танцев форме. Я не об одежде говорю, но по процессу энергообразования аэробиками эти занятия являются далеко не всегда. Относится это и к спортивным, и бальным, народным и другим танцам вроде брейка.

Теоретически же под одну и ту же музыку, те. в одном и том же ритме и темпе, можно танцевать с самой разной нагрузкой, в тч. и с аэробной. И вряд ли для того, чтобы самостоятельно дозировать нагрузку даже танцуя в группе, нужен какой-то особый опыт или мастерство. Для этого всего-то и нужно выполнять танцевальные движения с такой амплитудой и темпом, которые соответствуют вашим индивидуальным возможностям. К сожалению. этого не понимают многие тренеры, а, вернее, провокаторы-демонстраторы, ведущие занятия танцевальной аэробикой. Ведь они выбирают упражнения, варианты их исполнения и музыкальное сопровождение не такие, которые соответствуют возможностям и потребностям занимающихся, а по каким-то другим соображениям.

Поясню: и рок-н-ролл, и вальс, и танго можно танцевать и сидя, и стоя, и даже лежа. Танцевать можно одной ногой, бедром, плечом, руками и даже только пальцами, а амплитуда движений, те же шаги или повороты корпуса, могут быть как максимально возможными, так и самыми короткими, те. нагрузка при выполнении всех танцевальных движений может быть кратно разной. Главное, как говорят, не заводиться и танцевать так, чтобы процесс энергообразования был именно аэробным и продолжался соответствующее время.

Танцы вообще очень универсальное средство, и не только для физической подготовки. Это можно видеть и на примере ускоренного полового созревания девочек, которые занимаются бальными и спортивными танцами, и по фигурам мастеров балета, и в таком экзотическом танце, как бразильское капоэро (или канозйра?) Слышали о таком? Это что-то вроде боевого танца или бразильское карате. Да что балет и бразильское карате, если в Украине есть боевой гопак, а на Кавказе и у казаков есть свои боевые танцы, в тч. с оружием. А какие разнообразные танцы у народов востока?

Как пример разнообразного воздействия танцев можно привести опыт некоторых токийских универмагов, в которых весь персонал до начала работы несколько минут должен прыгать и танцевать перед зеркалом. Смысл этого мероприятия в том, что человек, когда ему очень хорошо и радостно, начинает прыгать и танцевать. Вот японцы и решили методом обратной связи, те. через подпрыгивания и танец поднимать настроение персонала и, таким образом, повышать эффективность его труда. Да, и такие танцы тоже не аэробика, но польза от них не меньшая, так как все болезни, как говорят, от нервов, а от хорошего настроения не болеют. Так что если хотите с помощью танцев сохранять и укреплять здоровье, то не танцуйте под печальные напевы и музыку, которая действует как дурман. Но запомните, что чем танец медленнее, те он аэробнее.

Есть народные танцы вроде марафонов и эстафет, в которых развиваются выносливость, сила и ловкость. А каков современный брейк? Это вообще супергимнастика с акробатикой. Правда, брейк далеко не аэробика и не физкультура, а, скорее, спорт, для освоения элементов в котором и достижения в нем успехов требуется очень хорошая общая и специальная физическая подготовка. Это же относится и к балету, и ко всем спортивным танцам, тк. не танцы помогают развитию танцоров, а танцоры тренируются для того, чтобы приобрести такой уровень развития, который необходим для исполнения этих танцев. Кстати, процесс разучивания танца и его элементов может быть намного лучшей аэробикой, чем сам танец.

В этой связи нужно сказать, что танцы, как и любые другие занятия и виды двигательной активности, могут быть и самоцелью. и средством для достижения каких-то других целей. К примеру, брачные танцы у животных имеют вполне определенную и самую благородную цель - выбор здорового полового партнера для воспроизводства здорового потомства. А вот у представителей вида человек разумный, особенно в современном цивилизованном обществе, танцы превратились в развлечение, в спорт и источник заработка.

Животным для исполнения своих брачных танцев не нужно никакой специальной подготовки, тк все, что нужно для такого танца, они получают генетически от рождения и у всех видов живых существ брачные танцы имеют свои специфические формы. Если же какое-то из животных соответствующим образом танцевать не может, то шансы оставить потомство у него снижаются и его ущербные гены не распространяются. А вот у людей танцы уже давно утратили функцию регулятора и отбора.

Вполне возможно, что в норме и у животных, отнесенных к виду человек разумный, генетические способности к брачным танцам все же есть, просто в процессе общественного развития они или утрачиваются, или искусственно блокируются и трансформируются. Так что у людей танцы, как и многое другое, из средства жизнеобеспечения элемента естественного отбора превратились в спорт, те. стали самоцелью, которая далеко не всегда приводит к здоровым результатам. Причем, здоровым не только в физическом, но и в духовном и нравственном планах.

Что я имею в виду? А то, что у каждого народа в силу его биологических особенностей, за сотни и тысячи лет для обеспечения выживания и сохранения генетической идентичности, образовались соответствующие культурные традиции, в тч. танцевальные. Поэтому, привлечение и приучение русских людей к танцам других народов, это совсем не расширение культурного уровня русского народа, а совсем наоборот - уничтожение русской танцевальной культуры и русской культуры как средства сохранения национальной идентичности. Для понимания того, что происходит, можно просто сравнить, сколько людей в России занимаются русскими народными танцами, и сколько русских втянули в занятия всякими не русскими бальными, латинскими, индийскими, китайскими, ирландскими и даже африканскими танцами,

Что же касается воздействия физического, то почти всем, кто начинает заниматься в нашем клубе, я рассказываю, как организованы занятия танцами в профессиональном в балете. Там, после очень жесткого предварительного отбора и выявления генетических способностей, все без исключения с раннего детства начинают занятия с общей и специальной физической подготовки. Даже став профессионалами и мастерами, все артисты балета ежедневно выполняют специальные комплексы основных базовых упражнений, и только после этого приступают к разучиванию каких-то отдельных партий. Наоборот в балете не бывает так же, как нельзя иметь высшее образование без среднего, а среднее без начального. Кто-то это понимает, но многие в физкультуре и спорте пытаются сразу исполнить некую главную партию, даже не зная, является ли она главной именно для них. Конечно же, у большинства из этого ничего не получается и занятия ФУ не приводят их к желаемому результату, те. они оказываются не на вершине пирамиды, а в ее основании.

В танцевальной форме можно проводить самые разные физкультурные занятия, но лучше использовать те, где легче соблюдать индивидуальную дозировку нагрузки и добиваться как аэробного, так и оздоровительно-профилактического эффекта в целом. В связи с этим напомним еще раз, что все виды тн. аэробики хотя и похожи на танцы, но доминирующий в них спортивный азарт, высокий темп и отсутствие

индивидуального подхода нужного аэробного и физкультурного результата почти не дают.

Как танец, можно практиковать многие элементы единоборства, отрабатывать технику футбола, тенниса или баскетбола, ходить, бегать, делать гимнастику, в том числе силовую, и заниматься на тренажерах. Очень здорово, например, танцевать на тренажере, имитирующем ходьбу на лыжах, на орбитреке или на велотренажере. Но не забывайте о том, зачем вы танцуете. Ведь практически танцевать можно любое физическое упражнение, причем, танцевать и как спринт, и как марафон, те. и как аэробику. Возможны и промежуточные варианты. Поэтому и всем известная аэробика, как танцевальный вариант разнообразных физических упражнений, и самые обычные танцы могут быть аэробикой, а могут и не быть, ведь даже большинство дисциплин спортивного бега, плавания и гребли - это совсем не аэробика!

2,2,5. Приседания, отжимания и скручивания.

Приседания и аэробика - что общего? Поясняю: аэробными (или кардио) обычно называют занятия тн. циклическими упражнениями, те. упражнениями, в которых одни и те же простые движения выполняются без перерывов большое количество раз, например, шаги при ходьбе, прыжки при беге, вращение педалей или гребки при гребле. Но ведь таким образом, те.большое число раз, можно выполнять не только шаги или прыжки, но и приседания, и другие упражнения, например, тн. скручивания,те. упражнения для тренировки мышц брюшного пресса. А можно чередовать разные упражнения и делать их одно за другим без перерыва примерно так, как это делают на занятиях аэробикой. Ведь среди бегунов есть любители гладкого бега по дорогам, по шоссе, по дорожкам парков или стадионах, и шаги в данном случае действительно почти одинаковые, но есть любители бегать по лесу или по горкам, где прыжки и шаги будут очень разными. Кто-то бегают только на беговой дорожке в зале или дома вокруг стола, кто-то на корабле по палубе, и таким образом набирает рекомендованные 10 000 примерно одинаковых шагов. Говорят, что где-то даже есть племя йогов-бегунов, способных бегать сутками. Представляете, сколько шагов они при этом сделают? Интересно было бы узнать, ради чего они это делают?

Но есть и такие люди, которые бегать вообще не любят или не могут, зато они могут без перерыва выполнять 5 - 10 и более тысяч приседаний почти не сходя места. Ну, не нравится им бегать! Или просто места для бега не хватает (например, в подводной лодке или в камере), нет подходящей обуви или еще что-то, но понимают, что аэробика и им нужна. Вот и делают приседания, тк. аэробная эффективность таких занятий может быть ничуть не хуже, чем других. Разве что скучновато. Но это, кому как, ведь топтать по беговой дорожке или крутить педали велотренажера, оставаясь на одном месте, тоже не очень весело.

Думаете, что приседать тяжело? Так это только для слабаков. Хотя, конечно, это фактор очень важный. Особенно для тех, у кого лишний вес. Тут нагрузка на ноги, сердечно-сосудистую и дыхательную системы будет очень большой. Но для тех, у кого вес в норме, это не проблема. А постепенно увеличивая число приседаний, также как увеличивают дистанции бега, время занятий на вело или степ тренажере, можно не спеша, без особых проблем довести число приседаний до нескольких

тысяч. Да и выполнять приседания можно с разной амплитудой и в разном темпе. Ведь для достижения аэробного эффекта интенсивность нагрузки должна быть совсем не большой.

Вообще же почти все физические упражнения можно выполнять как циклические и аэробные за счет многократного их повторения. Примеры? Кроме приседаний, как аэробику можно выполнять всем знакомое упражнение для пресса - сгибание-разгибание корпуса в положении лежа на спине (или скручивание). Лично я без остановки и в не высоком темпе делал это упражнение более 500 раз, что заняло около 30 минут. Но некоторые без особых напряжений могут выполнять это упражнение и более 1000 раз. Одно плохо - можно натереть мозоль на непривычном месте. Но ведь совсем не обязательно делать подряд только скручивания, можно чередовать их с приседаниями, отжиманиями, активными растяжками и другими упражнениями, в тч. и с не большими дополнительными отягощениями, те. с гантелями или на тн. силовых тренажерах.

Еще пример? Имитация гребли или плавания с любым блочным устройством или эспандером. Главное, выполнять упражнение как минимум 30-40 минут без остановки и сохраняя нужную интенсивность нагрузки, которая будет предопределять аэробный режим энергообразования. Кстати, танцы и всем известная аэробика или ритмическая гимнастика - это и есть комбинация различных гимнастических упражнений, в тч. разнообразных шагов, прыжков, выпадов и приседаний.

При соответствующем воображении в аэробном режиме можно выполнять самые разные упражнения, а американец К. Купер как аэробику даже многие домашние делать предлагал. Главное, не заниматься аэробику у кухонной плиты, у выхлопной трубы, в бане, в вонючем бассейне, в подвале, на дискотеке и в других местах, где польза от движений будет полностью уничтожена вредной атмосферой.

2,2,6. Плавание.

Плавание - это в первую очередь вода, а вода - это жизнь. Но когда воды очень много, то это всегда опасность. Вы знаете, сколько людей каждый год тонет? Десятки тысяч! И не потому, что плавать не умеют. Поэтому стремление фанатов от плавания научить всех плавать и вовлечь в регулярные занятия плаванием принимать иначе, как провокацию, никак нельзя. Разве что они делают это не из каких-то корыстных побуждений и не ведают, что творят. Но, скорее, это не так и делается это для развития плавания как бизнеса. На эту тему, кстати, есть поучительный анекдот:

- Жена мужу: - Тут пришли за пожертвованиями на строительство нового бассейна.
- Муж: - Ну, хорошо, дай им три... нет два ведра воды.

Вы что думаете, дворцы водного спорта, водные аттракционы и акваландии многих научили плавать и, тем самым, сделали их здоровее и кому-то жизнь спасли? Ну-ну, верьте.... бизнесменам от плавания только этого и надо. Но учтите, что большинство людей тонут не потому, что плавать не умеют, а потому, что были в состоянии, когда им, как говорят, море по колено, или, просто переоценили свои возможности, тк. думали, что вода их родная стихия и лучший друг. Но чаще всего от того, что плавали и ныряли не там, где надо, оказывались в воде не по собственной

инициативе, погибли от переохлаждения во время кораблекрушений и тп. Про акул и водных мотоциклистов не говорю.

Так что назойливое требование фанатов плавания ввести его как обязательный предмет в школах и привлечь к занятиям плаванием всех детей чуть ли не с рождения - это или анахронизм и инерция мышления, или хитрый способ реализации своего желание расширить бизнес и получить дополнительные средства за счет государственного финансирования.

А то, что в Древней Греции, якобы, человека, не умевшего писать и плавать, называли телесным и умственным калекой, совсем не аргумент. Россия не Греция и климат в ней другой. Да и многие ли из самих школьных работников умеют плавать, и регулярно ли они сами плаванием занимаются ? И в какой степени плавание помогает им в жизни?

С плаванием сейчас связаны несколько водных видов спорта: собственно плавание на различные дистанции и разными стилями, фигурное плавание, водное поло, различные виды подводного плавания, прыжки в воду. Входит плавание и в состав некоторых видов многоборья. Например, триатлона, современного пятиборья, морского и военного многоборья.

Для достижения тех или иных физкультурных целей могут использоваться все виды водных процедур, но теоретически аэробным может быть только продолжительное плавание, те. плавание на длинные дистанции, на что способны далеко не все. Если сравнивать плавание с другими видами, то теоретически для многих оно может быть намного эффективнее, чем обычная ходьба, бег и, тем более, езда на велосипеде. Возможно, что для кого-то плавание будет полезнее, чем, спортивная ходьба, гребля академическая, ходьба на лыжах и их имитации на тренажерах. Но это теоретически. А на практике:

1 - регулярно плавать в естественных условиях в хорошей чистой воде и без опасения переохладиться или подцепить какую-нибудь заразу, практически нигде. Это особенно актуально для женщин, так как инфекция может попасть куда угодно.

2 - плавание в бассейне (особенно закрытом) - это вообще не аэробика, тк. дышать там приходится переувлажненным и насыщенным всякими испарениями, в тч. хлоркой и прочей заразой воздухом. Причем, дышать во время плавания приходится глубже и интенсивнее, чем обычно! Представляете сколько всякой дряни может попасть в ваш организм? Такая аэробика, в тч.очень популярная тн. водная аэробика, даже хуже, чем бег по центральной магистрали в часы пик. Не зря же специалисты говорят, что плавание в бассейне по 45 минут три раза в неделю можно приравнять к выкуриванию пачки сигарет!

3 - нормальная аэробная тренировка продолжается минимум 20 - 30 минут непрерывного плавания, причем, с вполне определенной нагрузкой, когда процесс энергообразования будет именно аэробным, но плавать так могут далеко не все посетители бассейнов и для них посещение бассейна не плавание, а купание.

Вообще-то, самые разные водные процедуры в той или иной степени могут быть полезны почти всем, но плавание как аэробика - это очень сомнительное по своей эффективности занятие. К тому же частое и длительное пребывание в воде приводит к специфической реакции организма и он, для предотвращения переохлаждения, начинает увеличивать слой подкожного жира. Так что тем, кто хочет заниматься аэробикой для похудения, я советую посмотреть на моржей, китов и других морских животных. Кстати, почти все любители зимнего плавания примерно так и выглядят.

Наиболее активные любители плавания говорят, что вода - это наша родная среда, что все мы из нее вышли, что у рыб не бывает сколиоза и что жить без воды люди вообще не могут. Некоторые даже рожать в воде предлагают. В чем-то они правы, ведь все люди очень разные, и апологеты плавания вполне могут считать, что они к моржам и к рыбам ближе, чем к другим существам. Но это не значит, что и все прочие такие же.

Моржевание или зимнее плавание, которые все чаще предлагают как панацею, далека не для всех. Практика показывает, что для большинства нормальных людей первое же зимнее купание становится и последним. Дело в том, что выдержать такой стресс, даже соблюдая все рекомендации, могут только те, кто имеют соответствующую генетическую предрасположенность. Нужно понимать, что кто-то легче переносит холод, кто-то жару, у кого-то музыкальный слух или предрасположенность к плаванию, а у кого-то математические способности и предрасположенность к гимнастике. Поэтому, если вы без моржевания обходитесь, то лучше и не пробуйте им заниматься и не поддавайтесь на провокации моржей.

До какого маразма доходит пропаганда плавания, показывает в одной из своих публикаций доктор Н.Эльштейн. Он пишет как один врач-фанат доказывал, будто плавание гораздо лучше бега, так как вода не только лечит от всех болезней, но и в два раза больше вводит в организм человека кислорода. Непонятно только, куда у того врача этот кислород входил, так как в норме насыщение крови кислородом составляет 96 - 98%, а при нагрузке даже снижается.

Теоретически же плавание, как вид физкультуры, как аэробика, кардиотренировка и общая физическая подготовка все-таки очень хорошее средство. Если плавать в хороших с гигиенических позиций условиях и правильно дозировать интенсивность и общий объем нагрузки. Ведь при плавании в работе участвуют все мышечные группы, а тело находится почти в горизонтальном положении, что значительно снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Очень эффективно плавание для развития дыхательной системы. Сравните, для примера, фигуры пловцов с фигурами бегунов на марафонские дистанции или с велосипедистами. Кроме всех прочих отличий, сразу заметна разница в размерах грудной клетки. У пловцов она намного больше, а это значит, что у них больше и объем легких. И это потому, что пловцам постоянно приходится дышать преодолевая сопротивление воды, и каждый вдох-выдох для них, это как бы особая дыхательная гимнастика, тренирующая межреберную мускулатуру.

Не буду вдаваться в подробности, но я просто обязан сказать, что многие специалисты очень рекомендуют плавание как вид лечебной физкультуры, особенно для профилактики, лечения и реабилитации заболеваний позвоночника. Теоретически они правы, но, с другой стороны, нельзя не сказать и о том, что сегодня есть масса самых разных тренажеров, которые для этих целей намного доступнее и эффективнее. Даже пловцы применяют их и для специальной и общей физической подготовки. Да, сложная и разнообразная техника плавания не позволяет создать такие тренажеры, которые позволяют имитировать все виды плавания с достаточной степенью точности, но в норме обучение плаванию начинается с тн. "сухого плавания", в тч. и на тренажерах..

Если же у Вас есть возможность поплавать и Вы любите этим заниматься, то занимайтесь на здоровье. Но никогда никого не провоцируйте на такие занятия и, тем более, никого не тащите в воду силой. Да и сами, не зная броду, в воду не лезьте. Тем же, кто сомневается в пользе плавания, я даже не советую его пробовать, тк. для аэробики или кардиотренировки проще, полезнее и безопаснее заниматься бегом,

ходьбой или их имитациями на тренажерах.

Тем более, без предварительной консультации со специалистом, я никому не советую отправлять в бассейны детей, тк. там они не столько здоровья приобретут, сколько постоянные сопли, простуды, проблемы с глазами, аллергии и т.п. проблемы. И не дай Вам бог консультироваться о пользе плавания у какого-нибудь пловца-фаната, моржа, тренера по плаванию или администратора бассейна. Даже врачи, давая рекомендации заниматься плаванием, не всегда четко понимают, что они творят, тк. большинство из них сами плаванием не занимаются. Да, солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья, но вода, а не та жидкость, которой наполнены большинстве плавательных бассейнов. И не путайте плавание как аэробику с купанием как гигиенической процедурой.

2,2,7. Триатлон

Триатлон отличается от биатлона тем, что... Впрочем есть еще пентатлон, декатлон, зимнее двоеборье, современное пятиборье, разнообразные многоборья в легкой атлетике и гимнастике. Но вот пришла же кому-то в голову идея провести еще и соревнование на определение самого "железного человека", для чего взяли и объединили в один вид плавание, велогонку по шоссе и марафонский бег. Причем, дистанции выбрали по максимуму: плавание несколько километров, велогонку - до 100 и более километров и полный марафонский бег. И все это без перерыва.

Сейчас, правда, проводят триатлон и для "чайников", где дистанции в плавании всего-то метров 800, велогонка километров 20-40, а бег всего километров 10-20, тк. такие дистанции для многих это вполне реально даже без особой подготовки. Хотя, для кого-то и полный триатлон не проблема.

Физкультура это или спорт? В зависимости от индивидуальных возможностей такие занятия могут быть и тем, и другим. Причем, даже полный марафон для кого-то будет просто физкультура, а для кого-то и укороченный будет хуже, чем самый экстремальный спорт. Но при разумной организации это будет и аэробика, и кардиотренировка, и общая физическая подготовка. Посмотрите на участников - у всех красивые, гармонично развитые фигуры. Просто марафонцы или велосипедисты с ними ни в какое сравнение не идут.

Если заниматься триатлоном как физкультурой, то ему цены нет. Единственная проблема с плаванием. Впрочем, и с велосипедом тоже. Я к тому, что регулярно заниматься триатлоном очень сложно по организационным причинам. А то, что в некоторые триатлоны вместо плавания или велосипеда вводят греблю, возможность для занятий не упрощает, а усложняет. Ну, кто и где без больших проблем регулярно может ездить на велосипеде, плавать и греблей заниматься?

Впрочем, есть один вариант! Ведь все виды этих занятий очень просто совместить на занятии в тренажерном зале. Скажем так: 15-30 минут гребля, 15-30 минут велотренажер, 15-30 минут степ или беговая дорожка. И такие занятия можно сделать еще более разнообразными, включив в цикл круговой тренировки не только бег, велотренажер, имитации плавания, но и многие другие упражнения. Вариантов очень много. Можно, к примеру, сразу после бега в парке покрутить велотренажер, поплавать в бассейне и добавить к ним циклические упражнения на небольшие мышечные группы с гантелями или на тренажерах.

Конечно, занятия триатлоном и, тем более, полиатлоном на природе будут лучше, но по доступности, безопасности, затратам времени и возможности заменить один вид занятий другим, т.е. разнообразить нагрузку, занятия в тренажерном зале намного предпочтительнее. Конечно же, с учетом того, что я говорил о занятиях плаванием и не превращая такие занятия в спорт, а использовать их только в физкультурных целях.

Впрочем, триатлон изначально был задуман не столько как состязание, сколько как своего рода проверка уровня общей выносливости или физкультурности. Просто спортсмены не сидят сложа руки и так же, как многие другие виды диагностики физического состояния и всех других занятий, они и триатлон стали использовать для своих спортивных целей. Но что мешает каждому нормальному человеку заниматься триатлоном и другими многоборьями для здоровья и совершенствования своих физических и психоэмоциональных качеств? Лучшего варианта аэробных занятий и ОФП и быть не может. А всяких вариантов для объединения упражнений в большой аэробный комплекс может быть очень много. В принципе, именно так должны строиться все современные занятия, которые называют аэробикой. Но главным в таких занятиях должно быть не столько разнообразие упражнений, сколько их правильный выбор с учетом индивидуальных целей и возможностей каждого конкретного человека.

2,2,8. Велоспорт и его виды.

Для спортивных целей велосипеды используют в гонках по шоссе, на треке, различных видах велокросса и велотуризма, в велоболе, в различных видах велоакробатики и прочих экстремальных занятиях. Как аэробный физкультурный вид, т.е. для сохранения, укрепления и реабилитации сердечно-сосудистой, дыхательной системы и ОФП лучше всего использовать гладкую езду по шоссе, по треку, велокросс по не очень пересеченной местности и велотуризм. Велобол и всякие велоакробатики - это, скорее, экстремальные спортивно-развлекательные и азартно-соревновательные занятия, от которых для здоровья вреда больше, чем пользы.

С точки зрения атлетической и общей физической подготовки езда на велосипеде во многом аналогична бегу и ходьбе, т.к. при этом активно работают только ноги. Если посмотреть на велосипедистов-профессионалов, то сразу можно заметить, что торс, руки и плечи у них развиты очень слабо. Зато для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы (или сжигания жира) езда на велосипеде может быть даже лучше ходьбы и бега, т.к. при вращении педалей мышцы ног работают с большей амплитудой, чем во время бега и, тем более, ходьбы. Тоже можно сказать и в случае использования велосипеда для активного отдыха, т.е. в целях туристических и экскурсионных.

Теоретически, при езде на велосипеде дозировать нагрузку по интенсивности и объему совсем не сложно, но это только теоретически. Практически же делать это очень трудно, т.к. езда на велосипеде очень сильно зависит от дорожных условий, от рельефа, от погоды, от направления ветра и от многих других условий. Дождь, мороз, скользкая дорога, лужи, ветер не очень мешающие при беге или ходьбе, езду на велосипеде делают очень неприятной и даже опасной. Да и где можно ездить на велосипеде, не отвлекаясь на дорогу и других участников движения? Мало того, что кругом одни выхлопные трубы, так ведь просто задавить могу. Очень возможны

столкновения и с другим велосипедистами или пешеходами. А покрытия дорог какие? Сплошной танкодром - одни ямы да ухабы. Какая уж тут аэробика и как в таких условиях можно контролировать интенсивность нагрузки? А ездить на чем? Хороший велосипед стоит дорого. К тому же, это техническое средство сложнее лыж и коньков и за ним требуется соответствующий уход. Да и не каждый на велосипеде ездить умеет.

Очень опасна езда на велосипеде и без посторонних причин, тк. падание с него или вместе с ним, да еще и на скорости, выдержит не каждый. Поэтому прежде, чем покупать велосипед себе и, тем более, детям, подумайте ради чего Вы это делаете. Если есть желание позаниматься для здоровья и ОФП, то и взрослым, и детям лучше заняться чем-нибудь другим. Так что будьте бдительны и не поддавайтесь на провокации всяких велофанатов, производителей велосипедов и детей, попавших под их влияние.

При использовании велосипеда женщинами у них, кроме общих, могут возникать свои специфические проблемы. Дело в том, что конструкция седла на некоторых велосипедах такова, что при езде и характерном для нее движении ног и таза у женщин может происходить достаточно интенсивное воздействия на тн. эрогенные зоны, расположение которых у женщин не такое, как у мужчин. Конечно же, воздействие это не смертельное, но возможность его проявления нужно учитывать не только тогда, когда велосипед приобретается для физкультурных занятий, но и для каких-то других целей.

Проявление этой особенности заметили уже в конце позапрошлого века, когда в определенной среде езда на велосипедах стала входить в моду. Этому явлению даже соответствующее название дали - улыбка велосипедистки. Кстати, некоторые авторы считают, что именно по этой причине женский велоспорт, особенно шоссейные гонки, долгое время считался вредным занятием и женщинам оставалось только катание на велосипеде. На обычных дорожных велосипедах, кстати, седла шире и мягче, чем на велосипедах гоночных, и шоссейная гонка или спортивная тренировка могут продолжаться гораздо дольше обычной велопрогулки. Да и движения ногами в спортивной велогонке и тренировке выполняются намного интенсивнее. Представляете, какому воздействию при этом подвергается женский организм и его эрогенные зоны? От такой нагрузки будет уже не до улыбок.

В связи с этим не будет лишним напомнить и о том, насколько важно при езде на велосипеде использовать специальную экипировку. И не только шлем, специальную обувь, перчатки, налокотники и наколенники, но и специальные велосипедные трусы, которые позволят избавиться от многих проблем не только женщинам, но и мужчинам, у которых от езды на велосипеде проблемы тоже случаются. Особенно от езды, связанной с преодолением препятствий вроде велотриала, горного велокросса и тн. ВМХ .

Вообще-то, для большинства людей велосипед является просто средством передвижения, позволяющим за меньшее время и с меньшими затратами преодолеть большое расстояние. Так что, если кто-то покупает велосипед для того, чтобы повысить уровень двигательной активности, то я очень сомневаюсь, что он этому поможет. Кроме того, практика показывает, что езда на велосипеде для многих совсем не дополнительная нагрузка, а, скорее, ее фальсификация или симуляция, почти не имеющая никакого тренирующего эффекта. Разве что тогда, когда кто-то получает от езды на велосипеде психозмоциональный стресс, причин для которого намного больше, чем при беге и, тем более при ходьбе. И не только для самих велосипедистов.

Кто-то по этому поводу возразит и скажет, что он чуть ли не каждый день по 10 - 20

км проезжает. Может, и так, но пусть они попробуют эти же километры пройти пешком или пробежать. Езда на велосипеде с аналогичной бегу или ходьбе аэробной нагрузкой - это уже приличная скорость, поддерживать которую на улицах, на шоссе и даже на велодорожках не только сложно, но и опасно. Впрочем, если у Вас рядом какая-то особая велодорожка или малолюдный лесопарк с широкими укатанными тропинками, в котором не выгуливают собак, то можно и на велосипеде покататься. По обычным тротуарам, дорожкам парков и т.п. ездить, конечно, тоже можно, но не нужно забывать про других велосипедистов, пешеходов и про собак. Кстати, для отпугивания собак пользоваться велодогом (это револьвер, специально разработанный для велосипедистов) сегодня вряд ли получится.

Говоря о езде на велосипедах, нельзя не сказать и о том, в какой стресс велосипедисты вгоняют автоводителей и обычных пешеходов, когда на велосипеде пытаются проехать там, где их никто не ожидает. Так что велосипедистам, думая о себе, неплохо бы почаще думать и о других участниках движения. Правила дорожного движения нужно соблюдать всем его участникам, иначе велоаэробика превратится в адреналиновый спорт не только для самих велосипедистов.

Другое дело велотренажер. Ему ни погода, ни бездорожье, ни собаки не мешают. Для дома и для зала это одно из лучших технических средств для аэробной или кардиотренировки. Велотренажер, в сравнении с бегом, ходьбой и, тем более, обычным велосипедом, позволяет заниматься аэробикой даже таким людям, которые ни бегать ни ходить не могут, а не то, что на велосипеде ездить.

В сравнении с другими тренажерами, очень важным преимуществом велотренажера является то, что он, включая в работу все мышцы ног, позволяет не только полностью устранить ударную нагрузку, которая неизбежна при беге, но и вообще снять с ног нагрузку от веса собственного тела, так как крутить педали можно и сидя, и даже лежа. И, что очень важно, крутить педали на велотренажерах можно в разных направлениях, то есть крутить педали можно и вперед, и назад, что на обычных велосипедах не возможно, и что позволяет наиболее разнообразно нагружать мышцы ног. Можно крутить педали и стоя. Более того - крутить педали можно даже руками.

Еще одно преимущество велотренажера в том, что он позволяет снимать нагрузку и с позвоночника, особенно его поясничного отдела, так как велотренажер, в отличие от велосипеда, не трясет и сидеть на нем можно в самых разных позах, а не так, как спортсмены сидят на велосипедах. Мало этого - крутить педали можно даже лежа или находясь в воде, когда на позвоночник не действует вес собственного тела. Можно использовать велотренажеры даже в невесомости. Но, с другой стороны, появляется все больше и больше таких дорожных велосипедов, ездить на которых можно не только сидя, но и лежа, и педали крутить можно не только ногами, но и руками. И передвигаться на них можно не только по суше, но и по воде и даже по воздуху.

Раз уж разговор зашел о воде, то нужно сказать и о водных велосипедах, которые по своей физкультурной эффективности могут быть не хуже велосипедов дорожных, а по безопасности быть даже лучше. Крути педали, дыши озоном и наслаждайся природой! Как физкультурный вид, водный велосипед для многих не спортивных людей может быть лучше не только велосипеда обычного, но и гребли. И собаки при занятиях на водном велосипеде мешать не будут. Впрочем, на воде есть свои проблемы, тк. вода и сама по себе является не только другом, особенно тогда, когда ее много. И любители катеров, водных мотоциклов и лыж могут мешать водным велосипедистам не меньше, чем обычным велосипедистам мешают автомобили. Впрочем, если велосипедистам по скоростным магистралям ездить запрещено, то и на водных велосипедах не следует лезть туда, куда не следует.

В общем же, у каждого вида велоспорта и велофизкультуры есть свои за и свои против. Но у обычного велосипеда, в сравнении с другими видами аэробных нагрузок, своих против я вижу намного больше, чем за. Особенно у всяких экстремальных видов вроде горного, триала и тп., где без падений и травм не обходятся даже опытные спортсмены. Жаль только, что этого не понимают многие мамы и папы, когда дарят детям велосипеды.

Но все эти проблемы не относятся к велотренажерам, тк., в сравнении с обычным и водным велосипедом, велотренажер и сам стоит на месте, и на него никто не наедет. Рулить на велотренажерах никуда не нужно, руки свободны и ими можно выполнять самые разнообразные движения, те. одновременно с вращением педалей на велотренажере можно дополнительно делать упражнения для рук, шеи и корпуса, делать массаж, дыхательную и лицевую гимнастику, смотреть телевизор, читать, медитировать и т.д. и т.п. И еще во время занятий на велотренажере корпус совсем не обязательно сгибать как при езде на велосипеде, а это дает еще целый ряд преимуществ.

Использовать велотренажеры можно не только в тренажерных залах или в поликлиниках, но и дома, на кораблях, на подводных лодках и даже в космосе. Применяют велотренажеры и для коллективных занятий велоаэробикой, но на настоящую аэробику такие занятия не тянут. И не только по самому процессу, но и по результатам ,тк. там молодые ребята и девчата больше развлекаются и шумят, чем здоровье укрепляют, а это не физкультура, а спорт. Но это совсем не значит, что на велотренажере нельзя заниматься под музыку или танцевать. Очень даже можно и очень приятно, просто это будет велотанец, в котором, как и в любом другом деле, нужно знать цель и, как говорят, от нее и плясать. И это относится не только к занятиям на велотренажерах, но и на велосипедах в целом.

В заключение еще раз скажу, что всякими экстремальными способами использования велосипедов вроде горного велокроса, прыжков с трамплина, велоакробатики, триала, велопаркура и тп. я никому не советую, тк. это не аэробика, не ОФП и не физкультура.

2,2,9. Гребля.

Гребля бывает разная: народная, на шлюпках, академическая, на каноэ, на байдарках. А в Венеции еще и на гондолах гребут, причем, одним веслом и очень хитрым способом. Где-то гребут на плотках, на джонках, пирогах, катамаранах, на бревнах и т.п. И еще есть водный туризм, водный слалом и какие-то игры на каяках. Для физкультурных целей и как аэробику, скорее всего, может использоваться любой вид гребли, но, с позиции общей физической подготовки, все они не равноценны, каждый имеет свои технические особенности и выполняется не только с использованием различных плавсредств, но и различных мышечных групп.

Наиболее полно и гармонично все мышцы работают при гребле на академических судах и для ОФП такой вид гребли предпочтительнее. Зато другие виды гребли технически могут быть проще, доступнее и для многих более интересными и полезными. Природа же, чистый воздух, солнце и вода во всех случаях будут одинаковы. Это же не в плавательном бассейне бултыхаться или на велосипеде среди трейлеров по дороге пробираться. Впрочем, на многих водоемах движение уже давно как на центральных улицах - тут и корабли, и яхты, и катера, и водные

мотоциклы, и водные лыжники. Причем, неудобства и опасность для гребцов, в отличие от автотранспорта для бегунов или велосипедистов, все эти плавсредства представляют не только сами по себе, но и тем, что создают волны, которые не только мешают гребле, но могут залить или перевернуть лодку.

Чем отличаются разные виды гребли? Попробую объяснить. Гребля на каноэ - это когда гребут одним веслом, похожим на лопату, стоя в лодке в положении выпада с упором на одно колено. Я имею в виду спортивный вид гребли на каноэ. В традиционных и современных прогулочных вариантах грести одним веслом можно и сидя, и стоя на коленях и даже лежа. Это как бы индейский вид гребли. Примерно так когда-то гребли в своих пирогах американские индейцы.

Но различие в видах гребли, в тч. спортивной, определяется не формой весла, тк. все весла чем-то похожи на лопату, и не тем, в каком положении находится гребец. Форма лодки и ее размер также особого значения не имеют. В спортивных видах гребли различия определяется правилами и в совокупности, а в тн. видах народной гребли просто традициями.

Если говорить о гребле на каноэ, то, да простят меня каноисты, это однобокий вид. Каноиста-профессионала даже по фигуре определить можно. Что делать - спортивная специализация! Ведь в гребле на каноэ (как и в распашной академической) гребут одним веслом и, преимущественно, с одной стороны. Само собой, преимущественно с одной стороны будут работать и развиваться мышцы рук и корпуса, что и приводит к однобокости. Это все равно, что постоянно поднимать гирию только одной рукой.

Чем раньше начинается спортивная специализация в гребле и чем больше будет спортивный стаж гребца, тем больше проблем может быть с однобокостью развития. Но общее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы при гребле на каноэ, то есть ее аэробный или кардио-эффект, очень высокий. Но многим каноистам (и академистам-распашникам, кстати), для профилактики однобокости приходится заниматься и корригирующей гимнастикой. Если же заниматься греблей на каноэ как физкультурой, то никто не мешает грести попеременно то с одной, то с другой стороны. Это в спорте специализация, а в физкультуре для здоровья она если и нужна, то только по индивидуальным показаниям и для исправления той же однобокости.

Гребля на байдарках от гребли на каноэ отличается тем, что гребцы в лодке сидят и гребут одним веслом с двумя лопастями, делая гребки попеременно то с одной, то с другой стороны лодки. В сравнении с греблей на каноэ такой способ гребли обеспечивает более равномерную нагрузку на мышцы рук и корпуса, но ноги у байдарочников при гребле почти не работают и многие из них сразу узнаются по диспропорции в развитии мышц ног и корпуса.

Общее воздействие на здоровье, аэробные способности и ОФП при гребли на каноэ и на байдарке отличается не значительно. Разве что, немного отличается развитие специфических для этих видов гребли мышечных групп. Но это только у спортсменов-профессионалов.

Гребля народная и на шлюпках (ялах) отличается от других тем, что гребцы не держат весла руками, тк. они закреплены на лодке с помощью различного вида устройств, а сами весла намного больше, чем весла у каноистов и байдарочников. Такая гребля может быть распашной, когда каждый гребец только одним веслом, закрепленным с одной стороны, или парной, когда каждый гребец одновременно двумя веслами закрепленными с двух сторон. То есть, народную греблю разделяют на греблю парную, когда каждый гребец двумя веслами, и распашную, когда каждый

гребет со своей стороны. При этом лодки могут быть как одноместными, так и многоместными, Многоместные лодки, кстати, есть не только в народной гребле и на шлюпках, но и в гребле на каноэ и на байдарках..

Гребля на академических лодках примерно такая же, как и народная или на шлюпках, но техника гребли там намного уневерсальнее и позволяет использовать для выполнения гребка не только силу мышц рук и корпуса, но и ног. Соответственно, и лодки для такой гребли более сложные. Поэтому, как средство аэробной тренировки и общей физической подготовки, гребля академическая предпочтительнее гребли на байдарках и каноэ, но из-за своей сложности она менее доступна. И еще у такой гребли, как и у гребли народной и на шлюпках, есть очень серьезный недостаток - грести приходится спиной в направлении движения, или, если говорить по-другому, в академических лодках сидят спиной к ее носу лодки, что, конечно же, не самый лучший вариант, тк. гребцы не видят, куда они гребут и вынуждены постоянно оборачиваться, что не только не удобно, но и опасно.

Как виды аэробики, все виды гребли серьезных различий не имеют и их эффективность в большей степени будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся, интенсивности занятий и их продолжительности. Оздоровительный эффект, развитие выносливости, силы и скоростных качеств можно обеспечить, занимаясь любым видом гребли, и если о гребле говорить в целом, то ее можно отнести к одному из лучших и наиболее эффективных видов физкультуры. Но заниматься греблей как оздоровительно-профилактическим средством для большинства людей очень проблематично, а часто и невозможно по многим причинам. К тому же гребля является сезонным видом, зависящим от климатических условий - водоемы во многих регионах на долгое время просто замерзают. Да и водоемы, подходящие для занятий греблей, особенно греблей академической, есть далеко не везде, Про то, что для занятий греблей нужны лодки, весла и прочий дорогой инвентарь, я и не говорю.

Да, есть разнообразные бассейны, в которых можно тренироваться по самым разным видам гребли, но с позиции здравого смысла и целесообразности их строительство и тренировки в них заслуживают самых негативных оценок, тк.они очень дороги и нужны только для реализации спортивных целей фанатов гребного спорта и тех, кто делает на нем свой бизнес. Для аэробной тренировки и для ОФП намного дешевле и эффективнее использовать гребные тренажеры.

Если же использовать греблю как физкультурный вид или как активный отдых, то это не хуже, чем бег или ходьба на лыжах. Но для этого нужно не только лодку иметь, но и научиться грести, а это не так просто. И еще нужно уметь плавать. Без этого в лодки, особенно спортивные, лучше не залезать даже в спасательных жилетах. Я не пугаю, тк. прежде, чем садиться в лодку, нужно обеспечить для себя полную безопасность, иначе это будет не физкультурный отдых, а экстремальный спорт. По этим причинам гребля как вид массовой физкультуры очень проблематична.

Но все эти проблем можно избежать, если заниматься греблей не на открытой воде, а ее имитациями на тренажерах. Для общей физической подготовки, как средство лечебной физкультуры, механотерапии, аэробной или кардиотренировки, корригирующей гимнастики и т.п., гребные тренажеры могут быть намного полезнее, чем другие. Почему? Да потому, что почти все они имитируют технику гребли на академических лодках, что позволяет включать в работу все мышечные группы рук, корпуса и ног, причем, как по отдельности, так и в разных комбинациях, как в полном цикле, так и с различной амплитудой. Так что, как гребцы говорят - весла на воду! Кстати, для имитации всех видов гребли есть и такие тренажеры, которые максимально приближены к естественным, тк. устроены в специальных бассейнах и

почти не отличаются от естественной гребли, просто там лодка или то приспособление, в котором находится гребец, остается неподвижным, и усилия гребца направлены на передвижение воды в бассейне, а не на передвижение себя и лодки.

Еще немного о гребле спортивной. Да, все они, независимо от вида, занятия интересные и достаточно универсальные, особенно гребля академическая, но относить их к аэробике очень проблематично, тк. большинство дистанций во всех видах гребли скорее спринт, чем марафон, те. далеко не аэробика. Да, у гребцов есть и свои марафоны, но это не олимпийские дистанции, и по причине все возрастающей специализации и коммерциализации спорта, далеко не все гребцы в них участвуют, а, следовательно, готовятся для участия в них и развивают соответствующие качества.

Но в целом на тренировках гребцам не зависимо от специализации приходится не только греблей заниматься, но и общей и специальной физической подготовкой, те. и кроссы бегать, в тч. на лыжах, и всякие упражнения с дополнительными отягощениями на тренажерах выполнять, и в футбол и баскетбол играть. Поэтому, по уровню общей физической подготовки, гребцы всегда были лидерами среди представителей других циклических видов спорта. Нельзя не сказать и о том, что, в сравнении с игровыми видами, единоборствами и даже легкой атлетикой, все виды гребли не так травмоопасны. Однако, не нужно забывать о технике безопасности на воде.

Но какой бы привлекательной гребля ни была, ее спортивный вариант так же спортивен, как любой другой спорт, что, в конце концов, приводит совсем не к тем результатам, на которые многие рассчитывают. Ведь любая спортивная борьба предполагает агрессивность, и в гребле она проявляется не меньше, чем в других видах. Там могут не только весла сопернику поломать и лодку повредить, но и тем же веслом соперника огреть. В заключение же о гребле можно сказать, что даже в спортивных вариантах, те. с участием в соревнованиях, она не так опасна, как игровые виды или единоборства, и многие могут ей заниматься. Если для этого есть соответствующие условия, здоровье и не требуются какие-то жертвы. Водным триалом, водным слалом и экстремальным водным туризмом, как и аналогичными их вариантами на лыжах и велосипелах, я ни кому заниматься не советую.

2,2,10. Лыжный спорт.

Лыжных видов спорта, а вернее видов спорта, в которых используют лыжи, не меньше, чем тех, в которых используют велосипеды. Это и лыжные гонки или кросс, и биатлон, и разные виды слалома или скоростного спуска, и лыжная акробатика, и фигурное катание или флистайл, и тн. могул, и прыжки с трамплины. Сюда же можно и сноуборд добавить, и скийоринг (езду на лыжах за мотоциклом). Кроме зимних лыж, те. таких, которые используются для ходьбы или скольжения по снегу, есть лыжи водные и песчаные, то есть для спуска с песчаных гор, и есть лыжероллеры. Спортсменов интересуют все эти занятия, так как большинство из них сами спортсмены и придумали. Кому еще, кроме адреналинщиков, нужны прыжки с трамплина или экстремальный спуск с гор, с того же Эвереста, например?

Как вид аэробики, ОФП и физкультурное средство наибольший интерес представляет ходьба на лыжах (кросс). Почему ходьба, а не бег? Да потому, что при

передвижении на лыжах можно только ходить, а не бегать, так как при передвижении лыжи всегда имеют контакт с поверхностью. И вообще они не для того, чтобы на них летали, а для того, чтобы на них скользили. Только спортсменов это вряд ли волнует и они экстремальное развлечение и спорт из всего сделать могут, и на лыжах не только скользят или ходят, но и летают. И, само собой, падают.

По моему мнению, ходьба на лыжах или лыжный кросс является одним из лучших физкультурных средств и как аэробика, и как атлетическая и общая физическая подготовка, и как активный отдых. Дело в том, что, в отличие от ходьбы, бега, вело, плавания и гребли, ходьба на лыжах имеет очень разнообразную технику передвижения, что позволяет вовлекать в работу все мышечные группы. Причем, мышцы корпуса и руки при ходьбе на лыжах могут работать не менее интенсивно, чем мышцы ног, и многие лыжники даже без специальной подготовки подтягиваются на перекладине до 50 и более раз, на что не способен ни один бегун, велосипедист или пловец. А по выносливости лыжники даже марафонцев превосходят, тк. некоторые дистанции у них длиннее марафонских. Само собой, что и фигуры у лыжников не то, что у марафонцев и велосипедистов.

Очень важно в ходьбе на лыжах и то, что, в отличие от плавания, где разных стилей тоже много, сам процесс тренировки обычно происходит в лесу, те. на свежем воздухе, в общении с природой! Красота! А если все это в горах, то лучше и быть не может.

Кстати, о природе, о снеге, о морозе и о многом другом лучше узнать поподробнее до того, как отправиться на лыжах покататься и до того, как приобретать лыжный инвентарь. Без предварительной консультации со специалистами не спешите тратиться и покупать лыжи, крепления, палки, ботинки, комбинезоны и прочее, что необходимо и, тем более, то, без чего можно обойтись, так как первая же попытка встать на лыжи для многих оказывается и последней. Я никого не хочу пугать и отговаривать от этого прекрасного вида физкультуры, но каждому лучше знать, что его ждет, если лыжи не для него.

Как и в любом другом деле, до начала занятий нужно четко определите цель, с которой вы собираетесь заниматься ходьбой на лыжах и взвесьте все за и против как в целом, так и применительно лично к Вам или Вашим детям. Может, лично для Вас что-то другое будет намного лучше будет? Ведь лыжи, кроме всего прочего, требуют для занятий гораздо больше времени, чем бег или занятия на тренажерах. Нет, не сам процесс, а подготовка к нему. Это, кстати, относится не только к ходьбе на лыжах.

Начнем с того, что посчитаем, сколько у нас осталось нормальных снежных месяцев. Или Вы на севере живете? Впрочем, если Вы лыжник со стажем, то это другое дело. Но если Вы только слышали, что прогулки на лыжах очень полезны и приятны, то для начала попробуйте воспользоваться услугами лыжных баз. Я к тому, что катание на лыжах доставляет удовольствие не всем, и условий для этого становится все меньше. У меня, например, как и у многих других любителей ходьбы лыжных, последние 10-15 лет лыжи стоят без дела по причине бесснежных и малоснежных зим, хотя когда-то я и многие мои знакомые старались использовать для лыжных занятий любую возможность. Даже освещение на трассах проводили и для продления лыжного сезона сгребали на лыжную снег.

Причин же не получить удовольствия и, тем более, пользы от лыжной аэробики много. Большинство людей просто не умеют ни ходить на лыжах, ни спускаться с гор, ни подниматься на них. А холодная погода, мороз, переохлаждение и последующие простуды? А падения, плохое скольжение, разбитая лыжня и т.п.? В общем, проблем куча.

Неплохой способ частично избавиться от таких проблем, но получить почти такой же результат - лыжероллеры. Им снег не нужен, а эффективность в смысле общей физической подготовки может быть не хуже. Но и тут проблема - где на лыжероллерах ездить-то, где заниматься? На стадионах и в парках? Ну, разве что. Только если так по кругу час или два поездить, то и голова закружится. А на дороги и шоссе на лыжероллерах, сами понимаете, лучше не выезжать. Если не задохнешься, то задавят, если не задавят, то уж в яму точно попадешь и, как минимум, роллеры сломаешь. Так что, избавляясь от одних проблем и переходя с лыж на лыжероллеры, Вы приобретаете другие и не менее сложные. Тем более, что лыжероллеры тоже сезонное средство и зимой их использовать очень сложно.

Совсем другое дело тренажеры, имитирующие какой-нибудь способ ходьбы на лыжах. Они, конечно, не так универсальны, как естественная ходьба на лыжах, зато установить их можно и дома, и в тренажерном зале, и на пляже. Можно совместить тренажер с видеопрограммой и погрузиться в виртуальное пространство где-нибудь в горах или на берегу моря. Представляете, на улице жара, а вы на лыжах в заснеженном лесу где-то в швейцарских Альпах! И воздух свежий из кондиционера. И птички поют. Или море шумит... И все это не выходя из дома. И никаких проблем с морозом, ветром и плохим скольжением. К тому же тренажер позволяет очень четко регулировать нагрузку, а технику ходьбы на лыжах и осваивать не надо, тк тренажер все делает сам.

Кстати, тренажер, имитирующий ходьбу на лыжах, обойдется дешевле, чем лыжи и экипировка для них. А сколько времени и денег не придется тратить на то, чтобы добраться до леса и лыжной трассы?! Ведь чтобы на лыжах покататься, многим приходится по несколько часов в машине или на поезде до места добираться, а потом так же возвращаться. Ну, и какая польза от такой прогулки? Так что аэробный и общий оздоровительный эффект от занятий на тренажерах, имитирующих ходьбу на лыжных, будет не хуже, а то и лучше. Тем более, что дозировка нагрузки будет как в аптеке и исключены все проблемы, связанные с опасностью. Само собой, такие занятия не должны проводиться в подвале или в прокуренном помещении.

Но если у кого-то есть возможность побывать в зимнем лесу и пройти на лыжах - не упускайте ее. Только постарайтесь все сделать так, чтобы Ваша первая лыжная прогулка не стала последней. И не насилюйте лыжами детей. Да - это хорошее и во многом полезное занятие, но лыжи уже давным-давно перестали быть средством передвижения даже на севере. Тем более, что такими лыжами и такой техникой передвижения на них, каким обучают или пытаются обучать детей в школах, в естественных условиях пользоваться вряд ли возможно.

Так что сегодня на территории Европы и России лыжи, как и многие другие виды циклических видов спорта, явный анахронизм. Я имею в виду и вид физкультурных аэробных занятий, и, тем более, способ передвижения. Даже как вид спорта лыжные гонки, биатлон и все виды скоростного спуска на лыжах просто спортивная традиция, уже не имеющая никакого прикладного значения так же, как и метания молота, диска или копья. Но эти виды, в отличие от лыж, плавания и спортивной гимнастики, в программы школьных занятий почти не включает, и освоением их техники не отбивают у детей интерес к физическим упражнениям и к физкультуре вообще.

Да, можно было бы оправдать включение ходьбы на лыжах в школьные программы их ценностью как средства ОФП, но учитывая только одни материальные затраты на инвентарь, потери времени на подготовку к занятиям и отсутствие условий для регулярных занятий, ни один здравомыслящий специалист делать этого не станет. Поэтому сегодня внедрением таких видов занятий в

школьные программы могут быть заинтересованы только лыжные фанаты, спортсены, чиновники с застарелым мышлением и те, кто делают на этом свой бизнес. И таких дельцов много.

Поэтому, говоря о ценности ходьбы на лыжах как средства физического воспитания, вида аэробики и ОФП, специалисты должны говорить и о том, что существуют не только разнообразные варианты их имитаций на тренажерах, но и о том, что есть другие и не менее ценные виды занятий. В конце концов, если хочется детей на мороз вытащить, то можно и просто марш-бросок устроить. Индивидуальная же ценность других видов аэробной, атлетической и общей физической подготовки, тех же марш-бросков, для многих может быть даже выше, чем ходьба на лыжах. Кстати, обучению практической ходьбе на лыжах, как и плаванию, лучше начинать с теории и с имитаций, которые можно проводить во время любых уроков и марш-бросков.

Другое дело, что большинство школьных работников специалистами по физкультуре в полном смысле этого слова не являются и много чего не знают. Как правило, все школьные учителя физкультуры из бывших спортсменов и занимаются в школах не физкультурной, а спортивной, то есть химерической педагогией. Поэтому за годы обучения в школе многие дети только дряхлеют. Конечно, не одни школьные работники в этом виноваты, но так как практические занятия физкультурой в их руках, то оправданий для них нет.

Вот так из-за погодных условий, изменений в окружающей среде, проблем урбанизации, цивилизации, плохих дорог, дураков и спортсменов один из когда-то лучших и прикладных видов активного отдыха, физкультуры и ОФП для подавляющего большинства людей превратился в экзотическое, дорогое и даже вредное и опасное для здоровья занятие, т.е. в спорт. Но при разумном подходе сама по себе ходьба на лыжах своей физкультурной ценности от этого не потеряла. И вряд ли потеряет, если использовать ее не как спорт, а как физкультуру. А вот всякие экстремальные виды лыжного спорта вроде слалома как были вредным и опасным развлечением, так и остаются, поэтому заниматься ими не стоит даже не смотря на то, что этим занимаются президенты и премьер министры. Они же спортсмены.

2,2,11. Коньки и их использование.

Люди старшего поколения знают, что такое коньки не только из хоккея или фигурного катания, ведь раньше с ними был связан один из основных видов активного зимнего отдыха горожан - катание на коньках, и очень популярный вид зимнего спорта - скоростной бег на коньках. Вернее, не бег, а ходьба или скольжение, т.к. при передвижении на коньках, как и в случае с лыжами, отсутствует т.н. фаза полета, и один конек постоянно имеет контакт с поверхностью. Зимы и морозов в те времена многие ждали как праздника, катков в каждом городе было много и на реках, и на прудах, и на стадионах, и во дворах. И везде каталось много народу от мала до велика, от детей до стариков и коньки были почти у всех.

Давно это было. Сейчас же найти нормальный естественный каток очень сложно, а о ледовых дорожках в парках и говорить нечего. Меняется климат, меняются нравы, в том числе и физкультурные. И это хорошо. Ведь если сравнивать все затраты на инвентарь и содержание катков с тем оздоровительным эффектом, который

получали любители покататься на коньках, то затраты себя вряд ли оправдывали. Да и вообще катание на коньках - это голландские штучки.

Дело в том, что когда-то в Голландии каналы замерзали, а снега там было не очень много, вот голландцы на коньках по каналам как по дорогам и передвигались. Затем этот способ передвижения свое значение утратил и катание на коньках превратилось в забаву, в развлечение и в спортивные состязания. Можно ли использовать катание на коньках в физкультурных целях, как аэробику и для общей физической подготовки? Просто катание на коньках, как и гуляние с купанием, физкультурной ценности почти не имеют. Хотя теоретически и при соблюдении соответствующей методики занятий, катание на коньках, как вид аэробики, может быть не хуже других видов. Если, конечно, это не спринт, как почти все соревновательные дистанции спортивного бега на коньках. И если не кататься на коньках в условиях экстремальных морозов или по тонкому льду водоемов.

Сейчас большинство людей о коньках если что-то и знают, то связано это не с коньками обычными, те. для катания по льду, а с коньками роликовыми, те. на колесиках. В общем-то, роликовые коньки появились давно и даже спортсмены использовали их для тренировки, просто кататься на них из-за отсутствия нормальных дорог было негде. Но с тех пор многое изменилось и не только покрытия дорог стали лучше, но сами роликовые коньки стали удобнее, надежнее, доступнее, популярнее и выбрать их можно на любой вкус, карман и уровень мастерства. К тому же, на роликовых коньках можно кататься почти круглый год и в более комфортных условиях, чем на коньках обычных. Кстати, техника передвижения на роликовых и на обычных коньках почти не отличаются, но это не бег. Впрочем, для самих катающихся вряд ли важно, катятся они на коньках, скользят или ходят, важно то, что роликовые коньки для физкультурных целей можно использовать намного эффективнее, чем коньки обычные, а не только как забаву для молодых балбесов и спортивных адреналинщиков.

В сравнении с другими видами занятий, у коньков, в тч. роликовых, есть свои преимущества и есть свои недостатки. Только недостатки у этих занятий, скорее всего, такие, что могут перекрыть все преимущества.

Дело в том, что скорость передвижения на роликах и на обычных коньках, это не бег трусцой и аварии на них возможны такие же, как на велосипеде, а падают при езде на коньках гораздо чаще. Даже если ездят по стадиону. Хотя какой стадион? Там на дорожках уже давно специальные покрытия, по которым на роликах ездить никто не разрешит. А на проезжую часть улиц, тротуары и шоссе на роликах лучше не выезжать. Мало того, что Вас задавить могут, так и Вы кого-нибудь собьете. Это, между прочим, случается намного чаще, чем кажется.

Но в целом роликовые коньки, особенно как аэробный вид, доступнее, чем велосипед, лыжи, плавание, гребля и коньки обычные. А по аэробной эффективности у всех этих видов различий почти нет, тк. напомним еще раз, аэробная эффективность занятий зависит не от того, чем вы занимаетесь, а от того, как. Если у взрослых и детей физические кондиции в норме, то для разнообразия своих физкультурных занятий они могут использовать и роликовые коньки. Главное не спешить и соблюдать технику безопасности. И кататься лучше только на специальной дорожке, в каске и в другой защитной амуниции.

Тем же, у кого физические кондиции ниже нормы, а вес выше, ни коньки обычные, ни роликовые использовать я не советую, тк. кроме уже отмеченного, нагрузка на суставы ног при катании на коньках будет выше обычной даже при стоянии, особенно на голеностопный сустав. Само собой, что при передвижении, поворотах и торможении, в тч. способом падения, она будет еще больше.

Как средство общей физической подготовки, катание на коньках и конькобежные виды спорта, что настоящие, что роликовые, действуют однобоко, то есть, развиваются только ноги. Для иллюстрации можно просто внимательнее посмотреть на конькобежцев - что у мужчин, что у женщин ноги, особенно мышцы бедра, в сравнении с другими, развиты явно сильнее. Тем, кто хочет использовать коньки для общей физической подготовки или как аэробику, это не грозит, но знать, что и как, нужно. Кстати, для более комплексного воздействия, те. для активного включения в работу мышц рук и корпуса, при передвижении на коньках можно использовать лыжные палки. Заодно и устойчивость повысится, те. реже падать будете, и нагрузка на суставы ног снизится.

Родителям, которые хотят подарить своим детям роликовые коньки, я советую очень подумать. Аэробикой заниматься они все равно не будут, а вот проблем навезут и вам, и себе. Но это не только травмы от падений или перегрузок. Дело в том, что если обучение передвижению на коньках начинать в таком возрасте, когда дети еще и ходить нормально не умеют, то у них нарушается нормальная последовательность формирования естественных взаимосвязей в ЦНС, последствия чего, как и многих других ошибок в воспитании, могут проявиться не сразу и самым неожиданным образом.

Кстати, это же происходит и при раннем обучении фигурному катанию и хоккею, когда ребенка ставят на коньки раньше, чем он научится как следует ходить и бегать. Не менее провокационным было и движение под девизом "плавать раньше, чем ходить!" Так что лозунг "на ролики всей семьей" если и можно признать допустимым, но только при достаточной подготовке и по четкому рецепту. И не только для детей.

Вообще же занятия физкультурой всей семьей дело самое хорошее уже только потому, что дети могут видеть пример родителей. Но не путайте и не мешайте такие занятия со спортом, в тч. со спортивным болением. Добра от этого не будет, тк. спорт - это опасное развлечение, оздоровительная ценность которого, особенно для начинающих, очень сомнительна. Зато опасность травм, перегрузок, снижения иммунитета и отвлечения от нормальных и полезных занятий от него явная. С модой на роликовые коньки в этом плане все так же, как в недалеком прошлом с модой на занятия скейтбордом, те. с катанием на роликовой доске. Вряд ли скейтборд кому-то помог улучшить здоровье. Разве что тем, кто занимался торговлей роликовыми досками, соответствующей амуницией и специальных сооружений.

Тренажеров, имитирующих передвижение на коньках, кроме тефлоновых дорожек, я не встречал. Да и зачем они, если есть масса других? Особенно для тех, кому нужны аэробные или кардиотренировки, а не развлечения на коньках. Кстати, еще раз напомню, что передвижение на коньках - это не бег, а, так же, как и на лыжах, ходьба, скольжение или качение, так как и в том, и в другом случае нет характерной для бега тн. фазы полета, то есть, как минимум одна нога при передвижении на коньках и на лыжах всегда имеет опору. Впрочем, какая разница, ходьба это или бег? Главное, чтобы от таких занятий была польза, а не вред.

Поэтому, учитывая все за и против, я советую не поддаваться влиянию моды и выбрать для занятий аэробикой что-нибудь более доступное, более эффективное и безопасное. А если уж очень хочется прокатиться на коньках, то не спешите покупать ни их, ни специальную экипировку, а для начала сходите на какой-нибудь каток. Они работают круглый год, коньки там дают на прокат и, скорее всего, там есть специалисты, которые не только помогут выбрать все, что нужно для безопасного катания, но и покажут, как на коньках стоять и передвигаться. И напомнят, что лед, или асфальт или бетон, по которому ездят на коньках роликовых, очень жесткие, и

при падениях травму получить намного легче, чем при падении на газон футбольного поля или на борцовский ковер.

В связи с этим пример из личной практики: ходила как-то в наш клуб одна молодая женщина лет тридцати. В детстве она занималась фигурным катанием, но на коньки уже давно не вставала. Но однажды знакомые, которые знали, что когда-то она занималась фигурным катанием, пригласили ее покататься на открывшемся по соседству катке. Она, как говорят, решила вспомнить молодость, согласилась и первый же шаг на лед, ноги разъехались, падение и двойной перелом бедра. Вот и пришлось ей заниматься ОФП для восстановления.

Как такое могло случиться? Да очень просто - мышцы с возрастом ослабли, координация движений нарушилась, вес тела увеличился, кости стали очень хрупкими, а здравомыслия для того, чтобы все это осознать и противостоять провокации друзей, моде и личным спортивным амбициям не хватило.

А вот еще один пример: не то дочка уговорила маму, не то мама решила сделать подарок дочке и повела ее на каток, который к рождественским праздникам открыли в одном из торгово-развлекательных центров. Там действительно очень привлекательно, красиво и весело - везде елочки, световые гирлянды, музыка, маленькие кафе, извилистые ледовые дорожки, горки, площадки и масса людей ... в тч. и не совсем или совсем не трезвых. Мама же и девочка, как и многие другие посетители того торгового центра, кататься на коньках почти не умели, девочка поскользнулась, оперлась руками о лед, а какой-то дядя ниехал ей на пальчики...

Это я к тому, что стремление некоторых активистов развивать коньковый спорт во всех его вариантах вряд ли вызвано их заботой о здоровье людей, в тч. детей. И если желание взрослых, особенно бабушек и дедушек, покататься на коньках самим или привлечь к этому детей может быть спровоцировано модой, воспоминаниями о молодости и отсутствием здравомыслия, то чем объяснить поведение тех, кто пропагандирует катание на коньках как физкультурно-оздоровительное занятие? Скорее всего, здесь все также, как с производством алкоголя, и те, кто провоцируют людей приобретать коньки, знают, что делают.

Желающим разобраться в том, что происходит, я предлагаю как следует подумать и понять, насколько глубоко коварство тех, кто производство явно вредных продуктов, например, алкогольных напитков, и опасных товаров, тех же коньков, оправдывают заботой о здоровье людей, удовлетворением их потребностей, обеспечением занятости (то есть обеспечением работой тех, кто участвует в предоставлении таких услуг и производстве таких товаров), пополнением государственной казны и тем, что эти бизнесмены жертвуют какие-то средства на благотворительность, на здравоохранение, на развитие того же спорта и строительство церквей. А что происходит на самом деле? А на самом деле эти бизнесмены через СМИ и прочую рекламу, в тч. в школах, дезориентируют людей в выборе жизненных целей и ценностей, формируют в обществе спрос на свои услуги и товары, приучают людей к алкоголю и провоцируют их на опасные для физического и духовного здоровья спортивные занятия. Затем такие же как они активисты начинают заниматься реабилитацией пострадавших и производить лекарства для лечения тех, кто спился или утратил здоровье и душевный покой от занятий спортом. Вот такие пироги. Вернее, коньки.

2,2,12. Аэробика на тренажерах.

О тренажерах, имея в виду современные технические средства для имитации каких-то естественных движений и выполнения физических упражнений, я говорил почти во всех разделах, а здесь постараюсь кое-что добавить, уточнить и обобщить. Начать можно хотя бы с уточнения того, что такое тренажер, ведь им, исходя из назначения, может быть все, что используется для имитации каких-то движений и выполнения физических и других упражнений. Тренажером, к примеру, может быть обычное бревно или лестница, ведро или простая палка, а не только какое-то сложное электронно-механическое устройство. Главное, чтобы с помощью этого средства можно было выполнять или имитировать такие действия, которые необходимы для достижения нужного эффекта, в данном случае, аэробного, ведь в этом разделе разговор идет именно про аэробику или кардиотренировку, как сейчас говорят.

Слово кардио, кстати, стали использовать применительно и к некоторым тренажерам. И делают это не только обычные посетители тренажерных залов, но даже тренеры и инструкторы. Видать, уровень их профессиональных знаний снизился до того, что они уже не могут понять, что на работу сердца влияют не только те циклические физические упражнения, которые выполняются на кардиотренажерах вроде беговой дорожки и велотренажера, но и любые другие физические упражнения, и даже то, в каком психоэмоциональном состоянии пребывает человек..

Сегодня наибольшее распространение как аэробные или кардиотренажеры имеют велотренажеры или, как их еще называют, велоэргометры, а так же орбитреки, беговые дорожки, гребные, лыжные, степ тренажеры и различные их варианты. Степень надежности, возможности регулировать нагрузку, комфортность, дизайн, оснащенность дополнительными устройствами и компьютерными программами у тренажеров могут быть самые разные. Разные у этих тренажеров и цены - от нескольких долларов за простенький степ или велотренажер до нескольких тысяч за такой же тренажер, но в профессиональном исполнении. Здесь все примерно так же, как в случае с автомобилями. Вроде, ездить можно на всех, но...

В этой же связи важно знать, что тренажеры, особенно аэробные или кардио, выпускаются двух основных видов - для индивидуального или домашнего использования и профессиональные, то есть для тренажерных залов. И внешне, и по оснащению они могут быть очень похожи, но по уровню надежности, эксплуатационным характеристикам и, следовательно, по цене, разница может быть многократной. Поэтому некоторые бизнесмены, владеющие тренажерными залами, в целях экономии приобретают не профессиональные тренажеры, а ширпотреб, который, в сравнении с профессиональным оборудованием, постоянной эксплуатации не выдерживает и не обеспечивает того, чего ждут от тренажеров те, кто на них занимается. А со временем занятия на таком оборудовании становится просто опасным. Кстати, функции степ тренажера, к примеру, может выполнять обычная скамейка или приставная лестница, надежность которых намного выше любого тренажера. В то же время существуют такие модели степ-тренажеров и с такой механикой и компьютерным обеспечением, что их отличие от других будет не меньше, чем отличие самоката от гоночного автомобиля. Но тренировочный эффект и воздействие на сердечно-сосудистую систему зависит не от того, какие тренажеры используются, а от того, как это делается применительно к каждому конкретному человеку в зависимости от его индивидуальных особенностей.

Что лучше, занятия на тренажерах или естественная аэробика? Вопрос не простой. Во-первых, что такое аэробика естественная? Ну, хорошо - это может быть бег, лыжи, гребля в естественных условиях, т.е. на природе. А тот же бег, но в зале - это естественно? А плавание или гребля в бассейне? И что естественнее, та аэробика,

которой женщины занимаются в группах или такие же занятия в парке?

Сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системе, опорно-двигательному аппарату, мышечным клеткам, суставам, связкам и сухожилиям, скорее всего, совершенно безразлично, как и какое упражнение выполняется - на улице, в лесу, в воде, под землей, в тренажерном зале, дома, на супер современном тренажере или без него. Для тренируемых органов, систем и организма в целом главное, чтобы нагрузка, ее интенсивность и объем соответствовали возможностям организма и обеспечивали аэробный процесс энергообразования. Поэтому основной ответ на вопрос о том, что лучше, будет как и во многом прочем - каждому свое.

Лучше или хуже во всем может быть только на уровне индивидуальных особенностей, индивидуальных показаний, предпочтений, финансовых возможностей и тому подобное. Ведь человек - это существо не только физическое, но и духовное и социальное, и у него, кроме мышц и системы пищеварения, есть серое вещество, которое может не только воздействовать на тело, то есть на физическое, но и само подвержено воздействию как со стороны того же тела, так и социального окружения, в результате чего целесообразность и здравый смысл могут уступать не только при выборе тренажеров и видов спорта, но даже при выборе образа жизни.. Примеров тому очень много. К сожалению, но на выбор вида занятий все большее влияние оказывает именно модность и престижность вида занятий, то есть именно социальное и не рациональное, а не действительные потребности личности и общества.

Ну, не модно сегодня заниматься естественной ходьбой и бегом для здоровья, а вот топтать по механической дорожке в душном зале какого-нибудь фитнес-клуба модно и престижно. И топают. И тренажеры покупают не те, какие надо, а те, которые в моде. Что тут поделаешь? Но это с одной стороны. А с другой, многие знают, что все болезни от нервов. Но если от нервов все болезни, то и здоровье тоже от них. К примеру, в медицине есть такое понятие, как плацебо, то есть пустышка. Это когда кому-то под видом супер-лекарства, дают совершенно нейтральный препарат, но дают под видом чего-то ну очень эффективного и дорогого. И эта пустышка помогает! Почему? Да потому, что человек начинает верить в то, что это супер-средство ему точно поможет и у него включаются какие-то механизмы самооздоровления. Примерно так может быть и с тренажерами, которые преподносятся как очень эффективные.

Очень даже может быть, что на некоторых людей тренажеры именно так и действуют. Или, во всяком случае, некоторые именно такого действия от тренажеров и ожидают. А что - купил модный дорогой тренажер, поставил его около дивана и лежи себе и смотри телевизор, а процесс оздоровления идет. Многие так и поступают. Но практика показывает, что в случае с тренажерами фокус плацебо не проходит, и тренажеры такого воздействия не оказывают. На тренажерах работать надо, та есть выполнять какие-то упражнения. И делать это так, как надо, а не как хочется или как получится. Но теоретически роль амулета или святого места тренажеры сыграть могут. Особенно в том случае, если какой-нибудь поп окропит их святой водой. А что? Если ракеты и подводные лодки освящают, а спортсменов благословляют на состязания и поединки, то почему бы такие штучки не проделывать и с тренажерами?

Какой вид аэробики лучше - ходьба или бег на дорожке, велотренажер, гребля или что-то другое, решается индивидуально и с учетом целого комплекса факторов. Если кто-то, к примеру, считает недостатком велотренажеров то, что при педалировании работают только ноги, то это заблуждение, тк. всегда были такие модели, где одновременно с вращением педалей ногами в работу можно было включать и руки, и корпус. Есть даже специальные велотренажеры для рук. Более

того, никто не мешает во время вращения педалей выполнять упражнения для других мышечных групп с гантелями, с экспандерами или с массажером. Рулить-то на велотренажере куда не надо.

Разнообразных лыжных, гребных, степ и других тренажеров очень много. Для аэробной и для общей физической подготовки можно пользоваться любыми. Выносливость, то есть соответствующие ей свойства сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата хорошо развиты и у бегунов, и у гребцов, и у лыжников, и у велосипедистов. Правда, физическое развитие и общая физическая подготовка у них заметно отличаются, тк. специфика деятельности не может не влиять на их развитие. Поэтому, если есть возможность, старайтесь избегать постоянного использования одних и тех же тренажеров и пользуйтесь теми, которые включают в работу разные мышечные группы.

Возвращаясь к проблеме за и против естественных аэробных занятий и занятий на тренажерах, очень важно учитывать, что помещение, в котором происходят занятия, должно обеспечивать самое главное условие аэробики, то есть воздух в нем должен быть свежим, чистым и в достаточном объеме. Ведь бег трусцой по центральным улицам города в часы пик ничуть не лучше, чем бег на механической дорожке с супер-компьютером и видео-программой в зале, который находится в подвале или на первом этаже дома в том же центре. Даже если там работает вентиляция и кондиционеры. Вряд ли они производят соответствующую фильтрацию воздуха и, тем более, осуществляют забор свежего воздуха в пригородной зоне.

В отношении чистоты воздуха и содержания в нем кислорода следует заметить, что спортсменам-профессионалам иногда специально создают условия, когда они вынуждены дышать воздухом, содержание кислорода в котором снижено. Делают это для того, чтобы повысить так называемую кислородную емкость крови за счет производства собственным организмом дополнительного количества эритроцитов, являющихся главными переносчиками кислорода.. Но иногда поступают наоборот и дают дышать воздухом с повышенным содержанием кислорода. В общем, варианты есть разные до противоположности и применяют их не только в спортивной тренировке, но и в лечебной практике.

Только в любом случае воздух не насыщают выхлопными газами автомобилей, тем, что в атмосфере плавательных бассейнов или тем, что выделяется при дыхании спортсменов, выполняющих интенсивные физические упражнения. Дышат-то при выполнении физических упражнений глубоко и интенсивно, и среди занимающихся аэробикой могут находиться не только здоровые, но и больные, те. носители всяких разных инфекций.

Обычно, в тренажерных залах одновременно занимаются несколько человек, и что каждый из них из себя выдыхает, проверить невозможно. К тому же многие бизнесмены от спорта и фитнеса ставят тренажеры прямо в бассейнах и даже в саунах, где воздух мало того, что влажный, так еще и с хлором. Впрочем, вряд ли такие занятия будут хуже, чем естественная аэробика, например, бег по берегу моря в жаркий день и прямо под озоновой дырой, или езда на роликовых коньках по городу.

И вряд ли и лыжная прогулка в красивом лесу даже в самую хорошую солнечную погоду принесет пользы больше, чем занятие в тренажерном зале, если до леса нужно несколько часов добираться в битком набитом автобусе, Но, с другой стороны, какая польза может быть от занятий аэробикой даже в хорошем тренажерном зале, если там занимается столько народа, что не продохнуть? Или там находятся такие лица, один вид которых кого угодно вгонит в состояние психоэмоционального стресса. Кроме этих, можно привести десятки других

примеров за и против как занятий на тренажерах, так и в естественных условиях. Поэтому прежде, чем покупать тренажер или абонемент в тренажерный зал, следует подумать о том, кому это выгоднее - покупателю или продавцу. Кстати, тренажеры уже давно устанавливают и в парках, и на пляжах, но заниматься на них, не зная цели и того, что нужно для ее достижения, я никому не советую. Поэтому, говоря о возможности использования тренажеров для занятий аэробикой или ОФП, нужно отметить, следующее:

1 - для людей, имеющих проблемы со здоровьем и слабое физическое развитие именно тренажеры позволяют восстановить утраченное здоровье, физическую форму и адаптироваться к жизни,

2 - в естественных условиях заниматься аэробикой на велосипедах становится все опаснее и дороже, а делать это на велотренажерах становится все эффективнее и дешевле как в тренажерных залах, так и дома,

3 - греблей, как одном их лучшим видом аэробики и общей физической подготовки, особенно греблей академической, в естественных условиях для подавляющего большинства людей заниматься вообще не реально, зато гребные тренажеры дешевле и доступнее многих других.

4 - занятия такими видами естественной аэробики, как плавание, езда на велосипед, гребля, ходьба на лыжах и тп. для большинства людей ограничено их сложной техникой, без освоения которой заниматься этими видами аэробики не только малоэффективно, но и опасно, а тренажеры позволяют выполнять имитацию всех этих движений почти без подготовки.

Есть у тренажеров и многие другие преимущества перед естественными видами аэробики, но нужно понимать, что есть и противопоказания. Правда, проявляются они на индивидуальном уровне, а общих противопоказаний к занятиям на тренажерах становится все меньше и меньше. Поэтому еще раз скажу, что прежде, чем чем-то заниматься, нужно четко определить цель занятий и те средства и методы, которые могут способствовать ее достижению.

2.3. Гимнастики.

Гимнастика, слово греческое и в переводе значит упражняю, тренирую. Но раньше преобладала другая версия, по которой слово гимнастика происходило от слова, которое значит голый или обнаженный. Интересно, с какой стати так называли один из наиболее распространенных видов занятий физическими упражнениями, если голыми никто не занимается? Может, это просто была дань традиции, тк. некоторые специалисты считают, что когда-то в Древней Греции физическими упражнениями занимались без одежды. А что, очень даже может быть, что древние греки, как и Маяковский, считали, что "в мире нет прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи", вот гимнасты и не срывали своих тел от посторонних взглядов.

Однако, по этому поводу есть и другие мнения, указывающие, что в гимназиях, т.е. в тех местах, где, как нам говорили и говорят, занимались гимнастикой, и которые нам преподносят как места комплексного воспитания и образования молодежи, кроме

изучения наук и общей физической подготовки занимались еще гомосексуализмом и педерастией. Впрочем, в те времена, по мнению некоторых авторов, это было вполне нормальным явлением. Так что у слова гимнастика, как и у слов спорт и фитнес, не все так просто с этимологией, т.е. с тем, что именно и почему этими словами называли изначально. Тем более, что в той же Древней Греции до перехода в гимназии мальчики занимались самой разнообразной физической подготовкой или палестрикой в палестрах. Кстати, слово палестрика тоже греческое и означает борьба, фехтование и гимнастика.

Как случилось, что сегодня для обозначения некоторых видов занятий физическими упражнениями мы пользуемся словом гимнастика, а не палестрика, и придерживаемся мнения тех специалистов, которые, ссылаясь еще на кого-то, говорят, что в Древней Греции гимнастика включала в себя занятия самыми разными физическими упражнениями, играми, бегом, плаванием, единоборствами, боевой подготовкой и даже танцы, сказать трудно. Но считается, что гимнастика включала в себя почти все виды физических упражнений, которые тогда существовали. Комплексной была и направленность гимнастики, т.к. она предполагала не только физическое развитие, но и духовное совершенствование человека, поэтому выражение "в здоровом теле - здоровый дух" для гимнастики тех времен могло подходить даже больше, чем для современного спорта. Не зря же Аристотель говорил, что образ жизни свободного человека немислим без занятий гимнастикой? Только вот как быть с гомосексуальной традицией? Или Аристотель об этом ничего не знал? Или этого вообще не было и кто-то хотел очернить греков?

Кстати, знаете, сколько в те времена в Греции было свободных людей, которые могли заниматься гимнастикой? От общего числа населения не более 5 - 10%. А сколько свободных и способных заниматься гимнастикой могло быть в Древней Индии, ставшей, якобы, родиной того, что называют гимнастикой йогов? А сколько таких было в Древнем Китае, из которого к нам притащили ушу, тайчи и цигун? Йога, ушу и тайчи в общем-то, гимнастикой стали совсем недавно, и Аристотель о них, вроде, ничего не говорил. К тому же, некоторые авторы считают, что изначально это были не занятия физическими упражнениями, а какие-то культовые практики, значение которых каждый трактует так, как ему выгодно. Я же предлагаю воспринимать их именно как гимнастику, т.к. очень даже может быть, что это все эти йоги, ушу и им подобные практики являются всего лишь трансформированными и приспособленными к национальным условиям элементами древнегреческой гимнастики, с которыми жителей Индии и Китая познакомили участники похода Александра Македонского

Во всяком случае, даже сейчас и йога в Индии, и ушу в Китае, как когда-то гимнастика в Древней Греции, являются занятиями далеко не для всех. Но, с другой стороны, эти занятия уже давно превратили в бизнес и индийская йога, китайское ушу и прочие восточные практики давно стали товаром, который продается как лучшее средство для совершенствования тела и духа. Правда, продавцы не говорят, что йогой в Индии занимались не для здоровья и жизни в мире этом, а для подготовке к жизни в мире ином.

А вот в Древней Греции гимнастика довольно долго существовала как бы в противовес агонистике. Или наоборот - агонистику стали вводить для замещения гимнастики. Хотя, теоретически, они могли и дополнять друг друга или компенсировать. Вроде как белое и черное, сладкое и горькое, добро и зло. Только вот Аристотель считал, что для развития человека гимнастика представляет очень большую ценность, тогда как занятия агонистикой вообще недостойны свободного человека. Обратите внимание, что Аристотель говорит не о всех людях, а о свободных

Ну, да бог с ними, с древними. Сейчас-то гимнастика что из себя представляет? Спросите, у кого хотите о том, что это такое и получите кучу самых разных ответов. Даже если спрашивать у специалистов. И почти все в чем-то будут правы, так как гимнастика и сегодня - это целая система специально подобранных физических упражнений и других приемов, предназначенных для укрепления здоровья и гармоничного физического развития. Примерно так сейчас пишут в словарях и энциклопедиях. Правда, в этих определениях, в сравнении с древними временами, почему-то нет слов о духовном совершенствовании, но если здоровье понимать не только как физическое состояние, но и как духовное, и нравственное, и даже социальное, то для лучшего понимания того, что такое гимнастика, можно представить такой диалог:

- Бег - это гимнастика?
- Нет, бег - это легкая атлетика.
- Но гимнастика включает бег?
- Да, включает.
- А баскетбол - это гимнастика?
- Баскетбол - это игра с мячом.
- Но в гимнастике есть упражнения с мячом?
- Есть.
- А прыжки - это гимнастика?
- Нет, прыжки - это или акробатика, или легкая атлетика, или вообще водный или лыжный спорт.
- Но в гимнастике есть прыжки?
- Есть, есть. И в гимнастике, и в легкой атлетике, и на лыжах, и с парашютом.
- А плавание?
- Что плавание? Плавание - это плавание.
- Но ведь гимнастикой занимаются и в воде, а там плавают...
- Ну, тогда я не знаю... получается, что гимнастикой может быть что угодно.

А помните мультфильм про слоненка, попугая, мартышку и удава, где говорят о том, что не бывает гимнастики для хвоста! Бывает, бывает. И для хвоста бывает, и для живота, и для глаз и даже для ума. Если он есть. Хотя гимнастика бывает и для того, чего нет. Как это может быть? Объясняю: в медицинской практике есть такое понятие - фантомные боли. Это, когда у человека, например, очень болит нога, но та, которой на самом деле нет и которую уже давно ампутировали. Ее нет, а она болит. Вот и делают гимнастику для того, чего нет. Новая нога от этого не вырастает, но человеку становится легче. А голос? Ну, нет у человека голоса, пропал. А петь очень хочется. Так и для голоса есть специальная гимнастика. Теперь Вы поняли, что такое гимнастика?

Все гимнастики, наверно, не знает никто. Мало того - многие, занимаясь чем-то, не знают, что занимаются гимнастикой. Но часто бывает совсем наоборот - думают, что занимаются гимнастикой, то есть специальными упражнениями для здоровья, в тч. здоровья духовного, а это... Ну, не гимнастика это. И вообще это не для здоровья, как современная спортивная гимнастика, к примеру. Впрочем, тут нужно уточнить, что такое здоровье и зачем оно.

- А огород копать - это гимнастика?
- Если делать это как гимнастику - то гимнастика. А если как работу - то работа. Как гимнастику можно и дрова рубить, и камни таскать, и квартиру убирать, и, образно говоря, вагоны разгружать. Ведь в основе всех физических упражнений, как главного элемента гимнастики, самые разнообразные движения, выполняемые человеком в трудовой, боевой, бытовой и других видах деятельности. И не только человека. Вы гусиным шагом ходили, зайчиком прыгали? А про комплексы упражнений китайской гимнастики, имитирующие движения змеи, обезьяны, богомола и других животных

слыхали? А про позы льва или крокодила в йоге? Это я к тому, что любые движения, выполняемые как гимнастические, и будут гимнастикой. Но те же движения, выполняемые не так, как гимнастика, и, главное, с другими целями, гимнастикой не будут.

Притчу о строителях знаете? Это старая история о том, как на вопрос о том, что делают строители, один из них ответил, что таскает камни, другой признался, что зарабатывает деньги, а третий сказал, что строит храм. Примерно так и в гимнастике: кто-то, не понимая для чего, трудится в поте лица, кто-то на этом деньги зарабатывает, а кто-то строит. Что строит? А кому что надо, то и строят кто-то бицепсы, кто-то ноги, кто-то здоровье.

Сегодня всяких видов гимнастики очень много: спортивная, художественная, лечебная, корригирующая, атлетическая, дыхательная, гантельная, аэробная, ритмическая, женская, утренняя, производственная, китайская, водная. А еще есть акробатика, гимнастики восточные, гимнастики косметические, сексуальные. Совсем недавно даже египетскую гимнастику откопали. Сама Нифиртити, говорят, ей занималась.

Почти каждому человеку можно и даже нужно заниматься каким-то видом гимнастики, но на своем уровне и, что очень важно, предварительно определив цель занятий - физкультурную, то есть для здоровья и во благо, или спортивную, то есть, для развлечения и состязаний за счет здоровья. Причем, определить нужно практическую целевую направленность занятий, а не вербальную, тк. общая оздоровительная направленность почти всех видов гимнастики только декларируется, а на деле почти все они являются спортивными, те. азартно-развлекательными и агрессивно-соревновательными. Не верите? Почему же тогда почти никто из тренеров и многие занимающиеся не хотят определять эффективность занятий по четким медико-биологическим и социально-психологическим параметрам здоровья? Разве что, в гимнастике лечебной и корригирующей результаты занятий определяют не разрядами, медалями, уровнем исполнения тех или иных элементов и субъективными ощущениями, а практическими показателями здоровья.

2,3,1. Гимнастика спортивная.

Название вида говорит само за себя - это не физкультура, а спорт. Причем, спорт экстремально-соревновательный и зрелищно-развлекательный, те. самая настоящая агонистика, против распространения которой когда-то активно выступал Аристотель, а никакая не гимнастика в том понимании этого слова, которое нам навязывают. Разве что тем, что в спортивной гимнастике занимаются и соревнуются полуголыми или не совсем одетыми.

Можно ли использовать спортивную гимнастику как физкультуру? Если не ставить спортивных целей и применять ее средства и элементы только тем, кому они подойдут для общей или специальной подготовки, то теоретически можно. А при хороших тренерах и грамотной постановке целевой направленности учебно-тренировочного процесса на сохранение и укрепления здоровья, они могут быть полезны почти каждому. Но практически такого не бывает не только в спортивной гимнастике, но и во всех других видах спорта.

Говоря об элементах спортивной гимнастики, неплохо уточнить, откуда они взялись и как в нее попали. Скорее всего, в ней, как и во всех других видах спорта, нет каких-то особых и присущих только ей элементов и в спортивную гимнастику их привлекли из других видов деятельности. Но, конечно же, это сделала и продолжает делать не сама гимнастика, а те, кто использует эти средства для того, чтобы посоревноваться в мастерстве их исполнения.

Методы тренировки в спортивной гимнастике тоже не уникальны, и в ней все примерно так же, как и у вояк, которые присваивают себе и используют в своих целях, те. для разрушения, все то, что изначально предназначалось для созидания. В этом отношении спортивная гимнастика может быть еще одним примером того. как спорт провоцирует людей на опасную для здоровья деятельность. Ну, кому в здравом уме придет в голову делать сальто на бревне, по которому переходят ручей или канаву? Нет, не зря же говорят, что спорт калечит, а физкультура лечит! Но, с другой стороны, современные методы обучения тому, как выполнять сальто на бревне, из спортивной гимнастики вполне можно использовать при обучении движениям или реабилитации даже в группах здоровья. Можно было бы перенять из спортивной гимнастики и использовать в физкультурных целях и тн. подводящие упражнения, отдельные тренировки и тп., но и все это тоже не ее изобретения.

Чем спортивная гимнастика отличается от других видов? Тем, что в ней соревнования по выполнению почти всех физических упражнений проводятся на специальных снарядах вроде брусьев, перекладины или того же бревна. Изначально же все эти снаряды предназначались для имитации каких-то препятствий, те. были своего рода тренажерами для общей и специальной физической подготовки. Примерно так же используют всякие сооружения на полосе препятствий при физической подготовке вояк или пожарных. Впрочем, в школах некоторые из снарядов спортивной гимнастики и сегодня используют как тренажеры. Если учителя не сводят их применение только к сдаче зачетов по выполнению зачетных упражнений вроде прыжка через козла.

Несчастье спортивной гимнастики в том, что через нее древнейший вид физкультуры уже в школах начинают превращать в средство, которое не столько сохраняет и воспитывает у детей потребность в движении и помогает укреплять физические кондиции, сколько отбивает у них всякое желание заниматься физическими упражнениями для здоровья и ОФП. Отбивают и еще кое что. Я думаю, что меня поймут те, кому в школьные годы приходилось прыгать через тн. козла и, тем более, коня, или пытались выполнить некоторые упражнения на брусьях и бревне. Правда, виноваты в этом не сами гимнастические снаряды, а те, кто загоняют на них совсем не подготовленных детей

Почему так происходит? Да потому, что в спортивной гимнастике самые обычные движения и физические упражнения извращают до того, что они становятся бесполезными для применения в обычной жизни, а их освоение опасным для здоровья. Особенно детям, многие из которых уже лет в 14-16. а то и раньше, вынуждены прекращать занятия спортивной гимнастикой или как бесперспективные для спорта, те. не способные освоить новые сложные элементы, или из-за травм и болячек, полученных от постоянных перегрузок на тренировках и соревнованиях.

Кому-то, конечно, везет, и они обходятся без больших проблем для здоровья, но это, скорее, исключения, чем норма. Поэтому как вид физкультуры для большинства людей спортивную гимнастику нужно исключить. Хотя есть своего рода фанаты, которые занимаются спортивной гимнастикой, как они говорят, для себя и в соревнованиях не участвуют, ограничиваясь тренировками и освоением самых элементарных ее элементов.

Спортивную гимнастику, как и все другие спортивно-соревновательные виды, очень сложно использовать и как основное массовое средство ОФП. Тем более, она не может быть основным средством физического воспитания детей. Разве только некоторых физических качеств, да и то не самых важных. В этом плане физкультурные виды бодибилдинга и даже аэробики будут намного лучше и доступнее. Но тоже только теоретически, тк. на практике и они усердием спортсменов удалились от физкультуры еще дальше, чем спортивная гимнастика.

В то же время для мальчиков, особенно физически крепких, многие элементы спортивной гимнастики могут быть полезны. Посмотрите на фигуры гимнастов - это Вам не футболисты, не велосипедисты. и, тем более, не марафонцы. Атлеты! А если бы они еще и повыше ростом были, и если бы больше внимания уделяли ОФП, особенно аэробной тренировке, и если бы многие из тех, кто начинают заниматься спортивной гимнастикой, не утрачивали здоровье до того, как в атлетов превратиться, то таким занятиям и цены не было бы. Относится это и к девочкам, только их фигуры от занятий спортивной гимнастикой женственности не приобретают.

Мамам и папам, если, конечно, они не собираются за счет детей реализовать свои личные спортивные амбиции, спортивную гимнастику я не советую ни как вид ОФП, ни, тем более, как средство спортивного совершенствования. Особенно для девочек. Ведь даже многие бывшие гимнастки не скрывают, что тренировочные нагрузки там такие, что о развитии и сохранении женского здоровья и речи нет. Врачи, кстати, тоже говорят, что занятия спортивной гимнастикой далеко не самым лучшим образом сказываются на репродуктивном здоровье девочек.

Взрослые же в норме от спортивной гимнастики застрахованы, тк. их туда просто не возьмут. Хотя какой-нибудь тренер-садист и может. Я помню, как во времена учебы в институте физкультуры некий преподаватель кафедры гимнастики заставлял всех студентов перед сдачей практических зачетов посещать дополнительные занятия и хвастался, что без этого даже звезда женского баскетбола не смогла получить у него зачета. Представляете себе уже не девочку ростом выше двух метров и весом более ста кило на разновысоких брусьях или на бревне? Да она и по баскетбольной площадке еле еле передвигалась, а этот садист заставлял ее сдавать нормативы на всех гимнастических снарядах. Не дай никому бог Вам такого тренера!

Кстати, о проявлении садизма в тренировке, а, точнее, дрессуре девочек-гимнасток, открыто заговорили уже в семидесятых годах прошлого века, когда на экраны вышел документальный фильм о подготовке советских гимнасток, бывших в те времена явными лидерами в спортивной гимнастике.

Слава богу, но спортивная гимнастика уже пережила пик своей популярности и сегодня многие даже не знают, что это такое. Но свято место пусто не бывает и ту нишу, которую занимала спортивная гимнастика, занимают новые виды спорта. Сама же спортивная гимнастика все больше и больше превращается в шоу и что-то вроде цирка. Только физкультурности ей от этого не прибавляется, а, скорее, наоборот.

Близкими к спортивной гимнастике видами являются спортивная акробатика и прыжки на батуте, но их популярность, распространенность и физкультурная ценность еще ниже. А еще есть фигурное катание на коньках, лыжный фристайл, синхронное плавание и даже брейкданс, в котором масса элементов не менее сложные, чем в спортивной гимнастике и ее вольных упражнениях. Для физкультурных целей что-то можно использовать и из этих видов, но зачем это делать, если для ОФП, для сохранения, укрепления и реабилитации здоровья лучше всего подходят самые обычные общеразвивающие упражнения?

2,3,2. Гимнастика художественная.

Художественная гимнастика, это вид спорта для девочек, девушек и молодых женщин, целью которого является достижение успеха в исполнении predetermined соответствующими правилами физических упражнений с предметами и без них. Кто-то считает, что это один из самых красивых видов спорта и смотреть соревнования по художественной гимнастике очень интересно. Только соревнования - это витрина, показуха или агитпункт, так сказать. Процесс же отбора и подготовки к ним, как и в любом другом виде спорта, предполагает огромные жертвы, утраты, травмы и слезы. Хуже того - большинству из тех, кто начал заниматься художественной гимнастикой, в 12 - 14 лет, а то и раньше, приходится с ней расставаться из-за отсутствия спортивной перспективы или переходить в какой-нибудь эротический спорт-балет или в фитнес.

В сравнении со спортивной, художественная гимнастика более доступный и безопасный вид. Но уж очень высокие требования там предъявляют к физическим кондициям и внешнему виду девочек, поэтому художественная гимнастика, это не средство для приобретения и сохранения стройности, а спорт для стройных и здоровых. Отбор в секции художественной гимнастики, особенно на уровне высшего спортивного мастерства, жестче, чем в балете. А занятия и совершенствование в ней, и, тем более, достижение успеха, даже сложнее, и расставаться с художественной гимнастикой большинству девчонок происходит намного раньше и чаще, чем это случается в балете, где некоторые танцуют на сцене даже в 50 и более лет. А где Вы такую гимнастку видели? Конкуренция в спорте постоянно увеличивается и многие просто не выдерживают физических и психозмоциональных перегрузок, от чего здоровыми из художественной гимнастики вряд ли уходят.

Правда, занятия художественной гимнастикой, как и всеми другими видами спорта, давно стали платными и трансформируется в аэробику, фитнес, чирлидинг и тп. виды занятий, поэтому многие девочки, имеющие спортивные амбиции, после ухода из нее могут продолжить свою жизнь в спорте и даже соревноваться в каких-то других аналогичных видах. Но кто-то из них может приобщиться и к физкультуре. В спортивной аэробике и фитнесе, кстати, очень многие участницы и тренеры именно из бывших гимнасток. Постоянное же увеличение самых разных видов и форм физкультуры и спорта позволяет многим бывшим спортсменкам и спортсменам выбрать занятия аналогичные тем, для которых они уже или устарели, или выбыли из них по другим причинам.

Говоря о художественной гимнастике, не будет лишним сказать и о том, что она не имеет какие-то особые и свойственные только для нее элементы, тк. аналогичные современной художественной гимнастике элементы используются и в других видах. И занятия с мячом, лентой, обручем и другими предметами нельзя считать именно ее родными атрибутами, так как они применялись задолго до оформления художественной гимнастики в самостоятельный вид и применялись уже в Древней Греции.

В заключение можно сказать, что художественная гимнастика, так же как и спортивная, пик своей популярности уже пережила. Ну, а то, что осталось, а, скорее, во что она превратилась - это просто спортивно-соревновательные занятия для

девочек и девушек со всеми негативными атрибутами, присущими любому виду спорта, где человек не цель, а средство. Художественная гимнастика никогда и не была физкультурой для красоты и здоровья, а совсем наоборот - она была и остается средством их использования и эксплуатации. Как и в любом другом виде спорта, в спортивной гимнастике красоту и здоровье не создают, а используют для достижения других целей. Причем, используется и истощается в ней не только физическое здоровье, но и духовное и нравственное, тк. девочек в ней, как и в любом другом виде спорта, для достижения победы приучают к агрессивности по отношению к другим участницам, и даже к насилию.

В заключение скажу, что платные группы художественной гимнастики от спортивности избавляются и в большей мере решают проблемы физкультурные. И берут туда почти всех. Совсем старухи художественной гимнастикой массово пока не занимаются, но попытки такие случаются и наиболее активные организуют соревнования даже для ветеранов. Но если кто-то из родителей или бабушек вздумают отдавать в художественную гимнастику своих дочек и внушек, то хочу предупредить, что, кроме всего прочего, есть данные и о том, что художественная гимнастика ускоряет половое созревание девочек почти так же, как и спортивные танцы. К мальчикам это не относится, тк. соревнования по художественной гимнастике для них начали проводить совсем недавно и о том, как они повлияют на развитие детей, в тч. на развитие сесуальное и на их половую ориентацию, пока не известно.

2,3,3. Гимнастика силовая или тяжелая атлетика.

Как это так - тяжелая атлетика и вдруг гимнастика? Элементарно, просто это гимнастика силовая и, в сравнении с другими ее видами, очень ограниченная по своим целям и средствам. И если когда-то тяжелоатлеты в самых разных видах поднятия тяжестей соревновались, а затем их ограничили тремя способами поднятия штанги, то в конце прошлого века функционеры от тяжелой атлетики решили, что и двух хватит - толчка и рывка. Но пусть они хоть один вид упражнения оставят, тяжелая атлетика от этого гимнастикой быть не перестанет. Впрочем, некоторые тяжелую атлетику называют железной игрой...

Хотел сказать, что гимнастика это или нет, а все равно богатырский вид спорта, но вспомнил, что тяжелой атлетикой с некоторых пор и женщины занимаются. И не только ей, но и пауэрлифтингом, и гиревым спортом. Они что, тоже богатыри? Или богатырки?

Тяжелая атлетика - вид спортивно-соревновательный, хотя многие ей занимаются без претензий на всеобщее признание и рекорды, а, как они говорят, для себя. У кого-то получается, у кого-то нет, но чаще для себя занимаются те, кто, по мнению специалистов, для тяжелой атлетики как соревновательного спорта интереса не представляет. Бесперспективные, так сказать. Хотя бывают и исключения.

Как самостоятельный физкультурный вид, тяжелая атлетика не существует, а как спорт - это занятие довольно престижное. Особенно среди мужчин. Но в целом, как спорт, тяжелая атлетика вид почти умирающий. В смысле массовости. Конкуренция большая. Но для общей физической подготовки методы тренировки штангистов можно использовать почти каждому. Если это делать осторожно.

В связи с этим интересный пример. Кое-кто считает, что занятия со штангой, особенно приседания, препятствуют росту мальчиков. Но посмотрите на штангистов больших весовых категорий - почти все они ростом выше среднего, хотя штангой занимаются с детства. Причем, работают они с такими весами, что и взрослым мало не покажется. Так что рост - это природа, генетика, а не тренировка. Конечно, не нужно перегружать и ломать спину, но разумные нагрузки для роста нужны и даже полезны. И грамотные специалисты знают как это делать. А вот неграмотные мамы-папы, не зная основ биологии, думают, что если они сами ничем не занимаясь и не выросли выше среднего, то их чада, занимаясь со штангой, тоже не вырастут.

Эта информация родителям, у которых дети не растут как акселераты. Впрочем, и всем другим следует знать, что есть такое понятие - гетерохронность развития. Это значит, что дети растут и развиваются не равномерно и не во все сразу. Обратите внимание на то, какая большая, в сравнении с туловищем, голова у новорожденного. Значит так надо, но затем все остальное растёт намного больше, чем голова. И во всем каждый развивается по своему сценарию, т.е. по той генетической программе, которую он получил от своих родителей. Если у кого-то в программе заложено вырасти до двух метров - вырастет. А если в программе только метр с кепкой, то тянись, не тянись, выше не будешь, и никакая школа роста не поможет. Разве что хирургическая. Другое дело, что если не создавать нормальных условий для развития, то развиваться ничего и не будет. В т.ч. и то, что в голове. Но спортивными перегрузками навредить можно не только росту. Особенно когда здравый смысл в дефиците и у того, кто занимается, и у родителей, и у тренера. Чего-чего, а дефицита здравого смысла в мире этом всегда хватало. От этого и в силовых видах гимнастики проблемы случаются. Особенно с той же спиной, перегрузка которой намного опаснее, чем недогрузка.

Вернемся к тяжелой атлетике. Честно говоря, очень приятно смотреть на здоровенных мужиков-тяжелоатлетов. Но если тяжелая атлетика теряет популярность, то это не значит, что и здоровых людей ждет судьба динозавров, т.к. все более популярным становится пауэрлифтинг или силовое троеборье. Это тоже тяжелая атлетика и силовая гимнастика, но она более разнообразна, и, главное доступнее как вид атлетических занятий.

Как самостоятельный вид занятий, пауэрлифтинг выделился из бодибилдинга или культуризма, но практически это та же тяжелая атлетика или силовая гимнастика, причем исторически более древняя, чем и сам бодибилдинг, и тяжелая атлетика. Цель же у этой гимнастики та же, что и у тяжелой атлетики - развитие силы. Только проверка результатов тренировки, т.е. соревнования в ней более разнообразно и упражнения естественнее, чем в тяжелой атлетике.

С позиции общей физической подготовки соревнования в пауэрлифтинге можно было бы проводить и более универсальными способами, но пока пауэрлифтеры выполняют три упражнения - приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Хотя некоторые специализируются в каком-то отдельном виде, а другие наоборот - соревнуются и в других способах подъема штанги. И не только штанги, но и всяких других предметов и их перемещении.

Жалко только, что цели и методы этих занятий совсем не физкультурные. Кроме того, с тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом связаны постоянные скандалы из-за употребления допинга. Не буду говорить хорошо это или плохо, т.к. все есть лекарство, и все есть яд, но во всех силовых видах спорта и даже занятиях спортом для себя, употребление допинга, причем, в лошадиных дозах (а то и больше!), это нормальное явление. Конечно же, не в смысле его нормальности, а в смысле обычности.

И еще на эту тему: пауэрлифтеры - это, в основном, очень крупные и очень здоровые мужчины. Но их внешний вид и явно лишний вес дают основание предполагать, что пауэрлифтинг, как и тяжелая атлетика, это не физкультурное занятие и не направлено на всестороннее и гармоничное развитие. Смотреть на то, как взрослые пузатые мужики с явной гипертонией и еще кучей болячек изо всех сил стараются поднять железяку потяжелее не очень приятно. Странно это. И обидно. Так что с физкультурой, со здравым смыслом и в этих видах, увы, проблема.

Беда тяжелой атлетики и пауэрлифтинга в том, что почти каждый человек, начиная заниматься силовыми видами физических упражнений, попадает в среду, где разговоры о физкультуре и прочие "телячьи нежности" не в почете. Там царит дух, а вернее культ силы и спорта, а не физкультуры и не ума. Даже для женщин и детей, тк. пауэрлифтинг, как соревновательный спорт, уже давно не только мужское, но и женское и даже детское занятие. Проводят соревнования по пауэрлифтингу и среди инвалидов.

Гиревой спорт тоже относится к видам силовой гимнастики или тяжелой атлетики, тк. цель у него та же - развитие силы. Но если в первых двух видах для этого, как правило, используется штанга и с ней же выполняются упражнения для проверки силы, то в гиревом спорте для этого использует разные гири. Но используют их не только в каких-то классических движениях вроде жымов или рывков, но и для жонглирования.

Как физкультурный вид или средство атлетической и общей физической подготовки, гиревой спорт, по-моему, более подходящее занятие, чем тяжелая атлетика и пауэрлифтинг, и занимаются им в физкультурном варианте могут и мужчины, и женщины, и взрослые и дети.

К силовой гимнастике можно отнести и силовое многоборье. Это, когда очень здоровые мужики и даже женщины, таскают разными способами огромные тяжести: автобусы, бревна, камни, колеса и т.п. Это занятие не все и к спорту относят, а к развлечению и шоу вроде цирка, но это же и есть спорт. Теоретически, к физкультуре он мог бы быть гораздо ближе, чем тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт, так как предполагает очень разнообразную силовую подготовку, если бы целевая направленность в этих занятиях была не спортивная, а физкультурная.

В заключение скажу, что всем, кто считают себя здоровыми и сильными, в физкультурном варианте можно попробовать заниматься любым видом силовой гимнастики. Тем, кто хочет здоровым (в смысле сильным) стать, попробовать тоже можно, но осторожно. Детям и женщинам такие занятия тоже рекомендую, но только как физкультуру. Но, с другой стороны, чем заниматься тем, кому от рождения дано быть здоровыми слонами и слонихами, даже маленьким? Ведь дорога в художественную гимнастику или танцы для них закрыта. Впрочем, сегодня для здоровяков и толстяков даже занятия балетом организуют. Так что пробуйте, но только со здравым смыслом, ведь быть сильным и здоровым совсем не значит быть еще и глупым.

2,3,4. Гимнастика ритмическая или аэробика.

Ритмическая гимнастика - это то, что сегодня называют аэробикой. Вернее,

аэробика это то, что осталось от ритмической гимнастики как одного из вариантов женских групп здоровья. Это если иметь в виду физкультурный вид, тк. новая аэробика не только вид физкультуры, но и соревновательно-развлекательный спорт. И если о принадлежности аэробики, как вида ритмической гимнастики, к аэробным видам занятиям еще можно говорить, то спортивной аэробики там и близко нет.

Спортивная аэробика - это что-то среднее между упрощенными вариантами вольных упражнений спортивной и художественной гимнастики. И это даже хорошо, тк. для участия в соревнованиях не требуется таких физических кондиций, как в гимнастике спортивной и художественной, что позволяет участвовать в них намного большему числу людей и избежать перегрузок и травм при их разучивании и исполнении. Соревнования по аэробике проводятся как в индивидуальном зачете, так и в групповом и в парном смешанном, те. такие, в которых, как и в фигурном катании на коньках, участвуют мужчина и женщина. Но, еще раз отмечу, что уровень сложности упражнений в таких соревнованиях не высокий, а по времени и способу исполнения совсем не аэробный.

Как вид физкультурных занятий аэробика считается американским изобретением. В отношении всяких таких изобретений американцы, надо отметить, люди без комплексов. Если не сказать нахалы, те. личные активно-агрессивные амбиции у них развиты гораздо сильнее, чем чувство ответственности. Главное для них бизнес и возможность продать как бы свое спортивное или физкультурное, а теперь и фитнес изобретение.

Атлетизмом-культуризмом, к примеру, во всем мире давным-давно занимаются, и ничего. А активные американцы бац, и бодибилдинг как олимпийский вид спорта за столбить стараются. Целая индустрия на нем развивается. Гимнастикой под музыку, причем разную, тоже давным-давно занимаются и в группах, и индивидуально, у американцев бац - и аэробика появилась. И снова бизнес.

В группах здоровья, женской и корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры у нас чего только не изобретали, и тоже все тихо. А у них снова бац - и калланетика появилась. Сейчас вот фитнес в всю пропагандируют и пилатес. Причем не иначе, как панацею. А где этот фитнес и пилатес были, когда в СССР физкультурные комплексы развивалась и регулярно проводились массовые гимнастические выступления? Правда, неким ловким ребятам и в Союзе удалось повернуть что-то подобное и получить авторское свидетельство на новый вид занятий. Я шейпинг имею в виду, но о нем будет отдельный разговор.

Я помню, как году в 1960 в пионерском лагере занимался гимнастикой под гармошку. И это была не санаторно-лагерная зарядка под пионерский марш, а почти тоже, что позже стали называть аэробикой.. Затем я уже сам проводил занятия по общей физической подготовке с элементами карате и атлетизма под такие же ритмы, и никто не называл их ни аэробикой, ни фитнесом. Сейчас, кстати, похожие программы в аэробике тоже есть - кик-бокс стаиль называются. Или что-то в этом роде.

В России американская аэробика стала распространяться вместе с демократией и плюрализмом (если кто-то такое слово помнит), те. в перестроечный период. Сразу же появились и тренеры с какими-то сертификатами международного образца. Правда, специального физкультурного образования у них, как правило, не было. Зато, в соответствии с сертификатами, все они прошли курсы спецподготовки у самой мамы аэробики. А мама эта в вопросах физкультурных, медико-биологических, теоретико-методических, психолого-педагогических явно не специалист. Знаете, кого мамой аэробики называли?

У нас таких тоже полно стало. Кто из кулинарного техникума, кто из архитекторов, кто из домохозяек, из бывших спортсменов. Ни знаниями специальными, ни моральной ответственностью они не отягощены. Зато повадки у них самые спортивные и тренировать они готовы всех и в любых количествах. Более того, эти специалисты стали обучать всех желающих тому, как занятия аэробикой нужно организовывать, проводить и как ими торговать. Некоторые даже свои курсы и академии аэробики открывали.

Начав с ритмической гимнастики, аэробика вытеснила или поглотила все группы здоровья и женской гимнастики, в которых занимались женщины среднего и старшего возраста. Но азартно-развлекательный стиль аэробики оказался неприемлем для большинства взрослых женщин ни по нагрузкам, ни по эмоциональному настрою, и аэробика стала современным примером того, как физическую КУЛЬТУРУ превратили в физкультУРА!

Более ста лет назад один из классиков российской сатиры говорил, что есть люди, которые изучают только одну науку - "гром победы!". Если посмотреть на спорт и занятия аэробикой, то этот, скорее всего, и есть тот самый гром победы. Аэробика, даже не соревновательная - это спорт, развлекаловка, кураж, где все сосредоточено вокруг внешнего эффекта. Впрочем, аэробика с внешнего и начиналась, те. с формы одежды и показухи. С введением аэробики занимающиеся поменяли гардероб, ритмы, а вместе с ними и наиболее характерную для ритмической гимнастики оздоровительно-профилактическую эффективность занятий

Да, внешне аэробика действительно здоровый, эффектный, красивый, эмоциональный и очень привлекательный вид занятий. Но если смотреть со стороны и не вдаваться в подробности, тк. практически аэробикой занимаются молодые, здоровые и, в основном, стройные женщины и девчонки. Ведь здоровым и активным тоже чем-то нужно заниматься для сохранения своих кондиций. Не все же, в конце концов, страдают ожирением, не все больные и худосочные, поэтому кроме групп здоровья нужны группы и для тех, кто не знает, куда свое здоровье девать. Тем более, что аэробику преподносили и преподносят как занятия для всех, для всего и от всего.

В аэробике существует много направлений. Она может быть и настоящей аэробикой, и бодибилдингом, и общей физической подготовкой, но только теоретически. На практике же далеко не все тренеры способны разрабатывать и вести занятия по самостоятельным профилированным, то есть специализированным для каждого конкретного занимающегося программам. В основном то, что называют программами занятий, представляют из себя просто наборы разных физических упражнений, которые объединяются в комплексы без соответствующего обоснования. Подойдет лично вам эта программа или нет, никто четко не скажет. Впрочем, это явление очень распространенное не только в аэробике. Попробовать позаниматься сегодня предлагают во всех видах спорта, и любого возьмут на любые занятия. Разве сто в некоторые женские группы мужчин не принимают.

В аптеке, кстати, большинство лекарств тоже без рецепта продают. Бери почти все, что хочешь и что предлагают. Только в аптеке вас всегда проконсультируют зачем, что, сколько и как нужно употреблять. Кроме того, у каждого лекарства всегда есть аннотация, где, кроме показаний, четко определены противопоказания и возможные побочные эффекты. В спорте же, в фитнесе и аэробике в этом отношении грешат почти все и там почти никто никого не предупреждает о том, что все есть лекарство и все яд, и что аэробика, как и бокс или плавание, не для всех и каждому нужно не выбирать тот вид занятий, который ему, якобы, нравится, а заниматься тем и так, как нужно именно ему в зависимости от своих индивидуальных особенностей и целей.

Может ли полная или даже супер полная женщина заниматься аэробикой? Конечно! А с диабетом, гипертонией или гипотонией? Конечно, может, но только по соответствующим программам, без визга и без куража. Но женщины с болячками и уровнем ожирения выше нормы не должны заниматься в одной группе и по одной программе с молодыми и здоровыми девчонками, для которых и марафон не нагрузка. Но в аэробике это сплошь и рядом, и в одних группах и по одним программам занимаются взрослые и дети, толстые и худые, больные и здоровые.

Многие считают, что аэробика - это женская гимнастика. Но это не совсем так и аэробикой вместе с женщинами занимаются и мужчины. Причем, занимаются по тем же программам. Кто-то по этому поводу скажет, что бегом, плаванием, боксом, футболом и многими другими видами женщины уже давно занимаются вместе с мужчинами. Но тут нужно уточнить, что, во-первых, занимаются не в равной степени, а по своим программам, и, во-вторых, в аэробике программы, худо-бедно, но составляются для женщин, т.е. с учетом специфических женских особенностей и вряд ли подойдут всем мужчинам. Да и дух занятий, их психо-эмоциональный настрой явно не мужской. Так что если мужчины будут заниматься в женской компании не мужскими делами, то в чем-то они, как говорят, могут сдвинуться. Если те мужчины, которые приходят заниматься аэробикой в женские группы, не сдвинулись до того, как начал заниматься. Я это к тому, что проблем с половой ориентацией становится все больше и у женщин, и у мужчин.

Какая-то аэробика, конечно, нужна и мужчинам. Но это должна быть мужская аэробика, развивающая и утверждающая в мужчине мужские качества, а то на соревнованиях по аэробике мужчины уже в лифчиках выступать стали. Но когда в других видах спорта по мужским программам занимаются женщины, это тоже не лучше.

В аэробике постоянно появляются какие-то новые виды занятий. Они могут отличаться от старых музыкой, формой одежды, применением дополнительного инвентаря, преимущественным видом физических упражнений для рук, ног, живота, для увеличения гибкости и т.п. Я не берусь объяснять, что из себя представляет каждый и чем они отличается от других, да это и не возможно. Важно понять то, что физические упражнения - это средство не специфическое, и разные тренеры под видом разных программ и под разными названиями могут предлагать одни и те же упражнения. Или наоборот. Но во всех случаях это будут просто разновидности ритмической гимнастики, где процесс выполнения упражнений определяет музыкальный ритм.

Для сравнения разнообразных стилей аэробики вспомните бег. Я не говорю о спринте и марафоне, я имею в виду медленный оздоровительно-профилактический бег трусцой, у которого почитателей вряд ли меньше, чем у аэробики. Какая разница между бегом трусцой по пляжу, по лесу, по стадиону или по механической беговой дорожке? Ну да, разницу найти можно, но она не в том, где бегать, по какой поверхности, в какой обуви и т.п.. Разница определяется не тем, где бегать, а тем, как. Так же различаются стили и виды аэробики, где индивидуальные особенности каждого занимающегося значат больше, чем тот стиль, который предлагается. Но теоретически и в рамках любого стиля интенсивность и объем нагрузки можно дозировать с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Другое дело, что при групповых занятиях делать это намного сложнее, чем при занятиях бегом.

Одним из нововведений в аэробике стало появление так называемых элитных групп. Но элитность эта определяется не уровнем здоровья, физических кондиций и мастерства занимающихся и, тем более, тренера, а принадлежностью занимающихся

в них к финансовой, политической или еще какой-то элите. Поэтому прежде, чем записываться в элитную группу, загляните в свой кошелек. Принципиально же появление таких групп можно только приветствовать, так как разделение занимающихся по социально-экономическим признакам, это уже какой-то учет их индивидуальных особенностей, и не самый последний по важности.

Но занимающиеся в элитных группах тоже люди, и у них, кроме кошелька, положения в обществе и личных амбиций, есть сердечно-сосудистая система, какой-то уровень физических кондиций и, конечно, свои болячки. Чему в больше соответствует занятия в таких группах - кошелеку или физическому состоянию? Скорее всего, организаторы и тренеры таких элитных групп об этом не думают. Вернее, думают, ноне о здоровье занимающихся, а о том, как переложить деньги из кармана клиента в свой, как однажды проговорилась некая руководительница такого элитного центра.

Но есть и другая проблема: я помню, как во времена расцвета массовой физкультуры один большой начальник пришел заниматься ОФП в наш клуб. Правда, таким образом он хотел не столько улучшить свое здоровье, сколько личным примером вовлечь в занятия подчиненных и коллег. И все было бы хорошо, и он вполне мог бы продолжать занятия по индивидуальной программе, но занимаясь в зале с другими людьми он оказался не в своей среде. Более всего он прочувствовал это в душевой, где определить принадлежность человека к элите очень сложно. Так что элитные группы и даже клубы - это не отход от идеи всеобщего равенства и братства, а, скорее, вариант реализации индивидуализации в физкультуре. Поэтому появление всяких спортивных клубов и фитнес центров, в которые обычные люди даже не заглядывают и в которых, как говорил А. Райкин, "боевой отряд физически маломощных хлипаков" может вариться в собственном соку, это не такое уж и плохое явление. Если так занятия имеют физкультурную, а не спортивную направленность.

Но разделение занимающихся по социально-экономическим признакам, позволяющее привлекать к занятиям представителей финансовой, политической и творческой элиты, не гарантирует, что они получают декларируемую пользу даже в элитных группах и клубах, тк. те, кто такие группы и клубы организуют, в первую очередь бизнесмены, и для них важнее всего личная прибыль, чем физические кондиции и здоровье тех, кто в этих группах и клубах занимается..

Тем, для кого аэробика является стилем жизни, способом существования и самореализации и тем, кто очень хочет аэробикой заниматься, такая информация не понравится. Но она и не для них, а для тех, кто уже понял, что чем-то заниматься им нужно, но они не знают чем именно. Всякий кулик свое болото хвалит, вот и фанатам любого вида физкультуры, будь то аэробика или бег, в тч. тем, кто профессионально работают в системе физкультуры, нужно понять, что ни аэробикой, как одним из видов гимнастики, ни культуризмом, ни теннисом, ни бегом или плаванием физкультура не ограничивается. Первая и главная задача любого специалиста по физкультуре - помочь каждому конкретному человеку найти свой, те.нужный и полезный для него вид физкультуры, для его здоровья, для его красоты, для его, а не своей пользы.

Не нужно дискредитировать физкультуры, вовлекая всех и каждого только в свой вид. С точки зрения полезности нет видов хуже или лучше и каждому нужно предлагать что-то свое. Аэробика даже за большие деньги не станет полезнее бега или плавания тем, кому лучше бегать или плавать. Представляете, что будет, если все врачи начнут так пропагандировать и внедрять свои средства и методы лечения, как это делают работники системы спорта и фитнеса, те. что будет, если каждый врач всех и от всего будет лечить своими средствами и методами?

Если же вас по каким-то причинам привлекает именно аэробика, а не что-то другое, я советую, кроме уже отмеченного, внимательно подходить к выбору места занятий. Подвал, даже в модном или элитарном клубе, не самое лучшее место. Очень сомнительна в физкультурном плане и тн. аквааэробика, те. занятия гимнастикой в бассейнах. Еще внимательнее отнеситесь к выбору тренера. Если у вас проблемы с весом, со здоровьем вообще, с физическими кондициями, то хороший специалист сам, как в аптеке, посоветует вам что-то другое. Или предложит такую программу, которая подойдет именно Вам. Или, если это не его профиль, рекомендует другое место, другого тренера и другой вид занятий.

Но если заниматься аэробикой Вас берут и даже тянут в любом состоянии или вообще им не интересуются, а аэробику предлагают как панацею от всего и для всех, то подумайте как следует и лучше откажитесь. Я понимаю, что хороших специалистов на всех не хватит не только в физкультуре, а даже в медицине, но кто ищет, тот всегда найдет.

Практически же здоровым девчонкам и даже активным женщинам даже за 35-45-55, аэробика очень даже подойдет и для общей физической подготовки, и для решения некоторых чисто женских проблем даже не у самых лучших тренеров. В конце концов, должен кто-то заниматься здоровьем здоровых. К врачам-то здоровые не ходят.

А мужчинам скажу, что аэробика в ее наиболее распространенном варианте все-таки не мужской вид. Но если в нее внести побольше атлетизма и элементов единоборства, то такая аэробика, а, вернее, такая ритмическая гимнастика, может быть неплохим вариантом ОФП и для мужчин. Тем более, что элементы ритмической гимнастики, те. занятия при музыкальном сопровождении, применяют даже на занятиях борьбой. И не только в варианте капоэйры.

пс Кроме гимнастики ритмической, о которой многие уже и не помнят, была просто ритмика и гимнастика пластическая, а какие гимнастики появятся завтра, даже предположить сложно, тк. от меж расовых и меж национальных браков появляется все больше и больше людей с такими свойствами, о которых их предки понятия не имели.

2,3,5. Гимнастика атлетическая.

Читатели уже знают, что атлетами в Древней Греции называли тех, кто участвовал в соревнованиях за вознаграждение. Правда смысл слова несколько иной и слово атлет происходит от атлетикос, то есть свойственный борцам. Так что атлет - это вроде как борец, но сейчас атлетами кого только не называют: есть и легкоатлеты, и тяжелоатлеты, и просто атлеты. Но сравните марафонца с толкателем ядра. Есть разница? А ведь и тот, и другой - атлеты. Причем легкоатлеты. Это толкатели-то ядра? Да они здоровее любого борца и тяжелоатлета будут. А марафонцы, что, тоже атлеты?

Слово атлетизм обычно связывают с культуризмом или бодибилдингом, и многие считают, что атлетическая гимнастика и культуризм с бодибилдингом одно и то же. И они во многом правы, тк. и атлетическая гимнастика, и культуризм, и бодибилдинг - это целые системы, включающие в себя и силовую гимнастику, и аэробику, и даже единоборства и игры.

Теоретически атлетическая гимнастика может быть отнесена к видам силовой гимнастики, тк. и она, в основном, направлена на развитие силовых качеств человека. Практически же ее задача намного шире и она должна решать проблемы физического совершенствования человека в широком смысле через развитие его силовых качеств, и именно в этом ее основное отличие от других видов силовой гимнастики. Но есть специалисты, которые сужают цели атлетической гимнастики до развития каких-то отдельных мышечных групп. Однако, в любом случае, использование физических упражнений с отягощениями не является специфическим или основным элементом только атлетической гимнастики.

Впрочем, нужно отметить, что в отличие от тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гиревого спорта, преодоление сопротивления отягощений в атлетической гимнастике является не целью, а средством, и изначально атлетическая гимнастика, как когда-то гимнастика в Элладе - это не спорт, а физкультура!

Отягощениями же в атлетической гимнастике могут быть и гантели, и штанги, и гири, и бревна, и вес собственный тела, и различные тренажерные устройства. Можно заниматься и с кирпичом. А в Древней Греции какой-то парень как дополнительное отягощение таскал на себе молодого бычка. Бычок рос, становился тяжелее, но рос и парень, и, соответственно, росла его сила. Теперь его считают чуть ли не первооткрывателем основного принципа силовой тренировки. Но и сегодня есть любители естественных методов тренировки, которые не хотят признавать современных средств и методов. Однако, от других достижений цивилизации они не отказываются.

В основном же атлетической гимнастикой занимаются в тренажерных залах. И, в зависимости от целей занятий, каждый выбирает соответствующие средства и методы. Но многие получают сходные результаты используя чуть ли не противоположные способы занятий. Я не буду рассказывать о тонкостях, но атлетическая гимнастика, как и физкультура вообще, в какой-то степени может быть полезна почти всем. Я не преувеличиваю.

Атлетическая гимнастика, конечно же, не панацея, но ее физкультурная ценность и для общества, и почти для каждого конкретного человека гораздо выше, чем гимнастики спортивной и художественной вместе взятых и уж, тем более, гимнастики силовой, то есть тяжелой атлетики.

Атлетическая гимнастика в той или иной степени может быть дополнением ко всем другим видам физкультурных занятий - бегу, плаванию, футболу, единоборствам и т.д. и тп.. Заниматься ей могут мужчины и женщины, взрослые и дети. А с увеличением возраста такие занятия даже полезнее, чем молодым. Особенно женщинам. Дело в том, что силовая тренировка препятствует развитию остеопороза. Но, конечно, только в том случае, если заниматься с головой. Разумные занятия атлетизмом помогут и в тренировке сердечно-сосудистой системы, и в регуляции веса, коррекции фигуры, и как средство общей физической и специальной подготовки в спорте. Но еще раз отмечаю - занятия разумные.

К сожалению, таких специальных мест, в которых проводят только такие занятия атлетической гимнастикой, то есть занятия с разумными целями, разумными средствами и методами, практически нет. Разве что кто-то у себя дома именно так и занимается. Или в каких-то секретных центрах. В большинстве же случаев почти все люди, даже с благими намерениями, вынуждены заниматься в залах, где царит дух железной игры и нездорового спортивного культа силы, физкультурной глупости и невежества. И это еще мягко выражаясь.

На практике атлетическая гимнастика стала еще одним примером того, как изначально оздоровительное и общеукрепляющее средство превратили в противоположное.

Откровенно говоря, не хочется заканчивать разговор об атлетической гимнастике в таком негативном плане. Все-таки, это один из немногих изначально чисто физкультурных видов и основа современного туризма или бодибилдинга, появившаяся в России в конце позапрошлого века. Так что, как написано в Библии, ищите и найдете, просите, и дано Вам будет. Ищите, где можно нормально заниматься атлетической гимнастикой. Но сначала четко определитесь, что конкретно вы ищите, так как атлетическая гимнастика не цель, а средство, и не вы для нее, а она для вас. Дополнительную информацию об атлетической гимнастике можно найти в разделе о бодибилдинге.

2,3,6. Гимнастика дамская или каланетика.

В любой сфере деятельности нормальные специалисты придерживаются определенной профессиональной этики и проявляют профессиональную солидарность, которая, кроме деятельности по сохранению чистоты своих рядов, предполагает еще и обмен опытом работы. Правда, я не имею в виду бизнесменов, военных недружественных армий, политиков и спортсменов, которые ради личного успеха и победы готовы всех своих коллег втоптать в грязь, разорить, разгромить и уничтожить. Но врачи, например, постоянно друг с другом советуются и друг у друга учатся.

Так же в норме поступают преподаватели и учителя, когда проводят для своих коллег открытые уроки. Даже к любому тренеру по боксу, футболу или плаванию можно зайти на тренировку и посмотреть, как он проводит занятия, что у него есть нового и полезного. Во всяком случае, так было до тех пор, пока физкультура и спорт не попали в сферу жестокого бизнеса и конкуренции. Теперь же каждый специалист даже в области физкультуры не спешит раскрывать свои ноу-хау, как сейчас говорят, и, тем более, делиться ими с коллегами. Хотя, по моему мнению, у большинства современных специалистов есть другая причина не раскрывать свое профессиональное мастерство и не показывать то, чем они занимаются.

Вот пример из личной практики: когда популярность аэробики стала снижаться, откуда-то появился ну очень эффективный и полезный для всех вид занятий, про который я когда-то только краем уха слышал. Я о каланетике говорю. Возможно, кто-то про нее еще помнит. Так вот, звоню я как-то по одному из объявлений о наборе в группу каланетики, представляюсь и говорю, что хотел бы, в порядке обмена опытом, посмотреть занятия и самому практически попробовать, что это такое. Но девушка-тренер Наташа сказала, что это не совсем удобно и вообще в группе занимаются только дамы, и они будут возражать. Примерно такой же ответ я получил и от другой и третьей Тани или Светы. Кстати, все они сказали, что имеют международные сертификаты и прошли специальные курсы кто в США, кто еще где-то.

Что тут можно сказать? Скорее всего, эти специалисты международного масштаба просто не хотели, чтобы я увидел, какой ерундой они предлагают заниматься в своих группах и как они дурачат взрослых дам.

В свое время у меня занятия женских групп здоровья и послерабочего восстановления постоянно посещали коллеги, студенты института физкультуры и те, кто учился на курсах повышения квалификации. И ничего - женщины не возражали, хотя занимающиеся в группах были самые разные и по возрасту, и по физическим кондициям, и по социальному положению. Правда, все они были они просто женщинами, а не дамами. Да и я никакого международного сертификата не имел.

Что же это за зверь такой - каланетика? Или каланетик, как ее-его еще называют? Ведь некоторые считают автором каланетики некую малам Каланет, а другие говорят, что эту систему придумал некий дядяпо фамилии Калан.

Впервые нашу физкультурную общественность с этим видом занятий познакомил журнал "Физкультура и спорт" в начале восьмидесятых годов прошлого века. Но у нормальных специалистов этот вид гимнастики, чем-то похожий на упрощенный вариант йоги, особого интереса не вызвал. А тренеры-авантюристы в те времена активно развивали аэробику с шейпингом и какие-то восточные практики. И только по мере того, как люди начали понимать, что от шейпингов и аэробик толку мало, и число занимающихся этими видами стало снижаться, деловые тренеры-девчонки для привлечения новых клиентов стали переключаться на каланетику. Но не из-за каких-то ее особенных физкультурных возможностей, а просто потому, что каланетика не какая-то группа здоровья или лечебная гимнастика, а новый вид занятий из Америки и представляет интерес как новый товар, который можно предлагать по очень хорошей цене.

Для специалистов же в каланетике ничего нового и особенного нет. Нормальные инструкторы, особенно специализирующиеся в области лечебной физкультуры и работающие в группах здоровья, таких каланетик могут предложить десятки, так как аналогичные методики применяют постоянно, но индивидуально и не распространяют их для всех как что-то революционно новое. Каланетика, впрочем, тоже появилась именно как индивидуальный и персональный комплекс упражнений. Ведь это просто несколько упражнений, которые некая мадам Каланет из Америки сама для себя выбрала как наиболее эффективные именно для нее, и после того, как длительный период времени занималась всякими разными аэробиками и йогами.

Не являясь ни врачом, ни специалистом в области физкультуры, автор каланетики, в общем-то, правильно решила, что раз эти упражнения помогают ей, то, очевидно, помогут и еще кому-то. У нас, кстати, тоже есть такие активисты, которые говорят, что, сделав с помощью физических упражнений фигуру себе, сделают ее и другим. Только приходите. А то, что все есть лекарство и все есть яд, и что все люди разные, их не особенно и тревожит. Впрочем, они, как и основная масса потребителей всяких экзотических средств и методов занятий, скорее всего, этого и не знают. Но могут и догадываться, что эффективность упражнений зависит не только от их названия и цены.

На самостоятельный вид занятий и, тем более, на систему, каланетика никак не тянет, хотя те, кто ее распространяли, именно так ее и преподносили. Практически же каланетика даже не вид гимнастики, а, скорее, просто комплекс гимнастических физических упражнений, ограниченный личными потребностями и возможностями ее автора. Но сейчас ограниченность каланетики определяется профессиональной ограниченностью ее последователей. В целом же набор этих упражнений можно сравнить с каким-нибудь комплексом утренней зарядки № 14 или № 28 сорокалетней давности. Или любой из ката, то есть формального комплекса упражнений в карате или ушу.

По мнению некоторых авторов, каланетика наиболее эффективна для женщин

старшего возраста. Кто-то вообще считает ее женской гимнастикой. Но самое главное в этой гимнастике, как говорили ее апологеты, в том, что упражнения каланетики требуют большого напряжения различных систем организма в сравнении с другими упражнениями. Впрочем, они не уточняли, что это только у дам. И не совсем понятно, что эти специалисты подразумевали под упражнениями каланетики и упражнениями обычными. И почему другие упражнения нельзя выполнять в таком режиме, который позволит обеспечить аналогичный эффект? Ведь любое физическое упражнение - это средство не специфическое и любое движение можно выполнять в самых разных вариантах.

Каланетику иногда называют гимнастикой неудобных поз. Слышали? Поэтому я и говорю, что она похожа на упрощенный вариант йоги. Вроде как йога для чайников, а, вернее, для дам. Но никто же не возражает против того, что йога - это гимнастика. А вот каланетику преподносят как что-то особенное. По этому поводу я напому читателям известного литературного героя, который очень удивился, когда узнал, что всю свою жизнь говорил прозой. Вот и автор каланетики и те, которые стали ее развивать как самостоятельный вид, или не знали, что это всего лишь гимнастические упражнения, или специально рекламировали ее как нечто новое и супер эффективное для привлечения к этому виду занятий малообразованных в физкультурном плане людей.

Само-собой, что физические упражнения, став каланетикой, от этого лучше не стали. Их эффективность и полезность зависит не от того, как они называются, а от того, как и кем выполняются. Разнообразие же в выполнении физических упражнений определяется разнообразием индивидуального подхода к каждому конкретному занимающемуся. В норме физические упражнения выбираются для человека, а не как в спорте человека подгоняют под них. Впрочем, и в лечебной физкультуре и оздоровительных гимнастике всегда были и есть так называемые профилированные группы, то есть группы, занимающиеся в которых подбирались по основному заболеванию, уровню подготовленности, полу, возрасту и т.п.

Профиль группы в ЛФК и ОФП определяется и ограничивается общностью физического состояния и индивидуальных особенностей тех, кто в них занимается. Это почти как в каланетике, только наоборот. тк. в каланетике, как и во всех других коммерческих видах занятий, развитием которых занимаются бизнесмены от спорта и фитнеса, ограниченности тоже хватает. Ограниченности по средствам и методам занятий и по уровню профессиональной подготовки тех, кто каланетику распространяет. Представляете, есть специалисты, которые изобретают новые движения, новые физические упражнения и пытаются получить на них формальное авторство. Например так, как это делают в фигурном катании или спортивной гимнастике. Ну, не знают люди, что говорят прозой. Что тут поделаешь?

Так что одному богу известно, сколько нас ждет всяких разных открытий в области оздоровительных гимнастик, которые будут делать специалисты, не имеющие базовых знаний в теории физкультуры и физиологии, но желающие получить проценты от реализации своих уникальных изобретений. Поэтому еще раз отмечу, что каланетика - это ограниченный комплекс или набор физических упражнений, искусственно выделенный из их огромного разнообразия некой американской тетей, которая решила, что именно эти упражнения подходят ей больше, чем какие-то другие. Но нужно знать, что любое физическое упражнение может оказывать как не специфическое, так и вполне конкретное, то есть целенаправленное воздействие в зависимости от того, кем, как и с какой целью оно выполняется.

В общем-то каждому нормальному инструктору или тренеру все это нужно нужно знать. Нужно знать и то, что каждому конкретному человеку для сохранения, укрепления или восстановления своего здоровья совсем не нужно делать все

известные, если полезными именно для него являются всего два или три. Просто их нужно найти и приспособить для конкретного человека. Или с помощью других средств и методов подготовить человека для этих упражнений примерно так же, как больных готовят к операциям. Если это оправдано.

Зачем больному принимать кучу лекарств не специфического воздействия, если можно применять только одно, но именно то, что нужно? Такие махинации выгодны только врачам и фармацевты. Так же и с физическими упражнениями. Зачем выдумывать всякие их комбинации и предлагать выполнять все их виды тем, кому нужно всего несколько? Как той же мадам Каланет, которая всю жизнь занималась всякими разными гимнастками, но только к старости поняла, что нужно именно ей. Неужели во всей Америке за всю свою долгую жизнь она не нашла ни одного нормального специалиста, который помог бы ей выбрать нужные именно для нее средства и методы занятий? Но, с другой стороны, зачем же всем и каждому предлагать ограниченные или специфические виды занятий вроде каланетики, а теперь пилатеса, бодифлекса, всяких восточных практик и тп. как самые лучшие виды занятий физическими упражнениями? Подумайте об этом.

2,3,7. Гимнастика женская.

Женская гимнастика - это не художественная, не женская спортивная, не аэробика и даже не каланетика для дам. Женская гимнастика - это специальная гимнастика для женщин, которая направлена на решение таких специфических женских проблем, которых у мужчин просто не может быть, потому, что у мужчин этого не может быть никогда. Если они мужчины, а не какие-нибудь мутанты, химеры, напичканные гормонами спортсмены и сексуально дезориентированные особи.

В общем-то, женскую гимнастику можно отнести к лечебной физкультуре или специальной физической подготовке, но тк. она нужна гораздо большему числу женщин, чем может показаться, то она уже давно выделилась в самостоятельный вид гимнастики. Ведь специалисты не зря говорят, что кроме того, что почти у каждой женщины в течение жизни возникают те или иные проблемы в половой сфере, 60% женщин репродуктивного возраста имеют недостаточную общую физическую подготовки для нормальной беременности и родов. Откуда же взяться здоровым детям, если потенциальные мамы такие дохленькие?

А сколько у женщин проблем после родов! Да что роды и беременность? Многие и зачать-то, как следует, не могут. Вот и приходится организовывать занятия для специальной физической подготовки женщин. Я имею в виду так называемую секс-гимнастику, предназначенную для профилактики, лечения и реабилитации половых расстройств. Такая тоже есть. И не только для женщин, но и для мужчин. Но здесь разговор будет не о ней, а о гимнастике для подготовке женщин к беременности, родам и послеродовому восстановлению. И для решения проблем, связанных с климактическим периодом и менопаузой. Кстати, сексуальная активность не является показателем репродуктивного здоровья. Особенно у женщин, занятых в секс-индустрии, тех, кто имеет проблемы со своей половой идентификацией и пострепродуктивных членов общества.

Вряд ли можно судить о здоровье женщин на основании их обращений к врачам-специалистам, тк. это только вершина айсберга. Специальные эпидемиологические

исследования показывают, что болячек у женщин (и у мужчин) раз в десять больше. И это не смотря на то, что женщины, в сравнении с мужчинами, гораздо чаще обращаются к врачам и стараются следить за своим здоровьем. В свое время на курсах повышения квалификации мне удалось пообщаться с одной из лучших специалистов по женской гимнастике Раисой Парубец. О том, что она мне рассказала из своего опыта, в газетах не пишут и в официальную статистику это не попадает.

Так что специальная женская гимнастика нужна всем женщинам, в тч. в сочетании с другими видами занятий. Нужна она и для тех женщин, которые занимающихся спортом как своего рода профилактики репродуктивных способностей. Но проводить занятия женской гимнастикой должны специалисты, а не всякие Тани и Светы с международными сертификатами по гимнастике для дам или фитнеса.

Элементы женской гимнастики могут и должны использоваться во всех других видах физкультуры, которыми занимаются женщины. В тоже время нельзя не отметить, что физические упражнения, которые используются в женской гимнастике, за исключением очень немногих, ничего особенного из себя не представляют. Во многих других видах, в тч. в аэробике, группах здоровья, общей физической подготовки и т.п., их делают даже мужчины, совсем не подозревая, что они могут использоваться женщинами для подготовки к родам, в период беременности и послеродового восстановления. Но бояться им нечего, тк. от физических упражнений забеременеть невозможно и месячные от них не появятся. И геникомастии, те. увеличения молочных желез (у мужчин они есть в зачаточном состоянии) тоже не будет. Не то, что при занятиях бодибилдингом, когда спортсмены злоупотребляют гормональными препаратами, или у кревоугодников и больших любителей пива.

В целом можно сказать, что женская гимнастика, как и все другие виды, это не столько какие-то особенные физические упражнения, сколько методика их выполнения с учетом специфических индивидуальных особенностей каждой конкретной женщины. Ну, к примеру, все упражнения для повышения эластичности мышц, все дыхательные упражнения, все упражнения для тн. мышечного корсета будут одинаково полезны для мужчин и женщин.

В заключение еще раз отмечу, что занятия физкультурой будут полезны всем женщинам и без выделения каких-то специальных упражнений, тк. все они являются средствами не специфическими. Если, конечно, это физкультура, а не спорт, тк. перегрузка для женского здоровья еще вреднее, чем гиподинамия, а перегрузиться можно выполняя даже самые полезные упражнения. Поэтому всем мамам, желающим сделать из своих дочек звезд спорта, следует знать, что в спорте на одного победителя приходится сотни побежденных, те. тех, кого не просто победили, а сломали физически и духовно, и что спортивные стрессы так или иначе, рано или поздно, но сказываются как на здоровье в целом, так и на здоровье репродуктивном. Более того - спортивные победы даются не просто так, а ценой огромных физических и психических перегрузок, которые приводит к истощению и утрате здоровья не меньшим, чем победы. И это характерно почти для всех видов спорта.

Обращаться к спортивным тренерам и просить их не допускать физических перегрузок у девочек, девушек и женщин, и следить за состоянием их репродуктивного здоровья, смысла не имеет, тк. у всех тренеров и организаторов спорта своя философия и оправдание на все случаи жизни - спорт требует жертв.

2,3,8. Гимнастика для увеличения гибкости или стретчинг.

Стретчинг - это английское слово и значит тянуть, вытягивать, растягивать. Сегодня в гимнастике так называют занятия физическими упражнениями для увеличения гибкости, то есть способности человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Ну, может и не с максимальной, а такой, какая нужна, но каким-то образом это слово прижилось в среде любителей аэробики. Вернее, не самих любителей, а тех, кто аэробику распространял. Но основная масса людей даже сегодня не знает, что стретчинг - это обычные упражнения для увеличения гибкости, которые используются и в школьной физкультуре, и во всех видах гимнастики, футболе, единоборствах, особенно восточных, во всех других видах спорта и даже в балете. Только там эти упражнения просто растяжками называют. А как самостоятельный вид они почти не практикуются. Разве что в лечебной гимнастике или в занятиях, которые называют йогой. Там даже соревнования на максимальную гибкость проводят. Но с физкультурных позиций стретчинг очень хорошее средство и для многих просто необходимое.

Дело в том, что подвижность во всех суставах, кроме их анатомических особенностей, зависит еще и от эластичности мышц, которые этот сустав окружают. А от эластичности мышц во многом зависит то, как в них происходит процесс кровообращения. Ведь мышцы являются не только потребителями крови, но и выполняют функции дополнительного или периферического сердца. Особенно мышцы ног.

Недостаточная эластичность мышц может привести к очень большим проблемам. И не только для тех, кто физкультурой не занимается, но даже для спортсменов, и для тех, кто не занимается ни спортом, ни физкультурой. Дело в том, что плохая эластичность мышц является причиной их же растяжений, а так же вывихов, переломов и перенапряжения мышц, вызванного затруднениями в их кровоснабжении. Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, и не только силовых видов гимнастики вроде атлетической, культуризма, тяжелой атлетики, но и бега. Дело в том, что, как второе сердце, мышцы работают не тогда, когда они большие и сильные, а тогда, когда эластичные.

Очень необходим стретчинг и в детских физкультурных группах, и в группах здоровья для взрослых, и в корригирующей и женской гимнастике. Но нужно знать, что стретчинг или растяжки не менее травмоопасное упражнение, чем другие, если не более. Тут все нужно делать правильно и наиболее точно дозировать нагрузку, т.к. растяжки или стретчинг - это упражнения с максимальной и даже сверх максимальной, т.е. это работа на пределе, что всегда опасно. Тем более, что предел у каждого свой и предопределен генетически..

Я к тому, что растяжки, это не бег трусцой, где можно пробежать лишний километр, а то и пять, и страшного ничего не случится. А тут чуть сильнее или не в ту сторону потянулся и бац - травма. Да такая, что на месяц, а то и более из занятий выбивает. Так что в растяжках главное - не спешить. Впрочем, и в беге для многих не то, что лишний километр, а даже шаг лишний может оказаться последним. Я не пугаю. Если бы и в беге все было хорошо, и в гимнастике, то ими занималось бы гораздо больше людей. Поэтому в стретчинге для большинства важен не результат вроде шпагата, а сам процесс освоения этого и многих других положений.

Еще одна польза растяжек в том, что их выполнение с помощью внешнего

воздействия, когда кто-то или что-то помогает растянуть мышцу, то происходит как бы зарядка той мышцы, которая растягивается и она делается сильнее. Примерно, как пружина. Но нужно понимать, что мышцу, как и пружину, можно растянуть так, что она утратит свои свойства.

Поэтому еще раз предупреждаю - не спешите и не поддавайтесь на провокации тех, кто предлагает всякие хитрые способы увеличения гибкости вроде вибрационного. Да, на вибростендах или с помощью каких-то других средств и методов многие очень быстро садятся на шпагат, но через некоторое время большинство из них из-за изменений мышечной ткани и обычных приседаний сделать не могут. Поймите, что в позу лотоса или на шпагат могут сесть не все и эластичность мышц тут не играет решающей роли, тк. гибкость, как и все другие физические качества, во многом ограничена индивидуальными анатомическими особенностями и предопределена генетически. Кстати, это должны знать не только те, кто организуют занятия стретчингом, но и те, кто их посещают.

2,3,9. Гимнастика корригирующая.

Почему я выделяю в отдельный вид и корригирующую гимнастику, которая является одним из видов или разделов лечебной гимнастики и ЛФК? Да потому, что практически она, в той или иной степени нужная почти каждому человеку, хотя у большинства людей она и ассоциируется только как занятия для профилактики плоскостопия или исправления осанки у детей. Но это далеко не так, а, точнее, так не должно быть. Корригирующая гимнастика не просто вид лечебной гимнастики и ЛФК в целом, а очень важный, если не главный, вид физкультуры и ЗОЖ. Ведь корригировать - значит исправлять, а что-то исправлять в своем теле, в своем организме и физических качествах, нужно почти каждому. Особенно жертвам спорта, в тч. спорта школьного. Кому-то коррекция нужна уже с самого рождения, кому-то позже или только в старости, но любые занятия физкультурой и есть коррекция.

Я не хочу глубоко залезать в школьные проблемы, но то, что за период обучения здоровье у детей ухудшается, специалисты заметили давно. Многие заметили и то, что школьная физкультура и школьный спорт этому никак не препятствует, а, скорее, наоборот, тк. многие дети утрачивают здоровье именно на уроках физкультуры и на спортивных тренировках.

Со школьной физкультурой вообще творится что-то странное. Вместо того, чтобы компенсировать негативное воздействие гиподинамии и корригировать возникающие у детей проблемы, школьная физкультура превращается в средство, которое отбивает у детей всякое желание заниматься физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья. Специальных же групп корригирующей гимнастики в школах уже почти нет. Что взамен? Да всякие спортивные секции, соревнования, сдача контрольных нормативов и эгамены по теории спорта.

Говорят, рыба гниет с головы. Зато у рыб, в отличие от людей, не бывает проблем с позвоночником. Поэтому корригирующая гимнастика, если она в каких-то школах и проводится, главным образом, направлена именно на исправление осанки, те. направлена на решение проблем с позвоночником, которые от нерациональной организации обучения и возникают. Но с помощью физических упражнений исправлять и корригировать можно не только осанку - корригировать и исправлять

можно и то, что в головах. Представляете, как бы мы сегодня жили, если бы лет 50 назад в каждой школе, в министерстве просвещения и даже выше ввели обязательные занятия гимнастикой для коррекции того, что в голове, те. ума и совести?

Это я к тому, что школьные программы физического воспитания создают взрослых дяди и тети, и что ни эти творцы, ни большинство учителей и даже родителей не являются для детей образцами здоровья и примерами того, как нужно заниматься физкультурой или корректирующей гимнастикой. Хуже того, взрослые занимаются антикоррекцией детей, причем, не столько физической, сколько умственной и нравственной, тк. втягивая детей в спорт, приучают их жертвовать здоровьем ради достижения спортивных, те. химерических целей,

Но не смотря ни на что корректирующая гимнастика жива и даже развивается, просто из сферы ЛФК и школьной физкультуры она перешла в другие и корректирующей не называется. Что я имею в виду? А чем занимаются в бодибилдинге, аэробике, шейпинге и многих других видах гимнастики, как ни коррекцией фигуры, здоровья в целом или каких-то его элементов? Многие даже не знают, что занимаясь пилатесом, фитнесом, культуризмом или еще чем-то, они в той или иной степени занимаются именно корректирующей гимнастикой. И это при том, что почти каждый знает, что начал заниматься именно для того, чтобы что-то изменить или исправить в своей фигуре или физических качествах. А изменять значит корректировать.

Говорить о том, как проводятся занятия корректирующей гимнастикой и какие упражнения для коррекции фигуры и здоровья используются, я не буду, тк. каждому конкретному человеку нужны свои средства и методы даже в том случае, если занятия проводятся в тн. профильных группах. Например, для коррекции плоскостопия, грудной клетки, осанки или каких-то других проблем со спиной у детей.

Но я настоятельно рекомендую всем родителям до того, как отправлять своих детей в какую-то спортивную секцию, как можно больше узнавать о специфике этого вида спорта и о том, что нужно делать для коррекции или профилактики того негативного воздействия, которое этот вид спорта оказывает на здоровье, фигуру и физические качества. Например, нужно знать о специфике таких однобоких видов спорта, как хоккей (дети постоянно находятся в сгорбленном положении, причем сгорбленном в одну сторону), теннис (ракетку держат и играют с одной стороны), гребля распашная и на каноэ (гребут тоже с одной стороны),

Кроме того, родители должны постоянно следить за развитием детей и почаще обращаться к учителям физкультуры или тренерам с просьбой о дополнительном контроле за их физическим развитием. При необходимости нужно требовать назначения специальных корректирующих упражнений, тк. почти все виды спорта без своевременной коррекции фигуры, физического, интеллектуального и нравственного развития приводят к хроническим деформациям, устранить которые после прекращения занятий спортом будет очень сложно. Но еще настоятельнее я рекомендую всем мамам и папам не поддаваться на провокации и вообще не отдавать детей в спорт, тогда не придется заниматься и коррекцией.

2,3,10. Гимнастика дыхательная.

Дыхательные гимнастики, просто дыхательные упражнения и какие-то приемы дыхания давным-давно используются не только в физкультуре, спорте и медицине, но и многих других видах деятельности, например, для постановки голоса у певцов. Многие даже не знают, что рефлекторно делают специальные дыхательные упражнения с самого рождения и до конца жизни, и что откачивание утонувших и принудительная вентиляция легких в состоянии тн. клинической смерти - это тоже дыхательные гимнастики, хотя и пассивные.

Я не стану рассказывать о том, чем один вид дыхательной гимнастики отличается от другого и в чем польза того или иного вида, а, скорее, наоборот - постараюсь рассказать о тех проблемах, которые могут возникнуть от занятий дыхательной гимнастикой, которые всякие хитрецы навязывают всем и каждому как панацею. Через те же восточные практики вроде цигун и йоги, или холотропного дыхания, оксисайза, бодифлекса и тп.. Кстати, многие всяких сказок о том, что называют йогой и одним из ее видов - пранаямы, знают намного больше, чем о дыхании как физиологическом и биохимическом процессе. Доходит до смешного: в одном солидном издании вполне серьезно писали, будто именно йога учит, что без дыхания наступает смерть. И масса людей этому верит.

Можно подумать, что без йоги этого никто не знал. Дыхание, конечно же, процесс очень важный, но все живое на земле дышать научили не йоги, и подобные утверждения нужно расценивать не иначе, как диверсию и провокацию вроде таких, которые утверждали, что именно бог дал людям основные нормы нравственности, и что именно партия учила нас, что газы при нагревании расширяются. Ну, да бог с ними, с партией и с йогой, с природой-то как и с физиологией дыхания? Я имею в виду сам процесс. Дыхание что, после йоги появились? А как вообще живут и дышат те, кто о йоге и слыхом не слыхал? Может, сам автор той статьи по йоге надышался? Или он надышался по какой-то другой методике? Ведь сегодня надышаться можно не только по йоге, но и по Бутейко, по Грофу, по даосски, по оксисайзу, по бодифлексу, по Стрельниковой и даже клеим момент и веселящим газом. Причем, кто-то уже и через кожу дышит, через макушку, через пупок, через пятки и даже через центр промежности.

Кстати, те же йоги говорят, что дышать нужно только через нос, а если кто-то дышит через рот, то кушать он должен носом. Это, наверно, они так шутят. Ведь сами же советуют жесткую пищу пережевывать до такой степени, чтобы ее можно было пить, а жидкую пищу они предлагают жевать. Но при этом сами иногда пьют носом. А как носом жевать? Кстати, один из величайших индийских гуру Свами Вивекананда считал, что в хатха-йоге если что-то ценное и есть, так это промывание носа. Вот так.

Да, не зря говорят, что восток - дело тонкое! Поди разбери, о чем они думают и тогда, когда делают ссылки на братьев наших меньших. Ведь, предлагая брать пример с животных потому, что они, якобы, к природе ближе, чем люди, эти хитрецы почему-то не говорят, что очень многие животные дышат не только через нос, но и через рот, и, в отличие от людей, никакими дыхательными гимнастками не занимаются.

Все это я говорю для того, чтобы читатели поняли, что дыхание - это автоматический или рефлекторный физиологический процесс, и что дыхательная гимнастика хотя и нужное, но очень специфическое занятие, тк. в норме организм человека, как и любого другого существа, сам регулирует все процессы, которые обеспечивают его жизнедеятельность. Так уж природа сделала и для каждого отдельно взятого организма нет правильного или неправильного дыхания, и каждый человек дышит не так, как хочет, и не потому, что это правильно или не правильно по системе каких-то йогов или оксисайзеров, а так, как может дышать именно его

организм. Если организм здоров и находится в соответствующей среде обитания, то дыхание будет здоровым, а если организм болен, то нормально дышать он не будет. Вернее, он будет дышать так, как ему нужно, т.е. то, как он дышит, будет его нормой для его болезненного состояния. То же происходит с дыханием и тогда, когда здоровый организм оказывается в не совсем благоприятных для себя условиях, например там, где меньше кислорода.

Может быть, и не всегда правильно дышать через рот, но как быть тем, у кого насморк или еще какие-то проблемы с носом? Каждый дышит так, как нужно и выгоднее его организму в зависимости от его состояния. Полностью здоровый человек дышит правильно и когда работает, и когда бежит, и когда спит. И тогда, когда дыхание, как бы само собой, замирает или очень характерным способом учащается. Дыхание - это автоматический рефлексивный процесс, который в норме не нуждается в какой-то дополнительной регуляции и изменить тип дыхания без устранения его причин невозможно.

Так что астматик, независимо от причины заболевания, правильно дышать не будет до тех пор, пока не избавится от причины своего заболевания. И те, у кого проблемы с носом - насморк, например, или искривление перегородки, полипы и тп., дышать носом без устранения своей проблемы не будут. И беременные женщины никогда не дышали так, как учат их дышать фанатики дыхательных гимнастик, не знающие основ физиологии и анатомии дыхания. Женщины, кстати, дышат именно так, как нужно их организму, а не как мужчины. Да, во время занятий дыхательной гимнастикой можно подышать и каким-то особым способом, тем более, что разные дыхательные гимнастики предполагают разные до противоположного способы дыхания, но никакие дыхательные гимнастики не приведут к изменению того типа дыхания, который предопределен генетически или появился в результате какого-то заболевания.

Да, теоретически правильный выбор дыхательной гимнастики может помочь в решении разных проблем. Самый элементарный пример - регуляция психо-эмоционального состояния, когда произвольное изменение ритма и глубины дыхания позволяет успокоиться или наоборот, активизироваться. Элементы различных дыхательных гимнастик можно использовать и для тренировки самой дыхательной системы, для увеличения жизненной емкости легких, тренировки дыхательной мускулатуры и для других целей, но для этого нужно знать не только особенности какой-то конкретной дыхательной гимнастики и ее физиологическое обоснование (например, некоторых видов голосовой гимнастики, парадоксальной гимнастики Стрельниковой, дыханию по Бутейко), но и индивидуальные особенности тех, кому какой-то из видов дыхательной гимнастики рекомендуется, чего те, кто торгуют или просто распространяют какой-то вид дыхательной гимнастики, чаще всего не знают.

Сейчас специальные дыхательные упражнения сплошь и рядом применяются при групповых занятиях разными видами восточных гимнастик, БИ, почти всех видов спорта и как самостоятельные дыхательные гимнастики. Однако, совсем недавно их применяли только в лечебных учреждениях как элемент лечебной физкультуры. Особенно для лежачих больных. И применяли их строго индивидуально под руководством специалистов, которые знали, что и как нужно делать каждому конкретному больному в зависимости от состояния его здоровья и общей физической подготовленности. А вот сегодня на занятиях единоборствами, восточными практиками, бодифлексами и оксисайзами дыхательные упражнения делаются не так, как нужно каждому конкретному занимающемуся, а так, как указывают те, которые эти занятия проводят. Но все эти мастера и гуру, как показывает практика, знают только то, как нужно дышать по той методике, которую они предлагают, а совсем не то, как нужно каждому из тех, кто у них занимается.

Кстати, очень часто специальными дыхательными гимнастиками, особенно экзотическими, начинают заниматься те, у кого есть такие проблемы со здоровьем, избавиться от которых традиционными средствами и методами они или не хотят, или не могут. Причем, проблемы у таких больных не только физические. Но если у кого-то проблемы с головой, то тут дыши не дыши, а ума и, тем более, нужных знаний, не прибавится. Хотя, говорят, что кому-то дыхательные гимнастики и в этом помогает, тк. мозгу для нормальной работы нужен не только сахар, но и кислород, а во время выполнения дыхательных упражнений доставка кислорода к разным органам и системам, в тч. и в ЦНС, может как повышаться, так и снижаться.

Да, с помощью дыхательных упражнений решать психо-эмоциональные и душевные проблемы гораздо легче, чем другие, но во всяких школах совершенствования эти проблемы можно и приобрести. Тем более, что мало кто из занимающихся дыхательными гимнастиками в школах йоги и самосовершенствования проходит предварительные медико-биологическое и социально-психологическое обследование, и среди них вполне могут быть не просто не адекватные, но и социально не доброжелательные люди. Встречаются такие и среди тех, кто такие школы организуют и проводят в них занятия. Так что до начала занятий дыхательной гимнастикой, как, впрочем, и любым другим видом физкультуры (спортом я вообще никому заниматься не советую), нужно пройти обследование у специалистов и выяснить, что нужно и можно делать именно вам. Не менее важно выяснить и то, что представляют из себя организаторы школы дыхания и что они могут Вам предложить.

Вот информация, которая поможет не поддаваться на провокации фанатов и бизнесменов от дыхательных гимнастик:

* - Дыхание - это процесс многоуровневый. Обычно же, говоря о дыхании, его тренировке или проблемах, имеют в виду только его внешнее проявление, а не причины, которые его определяют и которые зависят не от нашего желания, а от процессов, происходящих во всем организме, а не только в легких, и не только на клеточном уровне, как очень часто говорят апологеты дыхательных гимнастик, а на молекулярном.

* - То, как дышит каждый конкретный человек в состоянии покоя и работы, определяется его индивидуальными физиологическими и анатомическими особенностями: составом крови (уровнем эритроцитов и гемоглобина), состоянием системы дыхания (объема легких, дыхательных путей и дыхательной мускулатуры), кровеносной системы (состоянием кровеносных сосудов), сердца как мотора (состоянием сердечной мышцы и его кровеносных сосудов) и потребностями организма в кислороде.

* - В норме насыщение крови кислородом даже в состоянии покоя почти стопроцентное, а при повышении физической активности, в тч. от дыхательных упражнений, насыщение крови кислородом даже снижается! Увеличение доставки кислорода ко всем органам (и вывод их них продуктов окислительных реакций) происходит за счет повышения интенсивности кровообращения и введения в процесс кровообращения дополнительной крови из тн. депо. То, что пропагандисты и торговцы дыхательными гимнастиками называют насыщением органов и тканей кислородом, определяется потребностями этих органов и тканей, а не тем, как кто-то дышит. Без необходимости ни один орган, в тч. мышцы и мозг, не насыщается кислородом и не возьмут его больше, чем надо!

* - Насытить тот или иной орган кислородом при помощи дыхательных упражнений и таким образом спровоцировать повышение интенсивности процессов, которые он

обеспечивает, без увеличения соответствующей потребности этого органа не возможно, тк. каждый орган может потреблять кислорода не более, чем ему нужно.

* - Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы, характер и интенсивность которых, в основном, зависит от интенсивности мышечной деятельности, психо-эмоционального состояния, температуры окружающей среды и от состояния здоровья в целом. Поэтому, в норме, самая лучшая дыхательная гимнастика - это занятия тем, что называется кардиотренировкой или аэробикой. Но, конечно же, это должны быть не подвально-танцевальные и не водно-бассейновые занятия, а бег, ходьба, гребля и другие аналогичные занятия на свежем воздухе.

* - Дыхательных гимнастик и методик выполнения разнообразных дыхательных упражнений очень много, а рекомендации некоторых специалистов следить за дыханием при выполнении всех физических упражнений, в тч. во время бега и ходьбы, увеличивают их число до бесконечности. Поэтому не поддавайтесь на провокации и не хватайтесь за какую-то модную и, якобы, очень эффективную дыхательную гимнастику вроде йоги или оксисайза, а узнайте у того, кто вам ее предлагает, какие еще методики он знает, чем они отличаются от других, и почему он предлагает Вам и всем другим именно то, что предлагает.

2,3,11. Гимнастика суставная.

Каких только гимнастик не придумают. Вот, совсем недавно узнал, что появилась еще и египетская. Сама Нефертити, говорят, ей занималась. А ведь это не сто и не пятьсот лет назад было, а тысячи, и все уникальные свойства этой гимнастики сколько лет в секрете держалось! А все, наверно, потому, что гимнастика эта ну очень уж эффективная. Однако, некая местная активистка, изучая какие-то египетские фрески, смогла найти там что-то такое, чего другие исследователи не замечали. Наверно, скоро все женщины такими же красивыми как Нефертити станут. Абонемент со скидкой приобрести не желаете?

Или вот еще один новый вид гимнастики появился - суставная. Это от слова сустав. На эту гимнастику я специально хочу обратить внимание читателей не потому, что она такая же эффективная, как и египетская, а потому, чтобы на примере этой гимнастики еще раз показать не специфические возможности физических упражнений и уникальные свойства тех, кто делает бизнес на физкультурном невежестве людей.

Но для начала вопрос: может человек совершать какие-либо движения без участия суставов?

Подсказываю: тн. статические или изометрические, как их еще называют, упражнения выполняются без каких-либо видимых движений в суставах. Но суставы все равно испытывают нагрузку, только статическую. В туризме и ОФП есть даже специальные методики статических упражнений. Их еще волевой гимнастикой называют, тк. напряжение мышц при этом достигается за счет произвольного волевого усилия. Говорят, что от занятий такой гимнастикой некоторые получают результаты не хуже, чем от занятий с гантелями и тренажерами, однако я таких не знаю. Кстати, аналогичное напряжения мышц можно вызвать и без волевых усилий, а с помощью специальных электростимуляторов. Причем, те, кто такие электростимуляторы продают, заверяют, что они заставляют мышцы работать так,

что они аж в семь раз быстрее сжигают жир! Почему именно в семь, они не уточняют.

Это я говорю в ответ на поставленный вопрос, тк. упражнения статической гимнастики выполняются без активных движений в суставах, и к тому, что языком болтать может каждый, тк. язык вообще без костей и суставов не имеет. К движениям без участия суставов можно добавить шевеление ушами, моргание, прищуривание и вращение глазам. Есть даже гимнастика для глаз. Не нагружая суставы можно улыбаться и даже рожи корчить. Такая гимнастика, кстати, тоже есть. Ее лицевой, косметической или мимической называют. Тоже очень полезная, тк. лицо - это зеркало человека, и его нужно содержать в порядке.

Чуть не забыл про целый комплекс очень важных движений без участия суставов, которые постоянно происходят внутри тела. Это и перистальтика кишечника, и сердечные сокращения, и диафрагмальное дыхание. Про тн. сексгимнастику, в которой суставы тоже не участвуют, я уже говорил. Так что внутри нас свой огромный мир движений, причем, жизненно более важных, чем движения скелетной мускулатуры. И даже если любое движение и любое физическое упражнение - это всегда сокращение мышц с одной стороны и их расслабление с другой, то далеко не всегда это происходит с участием суставов.

Возвращаясь к суставной гимнастике, нужно отметить, что у каждого человека десятки и даже сотни суставов, и проблем с ними возникает очень много, тк. сустав - это очень сложная штука. Сустав не просто место, где кости соединяются, в суставе кости соединяются между собой разными связками и упакованы в специальную суставную сумку. Соприкасающиеся же и трущиеся друг о друга поверхности костей покрыты специальным хрящевым слоем и смазываются специальными веществами. Кое где есть и специальные прокладки-амортизаторы. Да мало ли что там еще может быть. Посмотрите, к примеру, на позвоночник. Это вообще суперсуставное сооружение вроде Останкинской башни! А сколько из за позвоночника у людей проблем? Специалисты считают, что проблемы со спиной имеют более 80% людей.

Старению, не желательным изменениям, перегрузкам, травмам и прочим болячкам подвержены все суставы и все их элементы, поэтому для профилактики, укрепления и восстановления суставов давным давно используют различные элементы ЛФК и гимнастику в том числе. Но некие активисты решили, что этого мало и выделили гимнастику для суставов в отдельный вид. Интересно, в какой степени ее авторы понимают, что физические упражнения средство не специфическое и здоровье не только укрепляют, те. от физических упражнений, особенно спортивного характера, суставы лучше не становятся?

Что такое радикулит, остеохондроз, боли в спине и искривление позвоночника, скорее всего, знают все. А что в этих случаях рекомендуют врачи? Правильно - заниматься физкультурой для создания или укрепления так называемого мышечного корсета, чтобы мышцы удерживали позвоночник в нужном положении. Лечебная физкультура была и есть для всего и от всего. Есть для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной системы, а есть для коррекции позвоночника, для восстановления подвижности суставов и тп.

Но вот несколько лет назад в одной из телевизионных программ некий активист предложил взамен аэробики, шейпинга, калланетики, фитнеса и других видов ввести занятия суставной гимнастикой, тк., по его мнению, она более эффективная и доступна для большинства людей. Особенно взрослых. Но что замечательно - на кадрах, которые сопровождали выступление этого активиста, люди, в основном старшего возраста, выполняли такие же упражнения, которые выполняют на занятиях аэробикой, шейпингом, стретчингом, общей физической подготовки и женской гимнастикой. Отличие если и просматривалось, то только в том, что

занимающиеся были одеты не так, как одеваются те, кто занимаются аэробикой или фитнесом, и не скакали и не визжали. Но, как и в большинстве других групповых видов занятий, основной массой занимающихся были женщины.

Говоря о суставах, нужно отметить, что сегодня уже невозможно найти человека, у которого все они были бы в порядке. Причем, проблемы с суставами возникают уже при рождении и как травмы, и как врожденные патологии. А что больше всего беспокоит практически здоровых людей пожилого возраста? А спортсменов? Да, именно уставы! Особенно поясничного отдела позвоночника, тазобедренный и колени. Что же теперь, всем только суставной гимнастикой и заниматься? Конечно же нет.

Просто, занимаясь любыми физическими упражнениями, любым видом физкультуры или спорта, нужно следить за тем, чтобы суставы укреплялись и не перегружались и не травмировались. А уж если что-то где-то беспокоит, трещит, скрепит, болит или вообще не двигается, то надо выбирать наиболее эффективное для себя средство профилактики и, что еще важнее, исключить перегрузки. Средств же профилактики и исключения нагрузки очень много. И совсем не обязательно это должны быть физические упражнения. Можно, к примеру, просто использовать наколенники или эластичный бинт. А вот для примера случай из личной практики:

После одной из наших телевизионных передач, в которой я рассказывал о том, кому, чем и как нужно заниматься, в клуб пришла бабуля лет 70 и пожаловалась на одно колено. Ну, очень беспокоит. Больше чем спина и все другое. Особенно при спуске вниз по лестнице. Случай, кстати, характерный. Это, когда вверх подниматься легче, чем спускаться вниз. Да, она знает, что гимнастика, физиотерапия и массаж полезны, что ей, как говорят, нужно сбросить лишний вес и тп. Но когда от этого будет результат и будет ли он вообще, гарантий никто не дает, а бабушке-то уже 70 лет, а по лестнице ей каждый день ходить нужно. Ну, я и посоветовал ей просто изменить технику спуска, т.е. спускаться вниз по лестнице так, чтобы не нагружать больную ногу. Помогло сразу. Нет, я ей не лифт посоветовал. Просто нужно быть реалистом, а не фантазером, и не провоцировать людей на дополнительные материальные затраты, называя египетской гимнастикой или суставной гимнастикой то, что давно уже называют общеразвивающими физическими упражнениями.

Суставная гимнастика - это не специализированный вид физкультуры, а, скорее, подвид лечебной физкультуры, который существует давным-давно. Да и специальные упражнения для укрепления суставов давным-давно используются во всех других видах физкультуры и спорта. Другое дело, что многие бизнесмены об этом не только сами ничего не знают, но и своими делами держат в неведении массу других людей. Ведь большинству работников системы здравоохранения, физкультуры и спорта не выгодно работать с физкультурно образованными людьми. Поэтому сегодня у нас про уринотерапию знают больше, чем про механотерапию и про то, чем вредны занятия в плавательных бассейнах. Кстати, многие упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний суставов, особенно позвоночника, очень эффективно проводить именно в воде.

То, что физические упражнения средство не специфическое, нужно усвоить всем и каждому, тк. любое движение в той или иной степени происходит при участии всех систем организма и, соответственно, оказывает на них обратное воздействие. Причем, воздействие это может быть как положительным, так и отрицательным. И происходят эти процессы одновременно, хотя и не равномерно. В зависимости от того, как то или иное движение выполняется, оно будет больше или меньше нагружать ту или иную из систем.

Без участия нервной системы, например, никакие движения вообще не возможны.

Но через движения можно воздействовать и на саму нервную систему. К примеру, для ее укрепления используют активные движения, а для восстановления после травмы используют тн. пассивные движения. Под пассивными упражнениями я имею в виду такие, которые выполняются с помощью внешнего воздействия специалистом по лечебной физкультуре или специального тренажера. В лечебной физкультуре, в тч. детской, такие приемы используются давно и очень широко. Кстати, на начальном этапе восстановления после травмы В. Дикулю помогли именно пассивные упражнения.

Знаете, кстати, почему маленьких детей в случае, когда они ведут себя не так, как надо, принято шлепать по попе? Потому, что в таком возрасте через седалищный нерв информация в центральную нервную систему передается намного быстрее, чем через глаза и уши. А вот у детей постарше и у взрослых все иначе, и очень часто у них уже сами мозги не хотят воспринимать информацию так, как надо. Поэтому и средство доведения информации меняется. Так что даже подзатыльник нужно рассматривать не как насилие или наказание, а как своего рода пассивную гимнастику.

Без участия сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем движения тоже не возможны, но с помощью физических упражнений методом обратной связи можно воздействовать и на эти системы. Своя лечебная и профилактическая физкультура есть для каждой из систем организма. Но есть и такие виды физкультуры, которые все системы организма человека совершенствуют. А вот спорт во всех его проявлениях эксплуатирует и разрушает не только суставы. По этому поводу один из спасателей, работающий на престижной горнолыжной базе, прямо сказал, что когда у людей травмируются руки или ноги, то лечить надо голову. Но суставная гимнастика и физкультура тут бессильны. Поэтому, решать проблем с суставами нужно начиная с самого раннего детства и с головы, т.е. нужно делать так, чтобы проблемы с суставами у людей не появлялись как минимум от того, что изначально направлено на их профилактику. Я о физических упражнениях говорю.

В заключение о суставной гимнастике следует сказать, что бизнесмены от спорта и фитнеса не сидят сложа руки и внедрились еще один аналогичный по своей направленности вид занятий под названием пилатес, который, в отличие от суставной гимнастики, стал таким же хитом, каким когда-то были аэробика или калланетика.

2,3,12. Гимнастика йогов или хатха йога.

Йога для ее распространителей и еще большего числа потребителей, это так много, что пора говорить о ней как еще одном опииуме для народа. Но я постараюсь не углубляться в их философию, а буду рассматривать только о то, что можно отнести к тн. хатха йоге или гимнастике, и что можно использовать в физкультурных целях. Да, это не так просто и будет к чему придраться, тк. одни апологеты йоги считают, что гимнастика является неотъемлемой частью общей системы, а другие наоборот - считают ее совершенно бесполезной и не имеющей к йоге никакого отношения, но для большинства людей йога известна именно своей гимнастикой.

В широком смысле йога - это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разработанных в разных направлениях индуизма и буддизма для управления психическими и физиологическими функциями человека с целью

достижения им некоего возвышенного духовного состояния. Само же слово йога произошло от санскритского корня йодж или йудж, имеющего значение «упряжка», «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз», т.е. слово йога, как и слова спорт и фитнес, в своей основе имеет много всяких значений. Кроме тех, которые четко указывают на их оздоровительную направленность. Кстати, и хатха йога, элементы которой, якобы, используются в физкультурных целях, в своей основе тоже не имеют ничего здорового и в переводе с санскрита, как написано в Википедии, означают усиленное/насильственное слияние.

Практически же хатха йога никакая не гимнастика, а просто набор не совсем обычных физические упражнения, а вернее, статических поз, которые трудно отнести к какому-либо виду боевой, трудовой или бытовой деятельности. Причем, некоторые авторы считают, что йогой может быть любое физическое или умственное упражнение, если оно выполняется в соответствии с неким внутренним отношением, которое предписывает йога. Но для большинства людей йога является именно набором вполне определенных поз или асан, и именно в этом виде она более всего распространяется. И не только потому, что эти позы дают действительно оздоровительно-профилактический эффект, сколько потому, как хитро и театрально он им приписывается. Ну, вот например, какая-то поза верабандасана (слова-то какие приятные для русского уха!) преподносится как поза победителя. т.к. она не только максимально раскрывает таз (зачем это делать победителю?), но ее, видите ли, делал некий великий индийский полководец и она с тех пор считается позой война. Интересно, сколько в Индии было великих полководцев и кто из них эту позу делал?

Вот и мы живем не так, как, якобы, жили и живут истинные йоги, и можем использовать для себя и для своего блага все, что есть лучшего в этом мире не обращая внимание на то, какая это чего-то или это что-то целое. Действующее начало можно выделить из всего и использовать так, как надо в данный момент каждому конкретному человеку, а не так, как его используют другие. Самый наглядный пример для понимания того, о чем я говорю, это Библия, т.к. из этой огромной по объему и содержанию книги большинство людей если о чем-то и знают и в какой-то степени используют, так это десять заповедей, да и то не все и не во всех случаях. Так и с йогой - если в ней есть что-то полезное, то можно и не обращать внимания на всю прочую ерунду, которая ей приписывается.

Осознанно или нет, вольно или не вольно, но большинство людей йога привлекает своей экзотикой, необычностью, слухами о некой супер-эффективности, чудесами, которые совершают факиры и желанием с наименьшими затратами получить максимальный результат. А что? Сидишь себе в позе лотоса (слово-то, какое красивое!) или лежишь в позе льва (тоже интересно) и постигаешь основы мироздания, себя самого и совершенствуешься. Это вам не бег от инфаркта и не занятия в тренажерном зале. Да и йоги все такие спокойные, никуда не спешат. И, вроде, даже не работают, а только совершенствуются. Не то, что всякие спортсмены, футболисты, культуристы, бегуны и прочие, которые все время куда-то рвутся и соревнуются. Йога - это же совсем другое дело!

Интересно, а сколько людей занимаются йогой на ее родине? Хотя бы на уровне гимнастики. Или для них йога бывает только оптом, т.е. комплексно и в единстве? Но самый главный вопрос вот в чем: если Индия (или Пакистан) уже многие сотни лет обладает такой ценной системой совершенствования человека, то почему народ там в основной своей массе такой нищий и убогий? Или так и должно быть в соответствии с тем же учением? Скорее всего так и есть. Не зря восток, в смысле общечеловеческого развития, явно проигрывает западу. Скорее всего, это происходит благодаря учениям вроде йоги, которые готовят человека не к реальной

жизни в мире этом, а к той, которая будет в мире ином.

Тот же экономический подъем, который вывел некоторые страны востока на общемировой уровень, произошел не благодаря, а вопреки их давним традициям, тк. светские власти этих стран просто приняли западную модель развития. И не только в экономике, но и в социальной сфере, и даже в спорте и физкультуре. На Востоке, в том числе и в Индии, уже и в футбол во всю играют, и бегают, и культуризмом занимаются, и гимнастикой, в том числе и своей родной, но не так, как ей, якобы, занимались раньше, а по западным образцам. Более того, кое где вместо традиционных буддизма и индуизма распространился ислам и новые христианские религии.

Мы живем не в Индии, но основная масса коренного населения России живет не намного лучше. И уже давно, если не сказать всегда. Секции же и школы йоги появились у нас не так давно, поэтому говорить о влиянии йоги на нашу жизнь пока что рано. Разве что, как в Индии - на избранных. Так что, скорее всего, традиционные христианские учения не хуже йоги. В плане их деструктивного влияния на развитие человека и общества. Подумайте об этом. Чем наш путь в никуда, те. из мира этого в какой-то мир иной, хуже индийского?

Вернемся к тому, что называют гимнастикой йогов. При правильном использовании некоторые элементы, которые приписываются йоге, как и любых элементы любых других видов деятельности, вполне можно использовать и для добрых целей. В той же лечебной физкультуре, как элементы корригирующей и дыхательной гимнастики в группах здоровья и общей физической подготовки. Элементы йоги можно использовать и больным для выздоровления, и здоровым для его совершенствования, и мужчинам, и женщинам. Впрочем, тут есть одна интересная проблема: почему-то в группах йоги и в тн. школах духовного совершенствования подавляющее большинство занимающихся - женщины. Причем, женщины двух типов, один из которых можно назвать феминистическим, те. это те, которые идейно уклоняются от исполнения женского предназначения, а другой - это социально не адаптированные женщины, которые не могут реализоваться как женщины по каким-то другим причинам..

Но интересно, неужели ни те, ни другие, занимаясь йогой, не знают, что такое йога в своей основе, какое отношение к женщине на ее родине, и что изначально то, чем они занимаются, было предназначено для мужчин, а не для женщин?

В общем же, говоря об использовании йоги как средства физкультуры, я советую каждому хорошенько подумать о том, что он хочет от йоги, что она может ему дать и в чем может помочь. Вернее, не йога как таковая, а разнообразные физические упражнения, которые преподносят как йогу и которые, как и любые другие физические упражнения, действительно могут дать очень много, если их правильно использовать. Поэтому при выборе того, чем заниматься, нужно обращать очень серьезное внимание и на того, кто берет на себя роль гуру или учителя йоги.

В наиболее распространенном варианте йога, это набор статических физических упражнений, а вернее, поз, те. занятие малоподвижное. Но, в отличие от статической силовой гимнастики, позы в йоге выполняются без напряжения. Хотя для кого-то даже переход из одной позы в другую уже динамика. Да и многие позы для начинающих заниматься йогой, мягко говоря, не самые удобные, и пребывание в них для многих ничуть не легче, чем упражнения гимнастики статической. Но использовать можно и то, и другое. Главное, делать что надо, как надо и сколько надо.

Кстати, в связи с неудобностью поз йоги можно сказать и о том, какая в сущности

разница, в какой позе сидеть - в какой-нибудь скрученной на занятиях йогой, что считается полезным или, почти так же закинув ногу за ногу, сидеть в кресле у телевизора, что считается вредным? А как часами на уроках сидят школьники или офисные работники и программисты? Это вам не на гвоздях или битом стекле фокусы показывать - ни один йог такого не выдержит. А дети и компьютерщики ничего - терпят. Но чем такой вид пассивного пребывания в таких позах отличается от пребывания в не менее странных позах, в которых пребывают на занятиях йогой?

Почему же одни статические положения - это полезная йога, а многие другое - это вредная гиподинамия и неправильное положение? Кто-нибудь вообще проводил исследования о воздействии упражнений йоги на органы и системы человека? А здоровье самих йогов и тех, кто у нас йогу распространяют кто-то проверял? Особенно здоровье духовное и нравственное. И чего такого ценного в плане совершенствования человека, хотя бы для самих себя и для народа Индии йоги совершили? А то ведь у нас и врачи, и тренеры, и школьные учителя, и попы - это тоже своего рода гуру, но почти все они больные и физически ослабленные. Других же и они учат тому, как и какой ЗОЖ нужен каждому. Не так ли и с йогой и ее распространителями?

Чтобы говорить о пользе того, что называют йогой, нужно четко знать разницу между ней и другими видами занятий. И разница эта должна быть объективной, реальной, а не только на словах ее распространителей и субъективных ощущений занимающихся. Иначе любой вид занятий можно назвать йогой, а то, что называют йогой, рассматривать как вариант какого-то другого вида. Так, кстати, уже и происходит и то, что некоторые считают принадлежностью йоги, используют для подготовки к беременности и родам, в бодибилдинге, для снижения веса, для борьбы с гипертонией и сахарным диабетом, для детей и ветеранов и т.д. и т.п. Есть даже боевая йога, а некоторые авторы и бег трусцой как занятия йогой преподносят!

Но я пока не знаю о том, что где-то проводились объективные исследования по определению эффективности йоги, тем более, в сравнении с другими видами физических упражнений. Например, ее сравнение с ОФП, ЛФК или корригирующей гимнастикой. Ну нет четких подтверждений тому, как и какие позы йоги воздействуют на те или иные органы и системы мужчин и женщин, взрослых и детей, больных и здоровых. Впрочем, тем, кто принимают йогу как панацею, такая информация вряд ли будет интересной и, тем более, полезной, тк. их более всего интересует сам процесс занятий, чем его результаты и йога для них является чем-то вроде плацебо. Или как и религия, опиумом. О том, как у занимающихся йогой изменяется психика и как они превращаются в социально не адаптированных членов общества (некоторые называют таких людей зомби), многие знают не только из жизни известных персон, но и по личным знакомым. Если, конечно, они и сами уже не стали жертвами йоги или чего-то подобного.

Так что йога, как бы ее ни хвалили ее апологеты и какие бы свойства они ей не приписывали, не панацея ни на личном, ни, тем более, на общечеловеческом уровне. Хотя, для кого-то именно она может стать единственным шансом сохранить или восстановить свое здоровье. В их собственном понимании этого слова. Практически же эффективность йоги нужно объяснять не тем, что в ней применяются некие особые средства и методы, а тем, что физические упражнения во всех вариантах - это не специфическое средство. Те же, кто, якобы, не получили положительного эффекта от занятий чем-то другим, занимались не тем, чем надо или не так, как надо. Но очень даже может быть, что оздоровительно-профилактическая эффективность занятий йогой является результатом тн. феномена плацебо, который вызывается слухами о ее эффективности и становятся пусковым механизмом для процесса самовосстановления организма. Если говорят, что все болезни от нервов, то, скорее всего, и все здоровья от них же.

Теоретически, все, что сказано выше, должен знать любой нормальный специалист по физкультуре, в тч. и из тех, которые как одно из физкультурных средств используют йогу. Само-собой, эти специалисты должны быть не просто образованными, но еще и умными и честными людьми, а не бизнесменами и спортсменами или фанатами от йоги. Грамотный и честный специалист всегда предложит каждому конкретному человеку то, что нужно именно ему в зависимости от его индивидуальных особенностей, а не то, что модно или то, чем кто-то хочет заниматься по своему собственному невежеству. И если кому-то для вовлечения в занятия физкультурой нужно предложить плацебо с названием йога, то можно предложить и ее или ее элементы, а если нужна ЛФК или традиционная физкультура во всем ее разнообразии, то физкультуру. Тем более, что большинству людей активная атлетическая гимнастика или просто ходьба намного полезнее, чем йога, так как гиподинамии у большинства из тех, кто хочет заниматься йогой, и без нее хватает.

Однако, основная масса из тех, кто работают в сфере физкультуры, спорта или, как теперь говорят, в сфере фитнеса, профессионалами если и являются, то не в вопросах сохранения и укрепления здоровья человека, а в бизнесе, те. в том, как делать деньги на диверсиях, те. на распространении того, что отвлекает людей от активного участия в общественной жизни. Вот и Шивы, и Кришны доморощенные, те. гуру и учителя йоги, чаще всего или просто откровенные шарлатаны, или люди заблудшие и не ведающие, что творят. Последнее, впрочем, еще хуже, так как услужливый дурак опаснее врага. Это еще дедушка Крылов говорил, когда о йоге у нас и слухом не слыхали.

И йога, и любой вид физкультуры, и спорт с фитнесом - это только средство. В руках разумных и добрых людей они становятся лекарством, в руках дураков и мерзавцев - ядом. Время не стоит на месте и активные бизнесмены от спорта и фитнеса продолжают свои дела по спортизации и фитнезации этого мира. Вряд ли я кого-то удивлю, если скажу, что они и йогу превратили в спорт и в фитнес и уже проводят соответствующие чемпионаты мира. Впрочем, на индивидуальном уровне йога, скорее всего, спортом и фитнесом в этимологических значениях этих слов была изначально, тк. человек в ней совершенствуется не для жизни в мире этом, и истинные йоги даже потосмтва не оставляют.

Многолетняя практика распространения йоги показывает, что она, как и многие другие средства, является не столько способом сохранения и укрепления здоровья, сколько способом отвлечения людей от реальной жизни и от своей национальной культуры, те. она является такой же диверсией, как и спорт. Кому-то для аналогичных целей предлагают водку, кому-то наркотики, кому-то футбол с хоккеем, кому-то то тн. массовую культуру, а кому-то йогу. Поэтому выражение о том, что все есть лекарство и все есть яд, к йоге относится в такой же степени, как и к змеиному яду, от которого в естественных условиях только страдают, а если кто-то и лечится, то только больные.

В заключение о йоге еще одна интересная информация: великий учитель йоги гуру Свами Вивекананда считал хатха йогу, те. то, чем сегодня большинство из ее апологетов и занимаются, совершенно не нужной, и из всего многообразия ее упражнений полезным признавал только промывание носа.

В общем-то, хатха йога тоже восточная гимнастика, причем, некоторые авторы считают, что местом ее зарождения нельзя считать именно Индию, тк. в самых разных вариантах йога или что-то очень на нее очень распространено по всему Востоку. Но гимнастикой эти занятия, как, впрочем, и хатха йога, называются только на западе, а у себя на родине каждая из них имеет свое название. Почему же я йогу выделяю в отдельный вид, а все другие виды восточных гимнастик сваливаю в одну кучу? Да потому, что у нас все другие виды восточных гимнастик появляются и исчезают так быстро, что не успевают оформиться и закрепиться как самостоятельные и имеющие четкие отличия и названия.

Происходит же это потому, что восточные гимнастики распространяются у нас в первую очередь как товар или своего рода услуга, и представляют из себя очень похожие комплексы физических упражнений и сопутствующих им атрибутов. Даже те, кто их распространяют, не могут четко и внятно объяснить, чем эти комплексы и прочие штучки друг от друга отличаются. Более того, одни и те же комплексы и даже их части могут выдаваться как самостоятельные виды гимнастики, и наоборот - разные виды как один.

Разделить виды восточной гимнастики если и возможно, то только по аналогии с тем, как разделяются профилированные комплексы физических упражнений в лечебной физкультуре или производственной гимнастике, в которых одно и то же упражнение может выполняться в разных вариантах и иметь самую разную эффективность в зависимости от индивидуальных особенностей тех, кто их выполняет и от методики выполнения. Но нормальные специалисты ЛФК и производственной гимнастики не выдают каждый комплекс упражнений за самостоятельный и, тем более, универсальный вид, и не выставляют их на продажу как товар для всех. Так что вряд ли такое разделение восточных гимнастик устроит тех, кто ими торгует как чем-то очень полезным.

Однако, тому, как распространяются восточные гимнастики, можно не удивляться, тк. и у нас в той же аэробике, как виде ритмической гимнастики, да и почти во всех других видах спорта, происходит примерно тоже. Ведь при определении различий в аэробиках и спорта в целом путаются их распространители, и тренеры, и занимающиеся, и, тем более, простые обыватели. На Востоке же все так связано, что вытекая из одного источника, там все в него же и вливается, и востоковеды никак не могут решить, что в восточных гимнастике и боевых искусствах, особенно тн. не контактных, является основой, а что следствием. Одни говорят, что гимнастики выделились из БИ, другие говорят наоборот, что боевые искусства появились из гимнастики, а третьи считают, что и то, и другое когда-то было элементами религиозных культов или просто танцами.

Кто-то из апологетов восточной гимнастики и БИ считает, что с помощью физических упражнений можно ввести человека в нужное психофизиологическое состояние и таким образом не только избавить от всех болезней и сделать здоровым, но и бессмертными. Другие говорят, что многократное повторение каких-то движений вводит ум человека в просветленное состояние и делает его чуть ли не святым и даже Богом. Третьи верят, что именно соответствующее психофизиологическое состояние позволяет каждому становиться супер бойцом и побеждать любого соперника не только в спорте, но и в бизнесе.

Кроме того, распространители восточных гимнастик и БИ разделяют их на внешние и внутренние, мягкие и жесткие, энергетические и еще какие-то, приводящие ум в некое очень углубленное состояние, А еще они говорят, что почти все восточные гимнастики для всех, для всего и от всего, и что все они очень древние, а некоторые

из них и очень секретные. Но, как я уже говорил, на востоке такие занятия гимнастикой не считаются и их называют практиками, в которых физические упражнения используются только как средство воздействия на ум и сознание. Кстати, слова ум и сознание применительно к восточным гимнастике, БИ или практикам употребляется очень часто, но сколько бы я ни просил тренеров, инструкторов и прочих гуру объяснить, что они называют умом, а что сознанием, и чем они отличаются друг от друга, то ничего конкретного они сказать не могли.

Почему, говоря о восточных гимнастике, я говорю еще и о БИ? Подробнее об этом можно прочитать в соответствующем разделе, а тут скажу только о том, что в любом виде гимнастики очень многие физические упражнения являются имитацией каких-либо боевых приемов, а многое из того, что относят к БИ, это никакие не единоборства, а именно гимнастики. Почему гимнастики? Да потому, что имитации боевых приемов в них выполняется не в единоборстве с реальным соперником, а в виде условного поединка с соперником воображаемым или как бой с тенью. Выглядит это примерно так же, как упражнения в женской художественной гимнастике. Причем, сложность элементов и техника их исполнения в художественной гимнастике, особенно упражнения с предметами, может быть даже выше, чем в БИ.

Говоря о восточных гимнастике можно пояснить и то, почему их, и даже БИ, называют практиками. Тут все просто, тк. практиками можно называть и все традиционные гимнастики, и фитнес, и пилатес, и шейпинг, и любой вид ЛФК, тк. физические упражнения при занятиях этими и всеми другими видами гимнастики, аэробики, игр и единоборств выполняются практически, а не теоретически. Все физические упражнения выполняются практически и остаются таковыми и на Востоке, и в Африке, и в Австралии независимо от того, как их там называют.

То же, что почти все восточные гимнастики для всех, от всего и для всего, зависит не от их названия, не от места происхождения и, якобы, их древней истории, а от того, что все физические упражнения сами по себе являются средством не специфическим и любое из них можно использовать в самых разных целях, в тч. и для тренировки того, что называется умом как свойством центральной нервной системы. Но этого, как показывает практика, за сотни лет существования восточных гимнастик, БИ и практик, почему-то не произошло. Скорее, наоборот, и все эти практики и БИ используют для того, чтобы изменить направленность умственного развития или затормозить его. Не от этого ли Китай сегодня является одной из самых курящих стран, а когда-то был самым опиумонизированным.

Поэтому, слушая разговоры об эффективности восточных гимнастик, БИ и прочих практик для профилактики, сохранения, совершенствования и восстановления здоровья тела и ума, я, как и в случае с йогой, всегда стараюсь спросить говорюнов о том, почему у себя на родине эти практики, гимнастики и БИ так мало распространены, и почему народы, в среде которых они, якобы, зародились, уже сотни лет никак не могут выйти из состояния первобытности, нищеты и массового нездоровья? Если все эти гимнастики и тп. средства не стали панацеями для своих народов, не оздоровили их и не сделали самыми умными и счастливыми, то неужели эти занятия станут таковыми для нас? Если же внедрение всех этих гимнастик, практик и БИ в среду европейских народов является своего рода гуманитарной помощью, то почему так дорого берут за занятия? Или это своего рода Троянский Конь?

Ушу, цигун, тайцзыцуань, тай-чи, до-ин, кунфу.... Сколько всего гимнастик и прочих оздоровительных практик на Востоке вряд ли кто-то знает. Восток - дело тонкое! Там многие уверены, что, выполняя одни и те же упражнения в одежде разного цвета, они занимаются разными гимнастике. То же, если заниматься на вершине горы

или у ее подножья. Даже одно и то же упражнение, выполненное утром и вечером - это разные гимнастики. И в чем-то они правы.

Что отличает традиционные западные гимнастики от восточных? То, что первые уже могут четко отвечать на вопросы кому, зачем, чем и как нужно заниматься, а кому и чем лучше не заниматься. Они уже прошли стадии формирования, получили медико-биологическое и психолого-педагогическое обоснование и дают стабильный и достаточно четкий результат. Но я говорю о гимнастике оздоровительно-профилактических вроде ЛФК и ОФП, а не о спортивных. Восточные же виды гимнастики во многом являются спортом, т.е. средствами не проверенными, где четких ответов на вопросы просто нет и многим людям заниматься им, как и другими видами спорта, не следует. Но некоторые специалисты уже давно пытаются подвести под них современную научную базу.

Во времена, когда китайская оздоровительная система ушу в СССР только начинала внедряться, я был участником одного интересного события. В докторантуру тогда еще Государственного Центрального Института Физической Культуры, как одного из ведущих учебных и научных заведений мирового уровня, приехал некий китайский товарищ, пожелавший цивилизованно оформить свои исследования в области ушу и цигун. Ушу и цигун - это китайские оздоровительные практики и БИ. Проще говоря, он собирался подготовить там докторскую диссертацию. Про ушу и цигун информации было мало, толком никто ничего не знал и руководство института предложило этому китайскому докторанту ознакомить профессорско-преподавательский состав с тем, что же это такое и, по возможности, показать что-нибудь практически.

Если бы слушателями и зрителями на том мероприятии были простые люди или, хотя бы, студенты института, то их, возможно, что-то могло удивить и заинтересовать. Но для элиты спортивной науки, воспитавшей сотни олимпийских чемпионов и рекордсменов мира по самым разным видам спорта это было ... ну, примерно, как в цирке. А люди ученые в рабочее время в цирк не ходят. Лекцию и демонстрацию спецэффектов прервали, китайского товарища и его ассистентов поблагодарили, пожелали всего хорошего и разошлись. Понимаете, есть наука, есть спорт высших достижений, есть спортивная педагогика, психология, физиология и есть те, кто этим занимается, кто знает, на что человек способен и как эти способности выявлять и развивать, и когда им начинают показывать то же, что и детям, то это просто не корректно. Кстати, если на востоке ученик только попытается учить учителя или показывать ему какую-то ерунду, то будет очень жестоко наказан. И это хорошая традиция.

Люди воспринимают явления окружающего мира и то, что происходит у них внутри в зависимости от уровня своего развития и образования. Чем хуже образован и развит человек, тем больше ошибок он допускает в объективности восприятия явлений окружающего мира и себя самого. Но возможности человека не безграничны, хотя и очень разнообразны. Правда, некоторые считают, что такое свойство как глупость, пределов не имеет. Вот многие хитрецы этим пользуются. В том числе и те, которые распространяют всякие восточные штучки как нечто очень древнее и полезное. Это я к тому, что прежде, чем начать заниматься какой-нибудь восточной гимнастикой, практикой или БМ, подумайте, почему в том же Китае все больше людей начинают заниматься бегом, аэробикой, шейпингом и даже футболом и пытаются дать своим традиционным занятиям научное обоснование.

Я не против восточных гимнастик, а очень даже за. Ведь не все могут заниматься спортивной или художественной гимнастикой, не все хотят бегать, плавать и даже просто ходить, но заниматься физическими упражнениями в физкультурном варианте нужно почти всем. И чем больше возможностей для выбора

физкультурных средств и методов занятий будет у каждого человека, тем лучше, тк. каждому можно будет подобрать наиболее подходящий именно для него вариант занятий. Но, с другой стороны, чем больше выбор, тем больше шансов выбрать не то, что надо. Особенно тогда, когда выбирать приходится не из того, что нужно и можно каждому, а из того, что предлагают бизнесмены от спорта и фитнеса, в тч. и те, которые распространяют восточные гимнастики как панацею.

Возвращаясь к истории в ГЦОЛИФКе, добавлю, что примерно через полгода после той лекции я наблюдал, как два китайца-аспиранта обучали элементам ушу уже далеко не молодую заведующую аспирантурой. Это нужно было видеть... А ведь это была не просто умная и образованная, но и разбирающаяся в проблемах физкультуры и спорта женщина. Так что не трудно представить, как все эти восточные штучки воспринимали и воспринимают обычные люди. Тем более зная, что восточными гимнастками занимаются представители науки и культуры.

Но неужели у тех, кто проявляет интерес к восточным гимнастикам, не возникает вопроса, почему на Востоке большинство людей ими не занимаются? Или они верят тем журналюгам, которые пишут о Востоке как о колыбели мирового разума и всех культур, и не видят ничего диверсионного и провокационного в распространении восточных практик, гимнастики и БИ, и не знают, что под их видом в среду других народов внедрялись и внедряются всякие религиозные секты вроде Аум Сенрикё?

Кстати, некоторые азиатские и южноамериканские наркоторговцы не скрывают, что распространяют наркотики в других странах как своего рода вариант политической борьбы с враждебными им режимами. Судя по плодам, восточные практики, БИ и гимнастики тоже не без хитрого и коварного умысла распространяются, и тоже являются своего рода опиумом для народа. Не все же употребляют алкоголь, наркотики или занимаются спортом, вот им восточные гимнастики и прочие штучки для отвлечения от национальной культуры и традиционных ценностей и подсовывают. Так что внедрение восточных гимнастик и практик в среду европейских народов нужно рассматривать как своего рода диверсию и подготовку населения этих стран к широкомасштабной миграции, а то и интервенции с Востока.

Удивительно, но ни спортивная наука, ни системы народного образования и здравоохранения, ни правоохранные и даже традиционные религиозные конфессии не смогли оказать должного сопротивления этой агрессии с востока. Впрочем, сказать, что все они ничего не замечали и не делали тоже нельзя. Замечали и замечают. Когда-то даже вводили административные и организационно-методические ограничения на занятия той же йогой и карате, но тк. одновременно и почти повсеместно власти ставили задачу вовлечения всего населения в регулярные занятия физкультурой и спортом, то сегодня во всех европейских странах мы и имеем то, что имеем. Кстати, распространению восточных практик и БИ в России, как это ни странно, активно помогают не только высшие руководители государства, но даже иерархи РПЦ.

В этой связи можно вспомнить ту же заведующую аспирантурой ГЦОЛИФКа. Если уж представители спортивно-педагогической науки самого высокого уровня поддавались на провокации и начинали заниматься восточной гимнастикой, то что уж говорить об аспирантах, студентах и простых людях.

Но из того, что я говорю о восточных гимнастках, не следует делать вывод, будто все они вредны сами по себе и совершенно непригодны для физкультурных целей. Все есть лекарство и все яд! Вот и в восточных гимнастках и прочих практиках можно найти что-то полезное, ведь в их основе не что-то сверх естественное и совершенно необычное, а самые элементарные физические упражнения. Ну, может, и не самые элементарные, и не самые для нас обычные, но это именно физические

упражнения.

Другое дело, что выбором средств и методов занятий с использованием восточных гимнастик, практик и БИ должны заниматься специалисты и предлагать их кому-то нужно только с учетом всех индивидуальных особенностей каждого конкретного человека, а не как коммерческую услугу всем, кто может за нее заплатить.

К сожалению, пропагандистами, продавцами, инструкторами, тренерами, учителями и прочими гуру почти всех восточных практик, БИ и гимнастик являются не просто не специалисты в области физкультуры и здравоохранения, а, в лучшем случае, энтузиасты, имеющие только личный опыт занятий, и, как и мадам Калланет, считающие, что если уж то, чем они занимаются, помогло им, то поможет и другим, Но чаще всего распространением всех восточных штучек являются агенты влияния с Востока, элементарные бизнесмены от физкультуры и спорта или просто мошенники.

Вот и получается, что честны специалисты-практики Востока едут в Европу и Россию с целью научного обоснования и окультуривания своих традиционных практик, а у нас всякие фантазеры, неучи, социально не адаптированные личности и откровенные жулики открывают школы ушу, тай-чи, какой-нибудь тибетской йоги или цигун и, осознанно или нет, но занимаются диверсионной деятельностью на том основании, что они, якобы, прошли подготовку у лучших учителей в Индии, в Китае или получили сертификаты от самого Далай Ламы. Кстати, такой сертификат был у основателя секты Аум Сенрике, которая сейчас известна под названием Азеф.

Да, взаимопроникновение культур, в тч. культуры физической, может обогатить народы, но это относится к культуре как возделыванию человек с сохранением его традиционных национальных особенностей, а не к тому опиуму, который в последние десятилетия прошлого века повалил к нам с Востока и стал одним из средств уничтожения не только традиционной русской культуры, но и ассимиляции русского народа. Поэтому будьте бдительны и если кто-то из апологетов восточных гимнастик, БИ и прочих практик призывает Вас или Ваших детей к единению с Природой, к просветлению, к совершенствованию, к мировому разуму и тп., то прежде, чем принять приглашение и последовать за ними, обратите внимание на самих этих гуру и вспомните, как живет основная масса народа в той же Индии, Китае, Пакистане и как агрессивно жители этих стран расселяются по всему миру.

2.4. Единоборства и боевые искусства.

Скорее всего, большинство людей знают или догадываются, что бокс и борьба - это единоборства, а боевые искусства (далее БИ) - это всякие экзотические занятия вроде церемониального махания самурайским мечом, неконтактного карате, ушу, айкидо и т.п.

Однако, не все так просто. Армреслинг, перетягивание палки, борьба на пальцах и еще множество всяких развлечений и видов активного отдыха тоже единоборства. С БИ еще сложнее, потому что к ним можно отнести все виды бега, прыжков, метаний, гребли, стрельбы, фехтования, плавания, передвижения на лыжах и многие другие виды деятельности. Попробуйте-ка вообще найти хоть какое-нибудь движение или физическое качество, которое нельзя использовать в боевых целях или превратить

в единоборство.

Классифицировать, то есть объединять, группировать, разделять и различать физические упражнения и виды физической деятельности можно по разным признакам. Единоборства и БИ, в отличие от игр, аэробики и гимнастики, я объединяю в одну группу не по их форме или содержанию, а по целевой направленности, которая и отличает эти виды занятий от других. Что у них за цель такая специфическая? Создается это или нет, декларируется или скрывается, но прямо или опосредованно, реально или виртуально все единоборства и БИ имеют своей целью ни что иное, как физическое устранение соперника вплоть до его полного уничтожения.

Достигается эта цель, как правило, с помощью различных способов физического воздействия одним человеком на другого. В том числе с помощью оружия. Правда, в БИ объектом воздействия очень часто является не живой человек, а его образ в виде мишени, куклы, мешка, манекена, так называемой макевары или соперник, существующий только в воображении того, кто имитирует какие-то боевые действия.

В случае, когда кто-то сражается с мишенью, манекеном или с тенью, он как бы играет роль бойца, которая предписывается правилами того БИ, в соответствии с которым производится расправа над условным противником и даже несколькими воображаемыми противниками одновременно.. Именно расправляется, потому что действия таких артистов больше похожи на действия палачей, а не на действия бойцов, т.к. ни воображаемый соперник, ни манекены сопротивления никому оказать не могут, и все колотят их, как и палачи, свои жертвы, совершенно безнаказанно. И, конечно же, получает от этого какое-то удовлетворение, т.к. я не знаю, чтобы в каком-то из БИ сценарий виртуального сражения предполагал поражение исполнителя. О том, почему так происходит, нужно говорить отдельно.

Тем, кто считает, что единоборства и БИ имеют какие-то другие цели, кроме устранения и уничтожения соперника, советую обратить внимание хотя бы на терминологию. Единоборство и БИ - это борьба и бой, это бороться и бить, а какая цель может быть у борьбы и битья даже в том случае, если бороться и биться приходится за жизнь и за счастье?

Чтобы не оставлять единоборства и БИ с такой целью в одиночестве, рекомендую вспомнить детские игры в салки или в тот же народный мяч, которые совсем не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Я к тому, что целью этих игр тоже является убийство. Да, условное и понарошку, но убийство.

А что такое игра в морской бой помните? А игра в солдатиков? А шахматы что такое? Это вообще массовые побоища. Да, прямо там никто никого не убивает, но не через такие ли игры всех с детства приучают смотреть на убийство как обычное дело, тем самым, ломая в людях природное табу на причинение вреда себе подобным.

Создается это или нет, но прямо или косвенно именно целевая направленность делает единоборства и БИ такими популярными и все больше и больше привлекает к ним и занимающихся, и зрителей. Ведь даже в театрализованных, киношных и танцевальных вариантах исполнители для большей выразительности единоборства представляют, будто все это происходит реально, т.е. борьбу они ведут против реального соперника. Артисты и спортсмены, как говорят, вживаются в роль. И делается это в т.ч. и для того, чтобы сделать виртуальными соучастниками борьбы, драки и убийства как можно больше зрителей, вызывая и у них соответствующие реакции.

Я уже не говорю о том, что происходит в душах и как ведут себя зрители на соревнованиях по спортивным единоборствам и БИ, особенно таким, как бокс, кик-бокс, или в так называемом спортивном цирке. Не важно, игровой это цирк, где бьют, калечат и убивают понарошку, или боевой, где, как и в древние времена, гладиаторы сражаются до реальной победы, но и в том, и в другом случае бойцы работают на зрителей, чтобы и они, как сейчас говорят, получили свою порцию адреналина. Причем, не просто созерцая, а мысленно соучаствуя в насилии и даже убийстве. Да, в большинстве случаев соучаствуя в условном, но все-таки убийстве.

В реальных боевых поединках победитель определяется естественным путем, для чего он, с помощью каких-то боевых приемов, агрессивных действий, обмана и насилия должен заставить противника сдаться или привести его в такое состояние, когда тот утратит способность к сопротивлению. Реальный поединок может иметь форму дуэли, т.е. чего-то вроде брачного турнира, уличной драки во всех ее вариантах или военно-боевой схватки, которая тоже может иметь самые разнообразные проявления и происходить в самых разных условиях.

В спортивно-соревновательных имитациях всех единоборств и БИ победители определяются в соответствии с правилами того вида единоборства, по которым они проводятся и, как правило, условно. Хотя, в некоторых видах, например, в боксе, кик-боксе и тн. боях без правил, случаются и так называемые чистые победы, когда одному из участников поединка удается провести какой-то очень эффективный прием, после которого соперник теряет способность продолжать борьбу или вынужден сдаться. Но и это состояние чаще всего условное, а не как в реальном боевом поединке или в драке.

Чаще всего в спортивных единоборствах и БИ победителей определяют по количеству и качеству приемов физического воздействия на соперника, включая их точность, силу, скорость и даже такие характеристики, как художественная выразительность, красота и восприятие зрителями. Однако, оцениваются именно такие действия, которые могут нанести сопернику физический ущерб и именно за такие действия участникам поединка начисляются баллы или ставятся оценки.. И чем эти приемы потенциально опаснее и вреднее для здоровья того, против кого он применяется, тем выше их оценка. Победителем признается тот, кто набирает большую сумму баллов, т.е. тот, кто в большей степени, хотя и условно, но навредит сопернику.

Защитные действия в спортивных единоборствах не оцениваются. Хуже того, если борец или боксер только защищается, то есть, не дает себя бить и проводить против себя приемы, а сам не атакует и не контратакует, то его наказывают и даже могут засчитать поражение. Так что разговоры о том, что единоборства и БИ, якобы, используются для обучения самозащите, это или от непонимания того, зачем они нужны и что на самом деле в них происходит, или откровенное вранье. О какой самозащите можно говорить, если в спорте за нее наказывают?

Что еще нужно сказать для понимания того, чем на самом деле являются спортивные единоборства и БИ и какова их направленность? Разве только то, что их истинные цели никому не сообщают и, тем более, не объясняют. А если и объясняют, то так, чтобы ввести в заблуждение здоровых и потенциально активных людей, чтобы, став спортсменами, они, истощая свое здоровье и причиняя вред здоровью других людей и провоцируя их на опасную деятельность, считали, что делают доброе дело, что сражаются за добро, за честь и за престиж своей страны.

Кстати, о том, сколько здоровых парней и девушек в такой борьбе сами себя и друг друга истощили, покалечили и поубивали, официальная статистика умалчивает. Но практически в мире этом вряд ли найдется хоть один спортсмен, который в той или

иной степени не пострадал от спорта, особенно от занятий единоборствами и БИ. В том числе в духовном и нравственном плане.

Занятия вроде метания копья и диска, дартс, боулинг, стрельбы из лука и других видов оружия, фехтование и т.п. я никому ни в каком виде вообще не предлагаю и не рассматриваю их ни в спортивном, ни в физкультурном варианте. Почему? Да потому, что самостоятельной физкультурной ценности без специальной технической, атлетической и ОФП они не имеют, а по своей целевой направленности не менее вредные, чем любой другой вид спорта. Но как элементы специальной профессиональной подготовки некоторые из них, например, различные виды стрельбы, кому-то могут быть полезны.

Вообще же к единоборствам и БИ можно отнести и шахматы, и городки, и футбол, и регби, и хоккей, где виртуальная или реальная силовая борьба в форме единоборства или массовых сражений бывает намного жестче, чем в боксе и боях без правил. В том же хоккее или регби, к примеру.

Поэтому, еще раз постараюсь обратить внимание читателей, что единоборства и БИ отличаются от бега, метаний или хоккея, и от других видов деятельности, в которых одним человеком на другого осуществляется жесткое физическое воздействие не его способами и не их интенсивностью, а, в первую очередь, целью этого воздействия..

Ведь массаж, например, в котором всяких приемов не меньше, чем в единоборствах и БИ, таковым никто не называет. И это при том, что некоторые приемы массажа гораздо жестче многих приемов БИ. В то же время некоторые почти незаметные и не требующие значительных усилий боевые приемы гораздо опаснее даже тех жестких видов воздействия, которые люди используют при физических наказаниях.

Так что для единоборства и БИ не будет определяющим и степень или сила, с которой один человек воздействует на другого. Для примера можно те же физические наказания привести, которых, как и видов БИ и массажа, тоже множество. Но и эти способы физического воздействия человеком на человека, в конце концов, используют не для устранения соперника-противника, а в целях воспитательных, т.е. с благими намерениями. Да и тот, кто наказанию подвергается, не соперник (и не жертва!), а воспитанник.

Ко всему прочему, в неконтактных единоборствах и БИ реальное физическое воздействие друг на друга участники вообще не оказывают. Но и имитируя удары и защитные действия, в них, конечно же, не бесконтактный массаж делают. Кстати, сравнивая БИ с массажем, нужно сказать, что и его можно рассматривать как своего рода БИ, просто приемы массажные используют не для причинения вреда, а для предотвращения или реабилитации тех проблем, которые возникают у тех же спортсменов.

Давая общую характеристику единоборствам и БИ, можно сказать и про интересную классификационную проблему, которая существует внутри самих БИ и единоборств. Дело в том, что некоторые гуру и мастера неконтактных БИ совершенно не признают своего родства и общности с единоборствами спортивными. Причем, говоря о безобразиях, которыми полон любой спорт, они, с одной стороны, не упускают случая сказать о чистоте традиций своих БИ, а с другой, намекают на какую-то особую эффективность приемов именно того БИ, которое они культивируют, и именно его боевую эффективность называют главной причиной недопустимости их использования в спорте. Говорят они и о чрезмерной регламентации спортивных видов единоборства, которая препятствует использованию приемов традиционных БИ, и о грубости спортивной борьбы и бокса, упрощающей всю технику БИ, которую

они так красиво и эффективно демонстрируются в кино и на всяких фестивалях БИ.

В чем-то эти гуру и мастера, конечно же, правы. Однако, их нападки на спортивные единоборства, скорее всего, вызваны желанием запутать слабо информированную общественность, и придать своим БИ некий дух древнего рыцарского благородства, таинственности, особой эффективности и философской глубины, что очень сомнительно. Да будь практическая боевая эффективность того, чем они занимаются, лучше, чем у других, то все эти БИ давным давно стали бы таким же товаром, как и все прочие.

С другой стороны, сегодня они как товар и предлагаются, просто спрос на них ограничен. Да и качество этого товара не поддается должной проверке и сравнению. Ведь, если в этих БИ соревнования и проводятся, то в своей же среде и без контакта. Но БИ не техника палачей и уличных хулиганов, объект воздействия которых беззащитен и не может оказать сопротивления. БИ - это то, что применяется в реальном поединке, где соперник, как правило, такой же здоровый боец, владеющий приемами какого-то БИ.

Нельзя не сказать и о том, что БИ - это не вид театрально-танцевального творчества, не пантомима и балет, чем они уже давно стали для массы бойцов-виртуальщиков, а средство подготовки к борьбе с соперниками, тоже владеющими какой-то боевой техникой, которая, возможно, совсем иная и тоже очень эффективная. И, тем более, эти соперники не собираются сдаваться, подыгрывать и поддаваться, чтобы позволить какому-то великому престарелому мастеру провести против себя красивый прием, как это делается в кино и на показательных выступлениях.

Так что спортивные единоборства - это единственный способ проверки реальной эффективности БИ и того, что достигли в его освоении те, кто им занимаются. А как еще можно продемонстрировать, сравнить и оценить их эффективность, если не в соревновании, те. в поединке, максимально приближенном к реальному? Не красотой же выполнения боевых приемов в сражении с виртуальным соперником, как это делают любители карате, таеквондо или ушу?

Да, своими правилами спортивные единоборства ограничивают возможность применения многих технических действий, особенно самых эффективных в случае их применения в реальной схватке. Зато правила создают равные условия всем участникам и обеспечивают их безопасность, а это очень важно. Спортивные единоборства, несмотря на всю свою спортивность, это не гладиаторские бои, и допускают соревнование только с соперниками соответствующего уровня, а не с кем попало и, тем более, со слабаками.

То же, что в реальных спортивных единоборствах происходит своего рода естественный отбор, в котором наиболее сложные для исполнения и наименее эффективные приемы перестают применяться и забываются, даже хорошо. В конце концов, это боевое, а не изобразительное искусство. Если же кого-то не устраивает ограниченность и односторонность какого-то из существующих единоборств, то кто мешает проверять свои возможности в различных видах борьбы, бокса или в единоборствах, которые проводятся по очень универсальным правилам или почти без них, и где участвуют представители разных видов БИ?

Другое дело, что многие просто не хотят участвовать в спортивных соревнованиях по причине очень низкой практической эффективности и того БИ, которым они занимаются, и своего личного боевого мастерства. Так что, скорее всего, противники спортивных единоборств в секрете сохраняют не боевую эффективность своего БИ, а их боевую бесполезность, которая сразу же проявится, прими они участие в каких-

нибудь соревнованиях по правилам традиционного единоборства. А разговоры о древних традициях, о кодексах чести, эзотерических основах и т.п. - это только ширма, за которой скрывается не только боевое и физическое, но и духовное и общекультурное невежество адептов таких БИ.

Конечно, спорт есть спорт, и многие единоборства в нем приобретают такие формы, в которых развивается не боевое мастерство, а агрессивность, жестокость и насилие в самых безобразных проявлениях. Но о каком благородстве, культуре и рыцарстве можно говорить любителям БИ, по которым соревнования не проводятся? Что, отрубать голову можно только хорошо заточенным мечем, в белых перчатках и предварительно извинившись? И разве для тех БИ, которые они поддерживают, агрессивность, жестокость и насилие не являются необходимыми? Так что обучать виртуальному БИ, умению красиво и церемониально калечить или убивать других людей ничуть не благороднее и не человечнее, чем драться на ринге и грубо применять самые элементарные приемы.

Да, спортивные единоборства и в целом спорт - это не телячьи нежности. Так они такие и есть уже по определению. Об этом даже президент России В. Путин как-то высказывался. А он знает, о чем говорит, т.к. был мастером спорта по дзюдо и самбо, а это вам не какой-нибудь черный пояс по карате или высокий дан по айкидо, а реальное спортивное мастерство, подтвержденное в единоборствах с равными соперниками. Кстати, пробовал Путин и боксом заниматься, но ему там очень быстро сломали нос, и будущий президент России понял, что бокс не его дело. И слава богу. Ведь в боксе до того, как сломать нос, очень многим успевают отбить мозги. Интересно, сколько интеллектуального потенциала утратило общество в результате массового вовлечения детей и молодежи в занятия БИ и единоборствами.

Российского Президента я вспомнил в связи с той оценкой, которую он дал неконтактным видам единоборства. В сравнении с самбо и дзюдо такие занятия спортом он вообще не считает, так как, по его мнению, спорт только тогда спорт, когда это связано с потом, с кровью, с тяжелой работой. Жаль только, что Путин не пояснил, чем проливание пота и крови в спорте ценнее того же не спортивного карате, в котором по голове бтют реже, чем в боксе, и не ломают шеи как в дзюдо.

Но то, что не контактные единоборства не спорт, совсем не значит, что они к спорту не имеют никакого отношения. Имеют. И не меньше, чем бокс, самбо и дзюдо. Хотя бы потому, что и они развиваются как химерические, т.е. спортивные явления, имеющие, якобы, боевое значение. А на деле... Ну, какое боевое значение может иметь бокс с тенью без реальных контактных поединков? Это же какой-то боевой онанизм будет. Поэтому, как самостоятельный вид, такой бокс и не существует. И борьбы классической в таком виде нет, и самбо, и дзюдо. А вот всяких стилей карате и еще целой кучи разных восточных "до", где борьба идет в поддавки, с самим собой или с тем, кого вообще нет, сколько угодно. Что же это как ни спорт?

Впрочем, чтобы быть не предвзятым и объективным, нужно отметить, что практическую боевую подготовку можно получить далеко не в каждом из традиционных видов спортивных единоборств. Некоторые из них так облагородили, что занимающиеся этими единоборствами не то, что приобретают новые боевые навыки, но даже утрачивают некоторые физические и бойцовские качества, которые заложены в каждом человеке генетически. Спорт есть спорт, и специализация во многих его видах, в тч.в единоборствах, доведена до абсурда. Например, в таеквондо удары руками по голове запрещены, и бить по ней можно только ногами.

От виртуальных единоборств и БИ пользы, конечно же еще меньше. Мало того, виртуальные и неконтактные БИ, как средства боевой подготовки, даже вредны, потому что создают у людей иллюзию владения боевым мастерством, которая в

условиях реальной борьбы очень опасна и приводит не просто к разочарованиям, но и к трагедиям. Поэтому многие БИ лучше рассматривать именно как своего рода танцевальные виды БИ или как своего рода гимнастики или акробатики, а не как подготовку к реальным боевым действиям. Подчеркиваю, к реальным, а не виртуально-показательным.

Артисты балета, кстати, или гимнасты, элементы формальной техники любого БИ могут исполнить получше многих мастеров неконтактного БИ, но бойцами и спортсменами себя они не называют. Тем более, никто и не говорит, что балет - это БИ, полезное для здоровья занятие, и супер средство для совершенствования человека.

К тому, что с практической эффективностью у многих БИ проблема, нужно добавить, что иллюзия их боевой эффективности возникает не только у тех, кого вовлекают в эти занятия, но и у многих других людей, в тч. у чиновников из правоохранительных структур и сил обороны, преподавателей и школьных учителей, врачей, родителей и даже у экспертов по физической подготовке.

Исключать неконтактные единоборства из явлений спортивных не стоит еще и по той причине, что многие из тех, кто ими занимаются, делают это именно ради удовлетворения своего спортивного интереса, ради забавы и развлечения. Может быть, от таких развлечений они и не теряют здоровья, за счет которого, в конце концов, весь спорт и существует, но целевая направленность избранного для забавы и развлечений средства, т.е. приемов БИ, от этого благороднее не становится. Во всяком случае, мне не известны комплексы формальных упражнений или ката, которые имитируют какие-либо действия мирного, дружественного характера. Забавляются же и развлекаются мастера виртуального БИ тем, что имитируют удары в жизненно важные центры, в глаза, в горло, пах, а это спорт в квадрате.

Все это я говорю для того, чтобы подтвердить общность всех видов единоборства и БИ, которая существует не зависимо от того, контактные они или нет, спортивные или театральные, традиционные или новые, восточные или западные, и согласны с ней или не согласны специалисты. Да и они, скорее всего, только на словах такие несогласные. Или из зависти, тк. ни большинство традиционных восточных БИ, ни возрождающиеся отечественные ни даже древнегреческий панкратион вряд ли смогут приобщиться к официальным и, тем более, олимпийским видам спортивного единоборства.

Почему так? Да потому, что все спортивные единоборства уже давным-давно стали бизнесом, в котором лишние конкуренты никому не нужны. Какая химера, скажите на милость, захочет добровольно поделиться своими доходами с каким-нибудь, пусть даже более совершенным и прогрессивным БИ и единоборством и, тем более, уступить ему свое место? Ну, разве что продать. Именно поэтому самбо, как один из наиболее универсальных видов борьбы, в программу олимпийских игр и не включают, а вот южнокорейское таеквондо туда как-то попало. Такова реальность.

В целом же, основываясь на общности целевой направленности БИ и единоборств, я рекомендую рассматривать первые как одно из средств боевой подготовки, а вторые - как один из способов их сравнения в условиях, приближенным к реальным. Конечно, существующие сейчас спортивные единоборства далеко не самый лучший способ сравнения. Но кто мешает проводить соревнования по каким-то другим правилам, которые в большей степени могут соответствовать реальным условиям и объективнее оценивать и бойцов, участвующих в поединке, и те БИ, которые эти бойцы представляют? Разве что, спортивные амбиции и финансовые интересы самих сторонников чистого БИ.

А кто мешает организовать своего рода боевое многоборье? Ведь на индивидуальном уровне оно уже давно получило распространение в среде бойцов, которые узкой специализации в каком-то одном виде предпочитают совершенствование в нескольких. Ведь даже среди олимпийских видов боевые многоборья уже давно прописаны, тот же биатлон и современное пятиборье, к примеру. Правда, это не единоборства, но достаточно актуальные, хотя и не совсем реальные БИ. Провести же соревнования по рукопашному многоборью было бы еще интересней и полезней. И почему бы не включить в них соревнование на чистую технику по примеру того, как это делают в фигурном катании?

В связи с существующим разнообразием БИ и единоборств нужно вспомнить и вечный спор о том, какое из них лучше и эффективнее. Но сразу скажу, что по каким бы показателям это сравнение не проводилось, говорить об объективности оценки будет очень сложно. Что лучше, а что хуже можно определять разве что на индивидуальном уровне того или иного бойца, тк. в единоборствах, которые проводятся по универсальным правилам, далеко не всегда побеждает представитель тех БИ, которое считается самыми универсальными и самыми эффективными. Не всегда побеждает и тот боец, который подготовлен лучше других.

Все, что уже говорилось о единоборствах и БИ и то, что я выделяю их в общую группу именно по целевой направленности, совсем не значит, что какой-либо вид официального спортивного или не спортивного единоборства и БИ нельзя использовать для других целей. Например, как гимнастику, аэробику, игру и даже как средство комплексного развития. Более того, такие занятия с использованием БИ и элементов единоборства могут иметь и спортивно-соревновательную, и физкультурную направленность. Но все единоборства и БИ в их традиционном виде, конечно же, не являются чем-то другим кроме того, что они есть, т.е. состязаниями или подготовкой к ним, конечной целью которых является приведение соперника в состояние, когда он уже не может оказывать сопротивления или его физическое устранение.

Ну, а то, что говорят о целях БИ и единоборств их создатели и последователи, вряд ли можно считать верным и, тем более, истинным честным, тк. тысячелетняя мировая практика этого не подтверждает. Я имею в виду высказывания и тех гуру от БИ, которые уверяют людей, что целью БИ является не допускать насилия и практического применения БИ, и тех, которые высшим мастерством в БИ считают не достижение победы в поединке или в сражении, а не допущение сражения, драки или войны.

Тут нужно понимать, что любое единоборство и БИ, как и любой другой вид спорта, это не только и не столько состязания, соревнования, демонстрация или шоу, сколько подготовка к ним. Само собой, в ходе этой подготовки воспитываются и развиваются не только те знания, умения и навыки, которые необходимы для БИ, но и все другие физические, духовные и нравственные качества. Но, разве есть у людей какие-то свойства и качества, которые нельзя использовать для освоения мастерства убивать, калечить или просто на какое-то время нейтрализовать соперника? Даже если это делать с соперником воображаемым, нужно иметь и уметь применять самые разные физические и психические свойства, знания и умения, чем бойцы и занимаются на своих тренировках.

Конечно же, для занятий БИ и единоборствами нужно иметь хорошую ОФП, но намного важнее развивать соответствующие психо-эмоциональные и нравственные свойства. Ведь уже давно существуют самые разные БИ даже для людей с ограниченными физическими возможностями, как сегодня называют инвалидов. Хорошо еще, что для них не проводят каких-нибудь чемпионатов по боям без правил. Впрочем, очень даже может быть, что и проводят, просто информация об

этом не распространяется. Проводят же чемпионаты для инвалидов-калясочников. Бизнесмены от БИ запросто могут проводить аналогичные соревнования не только для физических инвалидов, но и для инвалидов психических. Очень даже может быть, что они уже занимаются выращиванием каких-то специальных бойцов. Кстати, уровень психического, духовного и нравственного здоровья некоторых бойцов даже в официальных БИ и единоборствах явно не выходит за понимание нормы. Впрочем, и сами нормы в этой сфере очень странные. Разве можно считать нормальным то, что происходит на рингах и борцовских коврах?

Однако, некоторые БИ, в случае их рационального и соответствующего нравственным нормам использования, имеют нечто очень важное и жизненно необходимое - все задачи, связанные с общей физической, нравственной и психо-эмоциональной подготовкой, они способны решать своими собственными средствами, то есть без применения каких-то других видов занятий вроде гимнастики, атлетизма или аэробики. Каким образом? Да очень просто. Так как большинство единоборств - это очень разнообразная двигательная деятельность, включающая множество простых и сложных движений, которые могут выполняться в самых разных условиях, в том числе требующих значительных усилий для преодоления действий соперника, то одни и те же элементы этой боевой техники, т.е. одни и те же движения, в зависимости от конкретных задач, превращаются и в средство развития силы и выносливости, скоростных качеств и ловкости, гибкости и способности ориентироваться в пространстве. А о том, что почти все движения, в том числе боевые, можно использовать как общеразвивающие физические упражнения, как игру, аэробику, силовую гимнастику, танец и тп. я уже говорил почти во всех других разделах.

Однако, наиболее полную самодостаточность в этом плане могут обеспечить не все единоборства и БИ, а только контактные атлетические, что теоретически и делает их не менее ценными и универсальными средствами физкультурных занятий, чем те, которые я отношу к комплексам или системам. Конечно же, в их физкультурных, а не в спортивных вариантах. А то, что при занятиях контактными атлетическими видами единоборств и БИ приобретаются еще и определенные боевые навыки, делает такие занятия особенно ценными. Владение элементами единоборства и БИ более тех, которые каждый в той или иной степени имеет генетически, нормальным людям не повредит.

В заключение общего введения в тему о единоборствах и БИ еще раз напомним о значении слова прелесть как состояния, когда люди начинают принимать зло как добро, а добро как зло. Это к тому, что употребление слова искусство применительно к способам физического воздействия на человека с целью его подавления и устранения, т.е. в боевых целях, стали использовать явно не случайно. Ведь слово искусство уже давно ассоциируется у людей с культурой, т.е. с деятельностью, направленной на культивирование, т.е. на развитие, совершенствование и размножение человека, а не с его духовной и физической деградацией и уничтожением. Судя же по тому, что происходит в мире этом, процессы оболванивания, деградации и ассимиляции людей уже доведены до такой степени совершенства, которую принято называть искусством как высшем уровне мастерства. Вот и БИ с единоборствами, особенно в их восточных вариантах, тоже превратили в очень эффективные средства для реализации целей тех, кто распространяет среди людей спорт во всех его проявлениях.

2,4,1. Бокс.

Более детальный разговор о боевых искусствах и единоборствах я начну с бокса, как наиболее у нас известного и пока еще популярного вида спорта и зрелища. С одной стороны, знакомить с боксом не так уж и сложно - его у нас и так все знают, но... большинство людей знают бокс только с одной стороны, а с другой ...а с другой его не знает даже большинство из тех, кто им занимаются. Да и о каком боксе вообще речь?

Лет 20 - 30 назад такого вопроса никто бы даже не задавал, но сегодня... Сегодня уже никто вам точно не скажет, сколько у нас существует видов бокса, что они из себя представляют и чем друг от друга отличаются. Ведь у нас вполне официально развиваются и даже соревнования проводятся по боксу классическому (английскому), боксу французскому, тайландскому, индийскому, китайскому и различным вариантам кик-бокса. Некоторые виды карате тоже следует отнести именно к боксу. Вполне возможно, что есть и какие-то другие виды. Творческий процесс по созданию и совершенствованию различных вариантов членовредительства уже не остановить и спортсмены постоянно будут что-то выдумывать и внедрять.

Что отличает бокс от других видов единоборств или борьбы? То, что в боксе для преодоления соперника используется ударная техника, то есть в боксе противника бьют, а не бросают, не валяют и не душат как в борьбе. Но удары должны наноситься только руками, ногами или какими-то другими частями тела в соответствии с правилами или традициями того или иного вида бокса, а не молотком или скалкой. Причем, правила спортивных видов бокса очень четко определяют куда, как и чем можно бить, и как и чем можно защищаться.

Обычный бокс, например, допускает только удары кулаком и только выше пояса: по корпусу, по рукам и по голове, а по затылку и по спине бить не разрешается. Другие виды бокса разрешают удары почти по всему телу (кроме паха, горла и глаз) любыми другими частями тела: ногами, локтями и даже головой. Определяют правила и одежду, и специальных средств защиты участников поединков. Практически, только правила и отличают один вид спортивно-соревновательного бокса от другого.

Разница между английским и французским боксом, например, только в степени разреженности. Объясню: если в английском боксе бить разрешено только кулаками, то во французском бить можно и ногами. Ну, есть еще кое-какие отличия, но они в такие, что для обычных людей совершенно не существенные. Кстати, в самом французском боксе тоже есть различные направления. И именно мелочи определяют разнообразие видов кик-бокса, когда в зависимости от того, куда, как и чем можно бить, различают его мягкий и жесткий варианты, с полным или легким контактом. Но есть и варианты бокса без правил. Это такой бокс, где бить можно чем угодно и куда угодно. Правда и это делается по правилам и бить в некоторые места не разрешают.

Изначально же в том же английском боксе для достижения победы допускались любые действия. Современную форму английский бокс приобрел только после того, как его облагородили, запретив использование таких действий, которые некоторым джентельменам показались грубыми, жестокими и опасными. Зато сейчас их применение допускается в других и новых для нас видах бокса.

Чем объясняется разнообразие видов бокса? Скорее всего, разнообразием культурно-национальных особенностей того народа или той группы людей, которые этот вид бокса культивировали, развивали, сохраняли или совершенствовали. Это, если можно так сказать, элементы боевой культуры, которая у каждого народа и

каждой профессиональной или сословной группы могут отличаться или быть похожими так же, как одежда, бытовые традиции, фольклор и другие особенности.

Основы же техники всех видов традиционного бокса почти не отличаются, тем более, что в них всего-то три вида ударов. Зато индивидуальные различия в технике у бойцов даже одной школы могут быть гораздо больше, чем различия в технике совершенно разных видов бокса. В то же время специалисты современный английский бокс кубинской школы сразу отличают от венгерской, а стиль боя Мухамеда Али (Кассиуса Клея) от стиля Валерия Попенченко, хотя это один и тот же вид бокса, где действия бойца на соревнованиях определяются одними правилами.

Многие боксеры, особенно представители кик-бокса, участвуют в соревнованиях, которые проводятся по различным правилам. Это позволяет совершенствоваться не только им самим, но и, в рамках принятых правил, обогащать и развивать разные виды бокса, внося в них все новые и новые элементы. Правда, лучшие боксеры-классики, то есть те, кто занимается английским боксом, в этом отношении проявляют достаточно жесткий консерватизм и своему виду изменяют редко. В то же время лучшие из кик-боксеров, как правило, это бывшие представители классического бокса, именно в нем получившие и базовую подготовку, и определенный уровень мастерства.

Говоря о разнообразии видов бокса, нужно отметить, что оно не просто расширяет возможности каждого конкретного человека выбрать наиболее подходящий для себя вид и вовлекать в занятия боксом большее число людей, но и одновременно существовать нескольким федерациям бокса, работать большему числу тренеров, проводить большее число всяких чемпионатов и большему числу боксеров быть чемпионами, в тч. чемпионами мира. Дошло до того, что сейчас уже и спортсменов на все виды бокса не хватает и за ними, особенно за перспективной молодежью, идет постоянная охота. Идет охота и на зрителей, на спонсоров, на деньги.

В боксе, как и в спорте в целом, внутривидовая борьба идет параллельно с межвидовой и сильнейший (я имею в виду сильнейшего и среди спортсменов одного вида бокса, и сильнейший вид) побеждает далеко не всегда. В спорте с этим разобраться очень сложно, тк. в нем любую химеру и мутанта можно сделать основным видом, и уже она сама будет определять, какой вид нормальный, а какой химера и мутант. В спорте тот, кто вчера был ничем, завтра может стать всем, а послезавтра... Не буду гадать за спорт, но он именно так и развивается. Или деградирует?

В спорте вообще, и в боксе в частности, тот, кто еще вчера был сильнейшим, сегодня может явно проигрывать, но совсем не из-за утраты своего мастерства или физических данных, а, например, из-за ошибки судьи. Победу могут и купить или просто отнять. Способов и вариантов множество, но большинство из них имеют экономическую, политическую или национально-социальную основу, выходящую далеко за пределы морали или здравого смысла.

Таким же образом внедряются и новые виды бокса. А бокс классический, о котором совсем недавно мечтали миллионы мальчишек и мужчин, бокс как предмет гордости и символ мужества тех, кто хоть в какой-то степени им занимался, становится анахронизмом и явно проигрывает в межвидовой борьбе другим видам бокса, многие из которых совсем недавно иначе как химерами и не назывались. Но бокс проигрывает другим видам закономерно. Ведь как БИ, особенно в своем спортивном варианте, это очень ограниченный вариант кулачного боя, и как элемент прикладной или специальной и ОФП классический бокс действительно далеко не самое лучшее занятие.

В связи с разнообразием видов бокса многие спрашивают о том, какой бокс лучше и эффективнее. Ну, к примеру, кто победит в схватке - боксер или кик-боксер?

Вопрос не праздный, особенно при выборе вида занятий. Основной ответ на него можно найти в статьях о других видах единоборств и других видах спорта, здесь же по этому поводу я скажу, что при прочих равных всегда победит тот, кто обладает наиболее совершенной и разнообразной техникой и кто лучше подготовлен физически, т.е. победит не лучший вид единоборства, а лучший и лучше подготовленный боец.

Это относится и к эффективности БИ в целом, и видов бокса в частности, и к тому, что хороший боксер почти всегда лучше плохого кик-боккера или адепта тайского или французского бокса и, тем более, виртуального каратиста и айкидиста. Даже несмотря на то, что теоретически и с прикладной точки зрения кик-бокс и другие аналогичные виды более совершенное БИ, чем традиционный спортивный бокс.

Но с позиции той же эффективности довести до совершенства умение применять один-два самых элементарных удара в любых условиях намного легче, чем просто освоить несколько десятков приемов ударной техники руками и ногами. Но кроме того, чтобы эффективно применять разные приемы против других, нужно уметь не пропускать удары самому, что требует еще большего мастерства. Кстати, высшим мастерством во всех видов БИ и единоборства считается не столько умение наносить удары самому, сколько избегать ударов противника. Иначе нужно быть очень большим и здоровым как слон, чтобы воспринимать все атаки соперников не более, чем укусы комара.

Но в боксе есть такое понятие, как **держать удар**. Это когда по голове бьют много и сильно, но тот, кого бьют, все эти удары выдерживает, сознания не теряет, не падает, а если и падает, то встает и сохраняет способность к продолжению поединка. Но интересно бы посмотреть, что у таких стойких боксеров в голове? Ведь если голова хорошо держит удары, то, наверно, она плохо держит интеллектуальную информацию. А ведь это одно их основных свойств, отличающих человека от животных. С другой стороны, некоторым людям информацию легче всего доводить именно с помощью ударов по башке, так как иначе они ее не воспринимают. Не поэтому ли кое-кто называет бокс способом обмена информацией с помощью жестов?

Говоря же о том, что лучше и что хуже, не будет лишним сказать и о том, что лучше можно быть только при каких-то определенных условиях. Если говорить о единоборствах спортивных как одном из видов проявления БИ, то эти условия должны определяться правилами, по которым будет проводиться поединок, и каждый из его участников эти правила должен знать и соблюдать. Иначе судить о превосходстве того или иного вида БИ или его представителя очень сложно.

К сожалению, в определении эффективности бокса доходит до смешного. Как-то, еще во времена службы, оказался я на гауптической вахте, где познакомился с одним очень здоровым парнем из провинциального города, который, расспрашивая меня об эффективности бокса и борьбы, рассказывал, как к ним в город приезжал какой-то известный боксер, и когда местные балбесы, думая, что тот боксер очень здоровый и сильный боец, для проверки его стойкости ударили его по голове палкой, но боксер сразу свалился и даже не пикнул. Смешно?

А вот пример, который приводит большой специалист по БИ Джон Гилби. Он так описывает уличную драку одного чуть ли не чемпиона мира по боксу с каким-то местным драчуном. Все произошло очень быстро: боксер сделал удар левой - драчун уклонился, боксер ударил правой - драчун уклонился и сразу же ударил

боксера ногой в пах. Тот упал. Бой окончен. Кто сильнее? Боксер-чемпион, скорее всего, и подумать не мог, что его ударят ногой в пах. Но это улица, а не боксерский ринг, и на улице выигрывает тот, у кого меньше комплексов и предрассудков в виде правил и спортивных традиций.

Бить или не бить, а если бить, то, как - это вопрос очень сложный не только в боксе. Многие начинают заниматься боксом, кик-боксом или еще каким супер эффективным и секретным видом БИ для того, чтобы научиться за себя постоять или кого-то наказать за прошлые обиды. Но ударить другого человека способен далеко не каждый даже из тех, кто владеет техникой рукопашного боя и участвует в соревнованиях по боксу и кик-боксу. Без соответствующих задатков и без соответствующей подготовки это также сложно, как выстрелить в человека, убить, украсть или забить мяч в пустые ворота. Не всем это дано и не каждого этому можно научить.

Да, далеко не каждого можно научить драться даже при том, что каждый от рождения имеет какие-то боевые способности. Я о драке не только на улице говорю, но даже на ринге. Поэтому те, кто говорят, будто бокс порождает в человеке какие-то плохие инстинкты или ошибаются, или просто врут. В каждом человеке все заложено природой. Выбранный вид занятий может способствовать развитию тех или иных генетических качеств или наоборот, но ни один вид спорта ничего не создает, а только пробуждает, активизирует или разрушает. Это к тому, что и сам спорт не создается на пустом месте. Вот пример для характеристики основ бокса:

В одной из профессиональных баскетбольных команд играл очень здоровенный парень. Играл неплохо и даже был лидером, но уж очень жестко и даже грубо он играл и, в конце концов, его за эту жесткость дисквалифицировали. Он не обиделся, и перешел в профессиональный бокс. Провел там несколько боев, все выиграл и его тренер-менеджер в одном из интервью сказал, что в боксе у этого парня очень большие перспективы, тк. у него есть самое главное для бокса качество - беспощадность.

Знал бы тот парень о наличии у себя такого ценного свойства раньше, и не тратил бы время на баскетбол, то, очень даже может быть, был бы чемпионом мира по боксу. Но он не один такой и большинство людей своих генетических свойств и способностей не знают, и в выборе вида спорта, да и вообще жизненного пути действуют на авось. Или попадают под влияние спортивных провокаторов. Теоретически же, о своих способностях узнать совсем не трудно. И не только о способностях физических, но и психических, которые в обыденной жизни важны не менее, чем в спорте. Только узнавать о них надо не на основе самомнения или мнения родителей, а на основе объективных и компетентных исследований, иначе можно приобрести или манию величия или комплекс неполноценности.

Применительно к спортивной и соревновательной практике в целом нужно сказать, что в спорте научный отбор и ориентация существуют уже давно. В связи с этим нужно сказать, что если человек от природы спокойный и не драчливый, то, скорее всего, бокс из него драчуна не сделает. Так что обвинять в распространении насилия и приучении драться следует не бокс и другие единоборства, а тех, кто этому учит, те. распространителей бокса.

Уровень исследования индивидуальных особенностей может быть очень разным, но они есть и каждый может свои способности, в тч. и спортивные, определить достаточно точно. Правда, в связи с переходом физкультуры и спорта в сферу бизнес, для большинства людей отбор и ориентация в спорте происходят не столько по уровню их физических и психических свойств и рекомендациям специалистов, сколько по уровню финансовых возможностей родителей, отправляющих своих

детей с ту или иную спортивную секцию. Так что в физкультуре, спорте и в боксе действует отбор не научный, а финансовый, который уже давно превратился в современный вариант естественного отбора. Впрочем, так было и есть не только в спорте, и бокс как занятие, как был, так и остается спортом бедных. Даже не смотря на то, что почти чемпионы мира миллионеры.

И еще на эту же тему: считается, что в боксе, как и во всех других видах рукопашного боя, существует своего рода кодекс чести, допускающий применение своих навыков и силы только на соревнованиях с равными соперниками и только по правилам своего вида. А на более высоких уровнях совершенство у спортсменов, якобы, вообще пропадает желание использовать свои навыки вне спортивного состязания.

Может и так, но верится этому с трудом, тк. в жизни достаточно примеров другого свойства. Ведь и раньше, и сейчас целые школы, секции и группы того же бокса, кик-бокса и всяких других БИ представляют собой ни что иное, как курсы повышения квалификации задира, хулиганов и других социально недоброжелательных лиц. Чтобы в этом убедиться, достаточно просто посмотрите на учеников и учителей этих секций, на то, кто, чему и как там учит. Хорошие тренеры все это знают, но в боксе, как и во всех других видах единоборств, БИ и спорта в целом, хороший тренер явление очень редкое. Было бы иначе, так все были бы здоровы и занимались не спортом, а физкультурой.

Но тренеры, которых интересует не только подготовка чемпионов, есть и в боксе. Несколько лет назад некоторые из них, являясь сторонниками так называемого игрового, бокса, даже пытались развивать мягкий бокс, для чего сконструировали специальные перчатки, делающие невозможными сильные травмирующие и нокаутирующие удары. Но такой бокс не приняли ни функционеры от спорта, ни сами боксеры, ни зрители. Что это за бокс без нокаутов и без крови?

В то же время элементы любых видов бокса вполне можно использовать как средство специальной и ОФП. Ведь все боксерские техники, стойки, перемещения, уклоны и удары можно разложить на самые элементарные физические упражнения и сделать доступными для освоения в любом возрасте и мужчинам, и женщинам и даже детям. Причем, даже таким, которые имеют очень низкий уровень физических кондиций. Чем эти упражнения хуже традиционных спортивно-санаторных упражнений или тех, что выполняют на утренней зарядке?

Элементы боксерской техники можно использовать как дыхательную гимнастику, как циклические аэробные упражнения, как силовую гимнастику, для развития координации и т.п. Важно только знать как это делать. Например, в силовых структурах элементы разных видов бокса давно используют для специальной профессиональной подготовки с целью их возможного прикладного не спортивного применения. Используют элементы бокса и в аэробике, например, в таких ее стилях, как тай-бо или кик-бокс-стайл.

Но вряд ли хоть один из видов бокса может развиваться как физкультура. А если где-то кто-то и пытается заниматься боксом для здоровья или ОФП, то ценность таких занятий очень сомнительна, тк. в боксе бьют и никуда от этого не денешься. Причем, бьют не только по голове и не только руками, но и ногами. Да, есть специальная защита: перчатки на руках, футы на ногах, шлемы на головах, капы во рту, но если специалисты заговорили о вредности ударов головой по мячу в футболе, то что говорить о боксе и кик-боксе, где только и хотят, как бы посильнее соперника по голове ударить.

Кстати, о технике защиты традиционного бокса. Она весьма разнообразна и не

менее эффективна, чем в других единоборствах. А может и лучше. Во всяком случае, наиболее эффективные приемы защиты, которые применяются в боксе, можно без труда найти в разных восточных БИ. Другое дело, что не все их знают и видят в боксе только глухую защиту, тогда как в нем достаточно элементов и активной жесткой, и пассивной, и мягкой защиты, необходимых в повседневной жизни даже больше, чем умение бить.

Заниматься спортивным боксом, кик-боксом и другими его видами начинают лет с 10, а то и раньше. Если бы это была просто ОФП, то такие занятия можно было бы только приветствовать, но бокс есть бокс и бить там друг друга начинают почти сразу. Поэтому родителям прежде, чем отдавать детей в бокс, нужно как следует подумать, зачем они рожали детей и нужна ли им будет голова в дальнейшей жизни. Да, в боксе, как говорят, не всем мозги отбивают, но где гарантия, что этого не случится именно с Вами или в Ваших детях?

С некоторых пор в занятия разными видами спортивного бокса стали втягивать женщин и даже девочек. Возможно, кто-то считает, что это даже хорошо, тк в современных условиях для кого-то из них это единственное спасение от еще худших занятий вроде проституции. Но если они хотят стать нормальными женщинами, рожать и воспитывать детей, то чем бокс лучше проституции? Не женское это занятие ни по медико-биологическим, ни по этическим соображениям. Даже как средство самообороны бокс для женщин далеко не самое лучшее. Особенно бокс классический. Но это не значит, что женщинам вообще не нужно осваивать элементы ударной техники и других видов рукопашного боя. В жизни все может пригодиться. Да и процесс их освоения можно организовать не как спорт, а как специальную или как ОФП.

Как и во всех видах спорта, в боксе на учебно-тренировочных занятиях очень много занимаются атлетической, специальной и ОФП, а новички даже до тренировочных учебных боев допускаются только после соответствующей подготовки. Если, конечно, они занимаются в хорошем клубе и у хорошего тренера. К тому же многие из тех, кто занимается боксом, в соревнованиях вообще не участвуют, а только тренируются. Примерно так занимаются и многие из ветеранов бокса. Они даже в спарингах, то есть учебных боях, не участвуют, а боксируют в основном с мешками, грушами или с тенью. Чем не гимнастика и не аэробика?

Так что, выбирая из всех видов единоборств и БИ какой-то вид бокса, обращайтесь внимание не столько на его название или прикладные возможности, сколько на то, кто, чему и зачем там учат. Ведь бокс во всем его многообразии также многолик, как и спорт в целом.

2,4,2. Борьба.

Борьба, как вид спортивного единоборства, БИ, зрелище, средство физического воспитания и, тем более, как детская возня известна всем не меньше бокса. Да и бокс, если разобраться, и как бы странно это не звучало, тоже борьба, просто это такой ее вид, в котором из всего арсенала средств физического воздействия на соперника используются только удары руками и ногами. В целом же борьба - это любая схватка, в которой каждый старается осилить другого или других, т.е. именно та деятельность, которая направленная на преодоление или уничтожение кого-нибудь. Мало того, почти любая деятельность для достижения какой-нибудь цели тоже борьба. Борьбой является и вся наша жизнь, но борьбой не за какие-то медали и кубки, а за существование. Конечно, не всегда она имеет такие жестокие ударные

формы, как в боксе или карате, но результатом ее является жизнь..

В спортивной борьбе, вернее, в ее основных официальных видах, как и в большинстве народно-национальных, допускается применение только таких действий, как захваты, толчки, рывки, броски, подножки и тому подобные приемы с целью свалить соперника, бросить его на спину, заставить коснуться ковра коленом, рукой или какой-то другой частью тела. Впрочем, толчки, подсечки, многие захваты и другие действия даже в борьбе спортивной отличить от ударов очень сложно ни по способу их выполнения, ни по результату воздействия. Особенно в так называемых боевых разделах, которые есть почти в каждом виде борьбы, и в которых очень многие захваты и броски выполняются с ударом.

В зависимости от того, какие из действий по отношению к сопернику допускаются, различают несколько видов спортивной борьбы: классическую (греко-римскую), вольную, самбо, дзюдо, сумо и множество других, но не имеющих международного распространения. Практически идентичные виды могут где-то развиваться и под другими названиями и наоборот - отличные от них могут преподноситься под названиями официальных. Кроме того, почти у каждого народа на уровне национально-физкультурных и боевых традиций существуют свои виды борьбы, которые своим содержанием могут быть очень похожи и отличаться только формой одежды и ритуалом. Есть даже виды верховой борьбы, то есть борьбы сидя на лошади.

Есть и такие виды борьбы, о существовании которых знает очень ограниченный круг лиц. Это могут быть и какие-то клановые секретные виды БИ или рукопашного боя, или забытые народные средства физического воспитания и просто спортивные забавы. Но, скорее всего, они не имеют каких-то особых преимуществ перед другими, иначе бизнесмены от спорта давным-давно пустили бы их в дело.

Я не буду подробно объяснять ни особенности официальных видов борьбы, ни, тем более, огромного числа народно-национальных, так как они имеют общую целевую основу и, так же как и виды бокса, больше сходства, чем различий. Отличаются же спортивные виды борьбы только степенью разрешенности применения тех или иных действий и околорыцарским ритуалом, которому у некоторых народов внимания уделяют больше, чем самой борьбе и ее результатам. Более прочими ритуалами увлекаются на востоке, особенно в Японии. У них даже один вид борьбы от другого отличить легче именно по ритуалу или по одежде, чем по тому, какие приемы в них применяются. Вот только физкультурную и боевую эффективность борьбы эти церемонии не определяют. Даже для самих японцев. Официальные же традиционные виды современных спортивных видов борьбы отличить друг от друга не так уж и сложно.

Борьба классическая и сумо, например, отличаются от борьбы вольной, главным образом тем, что все приемы в них можно проводить только с захватом рук и корпуса, тогда как в вольной борьбе допускаются захваты ног и выполнение приемов с их использованием. Не считая, конечно, того, что во всех случаях борцы могут стоять и передвигаться на ногах. Если они не валяются по ковру, т.е. не ведут борьбу в партере. Впрочем, в сумо борьба ведется только в стойке.

Борьба самбо кроме тех же приемов, что борьба классическая, вольная и сумо, разрешает еще некоторые приемы, в том числе тн. болевые, а борьба дзюдо еще и удушающие. В основе самбо, кстати, не виды какой-то, якобы, отечественной народной борьбы, а того же дзюдо, только соревнования в нем проводятся по другим правилам, в другой форме одежды, и в ней устранен лицемерный японский ритуал.

Что я имею в виду? Традицию японских церемоний, которых в чайной, например, гораздо больше, чем чая, а во всех японских БИ больше, чем боевого содержания. Не буду по этому поводу вдаваться в тонкости национальной кухни, но скажу, что в дзюдо этот ритуал и его идея не действует даже на татами, т.е. месте, где проводится поединок. А тем, кто хочет подробнее узнать о японском или китайском ритуалах, их условиях и лицемерности, о традициях востока вообще, я советую почитать соответствующую литературу, в т.ч. художественную, а не только учебники по дзюдо или карате. И побольше обращайтесь внимание не на то, кто что говорит, а на то, кто, что и как делает.

Восточные единоборства и БИ, кстати, своим экзотическим ритуалом, всякими самурайскими кодексами чести и т.п. штучками очень многих и привлекают. Но у нас и без особых ритуалов не принято бить ниже пояса, а у них... Десять раз поклонись, извинись и... ткни соперника пальцем в глаз. И ударь ногой в пах. А потом еще десять раз извинись и поклонись. И все это по правилам и в соответствии с традициями.

Вернемся к борьбе. Кроме всего прочего, почти все ее виды отличаются друг от друга формой одежды или ее отсутствием. Одежда борцов, между прочим, в во многом и определяет возможность применения технических приемов, и именно одежда позволяет применять в самбо и дзюдо такие действия, которые в других видах спортивной борьбы выполнить просто невозможно.

Одежда у борцов может быть от самой минимальной, вроде специальной набедренной повязки-пояса борцов сумо, до почти гражданского костюма с курткой, брюками и поясом как в дзюдо. С физкультурной точки зрения, конечно же, не очень важно, в какой форме бороться, но с прикладной в том же дзюдо, где одежда почти соответствует обычной, использование захватов за одежду позволяет значительно расширить возможности применения технических действий. Особенно в сравнении с борьбой классической и вольной, где соперникам даже ухватиться не за что, т.к. спортсмены одеты в короткие обтягивающие тело трико без пояса. Самбисты в плане одежды занимают как бы промежуточное положение, т.к. одеты в куртки с поясом. Зато в дзюдо и сумо, в отличие от других видов, борьбу ведут босиком, что с прикладной стороны, особенно в наших условиях, просто смешно.

В целом же можно сказать, что самбо и дзюдо более универсальные виды борьбы, чем борьба классическая, вольная или сумо. Но нужно учитывать, что это виды борьбы спортивные, и возможность каких-то способов физического воздействия на соперника в них определена, а, вернее, ограничена искусственно.

В то же время, некоторые народные виды борьбы еще более ограничены. Но ограничены они не цивилизованными правилами, а особенностями национального характера, объяснить которые с позиции здравого смысла не так просто. Например, некоторые авторы говорят, что у каких-то народов правила предписывали победителю поединка скушать побежденного, даже если они и не боролись до смертельного исхода. Представляете себе такое в современных условиях? Впрочем, современный спорт в некоторых своих проявлениях, особенно своей массовостью, не лучше, а часто и хуже, т.к. все более и более превращается в массовое самопоедание.

Народные же традиции в большинстве своем не такие жестокие и не допускают применения опасных приемов не только в борьбе соревновательной, но даже в реальной. Обычно они просто имитируются, причем, не только у людей, но и у братьев наших меньших, у которых борьба является средством развития и брачным ритуалом, а не спортивным занятием, как у людей. Так что большинство видов борьбы изначально были не столько средствами уничтожения, сколько способами

демонстрации силы, боевой мощи и готовности ее применения. Это если говорить о наших братьях меньших.

У людей же, или у тех, кого причисляют к этому виду, все виды борьбы, скорее всего, первоначально были элементами боевой подготовки и средством физического воспитания, т.к. почти все они, кроме воспитательного, ритуально-соревновательного и развлекательного имеют еще и боевые, т.е. прикладные разделы. Правда, со временем почти все виды борьбы свое боевое значение утратили. Во всяком случае, с появлением оружия, особенно огнестрельного. А для практических боевых целей из всего многообразия боевых приемов борьбы без оружия специалисты уже давно выделили наиболее эффективные. И большинство из них относятся к технике ударной. А элементы борцовской техники, в основном, используются для самообороны и контратаки, т.е. борьба в боевом искусстве в большей степени защита, чем нападение. Но защита эта бывает как активной, так и пассивной, мягкой и жестокой. Причем, жесткой настолько, что никакая ударная техника в сравнение не идет. Представляете себе степень жесткости, к которой может привести бросок противника через грудь с его падением на голову?

Так же, как и в случае с различными видами бокса, у многих людей постоянно возникает вопрос о лучшем виде борьбы.

С прикладной точки зрения, и я об этом уже говорил, конечно же, лучше самбо или дзюдо как наиболее универсальные, но... Любой борец сумо или классик-тяжеловес без труда задавит самбиста-дзюдоиста легковеса. А борцы-вольники вообще очень активные и сильные ребята, так что при прочих равных всегда победит не представитель какого-то вида борьбы, а тот, кто сильнее, здоровее и опытнее. Это с одной стороны. С другой, при прочих равных, победит не просто тот, кто обладает лучшей техникой, а тот, кто пользоваться ей лучше других, даже если эта техника самая элементарная. И таких разных сторон у борьбы много. Очень важно, например, самому не попасть на какой-нибудь хитрый прием соперника. Кстати, почти все народные виды борьбы - это в большей степени просто способы помериться силой по особым правилам, чем всякие хитрые штучки. А если это и БИ - то самые элементарные.

Но если борцовская элементарность, не требующая каких-то особых технических приемов, позволяет побеждать, то она не хуже любого другого БИ. Правда, на соревнованиях здоровякам, которые пытаются использовать против других таких же только элементарную технику, т.е. гениальную грубую силу, приходится очень туго. Поэтому для победы они вынуждены развивать не только силу, но и осваивать самые разные технические приемы, и тактику их применения, чтобы и свою силу использовать более эффективно и другой силе противостоять.

Но и в жизни обычной, и в обстановке боевой здоровяков не так уж много, и им редко приходится сталкиваться между собой, поэтому даже элементарная грубая сила - это уже много. Другое дело, что и в обычной жизни, и в боевых условиях всякие хитрецы, не обладающие здоровьем, умудряются стравливать между собой наиболее здоровых, а сами при этом остаются в стороне. Таким образом, здоровяки, сознают они это или нет, занимаются взаимоуничтожением, а всякие хитрые мутанты оказываются там, где их быть не должно. В мирное время это очень ярко проявляется в спорте, особенно тех его видах, которые требуют высокого уровня развития физических качеств. Борцы, боксеры и другие спортсмены с хорошим генотипом истощают свое здоровье и даже гибнут не оставляя потомства, а хитрые и коварные организаторы спорта процветают и размножаются. Вот в чем истинное БИ не только борьба и бокса, но и спорт в целом.

Спортивные виды борьбы - это не бег или плавание, не футбол или теннис. В

борьбе спортивной соперника побеждают, нанося ему, кроме психо-эмоциональной, еще и явную физическую травму. И делается это не в борьбе против каких-то врагов и не ради спасения своего народа от каких-то паразитов и оккупантов, а против лучших представителей своего же народа, против своих же друзей и ради какой-то химерической спортивной славы. И в мирной жизни, и в условиях войны здоровые ребята уже тысячи лет сражаются, калеча и убивая друг друга, лишая общество своего здорового генетического материала ради удовлетворения идиотских потребностей, мании величия и политических амбиций всяких дегенератов, которые никак не могут ужиться с другими такими же, не стравив на взаимоуничтожение тысячи нормальных людей. И уже сотни и тысячи лет этого почти никто этого не замечает.

Вот характерный пример того, до какой степени в спорте зомбируют изначально здоровых и нормальных людей: один известный российский дзюдоист, выигравший на олимпийских играх бронзу со сломанной рукой, рассказывал, что готовился к этим соревнованиям всю жизнь и был готов за эту победу даже жизнь отдать, лишь бы не проиграть. Причем, это свое стремление к награде он подкреплял идеей, что русские умирают, но не сдаются. И ведь масса людей его принимают как героя и готовы поступать так же.

Это информация к тому, какой вид борьбы лучше. Сила - силой, но без здравого смысла она даже вредна, а отвлечение огромного числа изначально здоровых и перспективных молодых людей занятиями борьбой, особенно всяких восточных стилей, это очень наглядный пример проявления БИ, особенно искусства обращения силы соперника против самого себя.

Сравнивая силовые виды борьбы с самбо и дзюдо (помните, что это почти идентичные виды, которые различаются только правилами) нужно отметить, что некоторые авторы относят их к хитрым и чуть ли не интеллектуальным видам борьбы, в которых слабость, якобы, побеждает силу. На этот счет японцы даже сказку сочинили про гибкий бамбук-тростник или ветку, которые, в одном случае от ветра, в другом от снега согнулись, но вновь выпрямились, когда ветер утих, а снег свалился, а крепкие деревья сломались. Только как можно считать тростинкой дзюдоиста тяжеловеса ростом под два метра и весом более центнера, особенно когда он с таким же здоровяком сражается?

Боевое мастерство самбо, дзюдо и многих других искусств для слабых является эффективным только в том случае, если его применяют против тех, кто еще слабее. Не верите? Зачем же тогда во всех видах спортивной борьбы, в том же дзюдо, такое разделение на весовые категории? Да затем, чтобы шансы уравнивать. А куда это мастерство, т.е. слабая сила, пропадает в соревновании с равным соперником? Я неоднократно говорил, что контактные игровые виды спорта, такие как хоккей, регби или футбол, в смысле реальной боевой подготовки лучше, чем некоторые спортивные единоборства. Одна из причин тому - отсутствие в контактных играх такой условности, как разделение участников на весовые категории.

Все подвижные контактные игры, применяя бойцовскую терминологию, это игры в абсолютной весовой категории, где участники соревнуются почти как в жизни, т.е. без разделения по весу, росту и общему состоянию здоровья. Наверно, по этой причине среди борцов традиционных жестких силовых направлений, я имею в виду в первую очередь классиков и вольников, так популярен баскетбол без правил. Ведь в таких играх они, с одной стороны, могут реализовать то, что мешают делать правила их видов борьбы, а с другой - получают реальную подготовку на тот случай, если придется бороться с соперником, действующим, как говорят, на грани фола даже в официальных поединках.

Это к вопросу о слабости, которая побеждает силу. Но это не все даже на примере игровых видов. Вспомните тот же теннис, в котором техничный игрок может запросто обыграть здоровяка-неумеху, но играя против него со своей площадке и из-за сетки. И еще раз отмечу: играя с тем, кто играет хуже. В борьбе спортивной контактной такие номера не проходят. Сильные слабаки, т.е. слабаки-победители, владеющие техникой в большей степени, чем силой, бывают только в кино. Или проявляют себя в уличном и бытовом хулиганстве по отношению к слабым и беззащитным людям. Уличные же хулиганы в основной своей массе дохлаки физические и нравственные, т.е. они не бойцы, а палачи, избегающие честной борьбы.

Ну, а если знанием боевого мастерства хотят укрепить себя добрые люди, то вряд ли она им поможет, тк. добрые и благородные даже по отношению к преступникам и хулиганам ведут себя благородно и вряд ли будут способны применять против них БИ. Другое дело, что сам процесс освоения БИ, если он не имеет спортивной направленности, это уже физкультура или ОФП и в какой-то степени лучше, чем вообще ничего не делать. Ведь такие физические качества, как сила, выносливость, ловкость и другие, которые развиваются при занятиях борьбой, и без знания всяких супер-эффективных приемов хороши сами по себе и помогают уже тем, что, проявляясь во внешности и снижают вероятность того, что человек станет объектом нападения хулиганов.

А вот демонстративная уверенность в своем мастерстве, к тому же не подкрепленная физическими качествами, которая часто проявляется у всяких задиры и спортсменов, как раз и бывает причиной агрессии со стороны таких же петухов, которые только и думают, с кем бы им подраться.

И еще на тему слабой силы. Случай характерный и почти из личной жизни. Пристали к парню на улице хулиганы и стали требовать денег, но он не дал. Его немножко побили, а деньги просто отняли. Обидно. Пошел парень не то самбо заниматься, не то дзюдо. Но там ему на тренировках доставалось не меньше, чем от хулиганов, а иногда и побольше. Прошли годы, стал он хорошим мастером, причем реальным бойцом, а не каким-то там каратистом-демонстратором. Своих же обидчиков он почти забыл и никакого желанья отомстить у него не возникало. Но Вы только вдумайтесь! Долгие годы тот парень тратил свое драгоценное время на то, что почти ежедневно позволять себя бить, а иногда и унижать, причем за свои же деньги! А чему он научился? Защищаться и бить других? Но как человек изначально добрый, он не стал зверем, ищущим конфликта для реализации своего мастерства. К тому же ситуаций, которая спровоцировала его на занятия борьбой, у него более не возникало. Выходит, что он потратил массу времени, сил, здоровья и денег на то, что ему в жизни использовать не приходится.

Хуже того, ведь, занимаясь борьбой, он на каждой тренировке сам бил, насиловал и обижал таких же хороших ребят, которые, скорее всего, имея множество полезных способностей, в самом продуктивном для учебы и общего развития возрасте за свои же деньги вынуждены тратить время и здоровье на приобретение того, что им никогда и не понадобится. Ко всему прочему применение того, чему они учились, запрещено законом. Да-да. Ведь в Уголовном Кодексе есть понятие уровня необходимой обороны, за превышение которого очень часто наказывают не тех, кто действительно виновен в нарушении закона, а тех, кто это нарушение пытался предотвратить. Я и сам однажды испытал, что это такое и какие последствия за собой влечет.

Конечно же, не стоит все утраты, связанные с занятиями борьбой, считать чрезмерными и, тем более, вредными. Но любые действия, в том числе по предотвращению зла, должны быть адекватными, чтобы их последствия не стали злом еще большим и не приводили к утратам более значимым.

Так что прежде, чем идти заниматься какой-то борьбой самим или отправлять туда своих детей, оцените все как следует. Мало ли кто и кому воздать должен? Тем более, что всякие злодеи и паразиты уже давным давно на законном основании грабят, насилуют и унижают миллионы добрых и трудолюбивых людей. И ничего - почти все воспринимают это как временные трудности и осознанную необходимость. А когда массы терпение теряют, то те же власти начинают активнее распространять спорт, где и без того униженные и обманутые люди начинают колотить своих же друзей, а вовсе не тех, кого паразитов, которых следует. Так что и борьбой вряд ли стоит заниматься для того, чтобы применять ее друг против друга и против себе подобных. Бороться нужно не с друзьями, а с врагами!

Это тоже к тому, какой вид борьбы лучше. Ведь для практического применения как средство самозащиты лучший вид - это бег. На востоке на этот счет даже говорят, что плох тот мужчина, который не успел убежать. Это, кстати, можно понимать и в том смысле, что не нужно доводить ситуацию до состояния, когда боевая схватка неизбежна.

Как средство ОФП почти все виды борьбы, в сравнении с другими видами спорта, занятие более универсальное. Дело в том, что при занятиях борьбой можно, не прибегая к каким-либо другим средствам, обеспечить развитие не только всех физических качеств, но и психо-эмоциональных. Правда, тут нужно понимать, что для многих физическая подготовка будет в очень относительном варианте, так как во всех видах спортивной борьбы, кроме сумо, борцы разделяются на множество весовых категорий, и борцы-легковесы, это совсем не то, что многие себе представляют, когда говорят о борцах. Да, они тоже сильные, ловкие, выносливые и смелые ребята, но это, конечно, не Иван Поддубный и не Александр Карелин. Один знакомый борец-мухач (самой легкой весовой категории) в шутку сам себя называл заслуженным Гераклом.

Нельзя не сказать и о том, что специфика некоторых видов спортивной борьбы требует развития одних физических качеств за счет других без учета их влияния на здоровье. Я имею в виду борьбу сумо, где вес борцов явно нездоровый. Впрочем, вес человека только условно можно отнести к качествам физическим. Это, скорее, показатель количества. Но если вес, как средство достижения победы, явно превышает норму, то можно усомниться в возможности использования занятия сумо для сохранения и укрепления здоровья. Скорее всего, это вообще антифизкультурное, чисто спортивное и утратившее свое боевое значение занятие.

Поэтому и в смысле физкультурной ценности самбо, дзюдо и борьбу вольную тоже можно считать более универсальными видами борьбы, чем борьбу классическую и особенно сумо. Впрочем, борьбу классическую вряд ли стоит даже сравнивать с сумо, так как она уже давно признана во всем цивилизованном мире и именно ее классические элементы вводят в программы школьных занятий.

Большинство людей, как я уже говорил, борьбой и боксом занимаются без каких-либо спортивных целей. Но, так как не все ее виды в равной степени распространены и популярны, то у многих просто не бывает выбора и заниматься для освоения элементов самообороны или в целях ОФП приходится тем, что есть. Хотя, в смысле атлетической подготовки, все виды борьбы можно считать равноценными даже без участия в соревнованиях. Я имею в виду спортивные соревнования в форме всяких чемпионатов и зрелищ. Но это не значит, что те, кто занимается борьбой для себя, вообще не участвуют в поединках. Очень даже участвуют.

Я говорю о тн. обусловленных поединках, которые являются одним из основных

средств не только спортивной, но и физкультурной подготовки борцов. В отличие от спортивно-соревновательных, они ставят задачу не победить партнера, а провести поединок по соответствующей программе с целью отработки каких-то технических и тактических действий, развития физических или психо-эмоциональных качеств. Четкая обусловленность таких поединков снижает, а теоретически полностью исключает перегрузки и травматизм, без которых спортивные поединки никогда не обходятся. Ведь в обусловленных поединках его участники по отношению друг к другу не соперники, а партнеры и как бы выполняют роль тренажеров, которые не только регулируют уровень сопротивления в зависимости от необходимости, но обеспечивают страховку и помощь при выполнении сложных комбинаций. Обусловленные учебные поединки даже под музыку стали проводить, что делает их очень похожими на занятия ритмической гимнастикой или аэробикой.

А вот как БИ любые виды борьбы без соревнований, без свободных поединков в условиях, максимально приближенных к боевым, малоэффективны и даже вредны.

Я снова возвращаюсь к этому вопросу, так как занятия борьбой с целью освоения элементов БИ для себя более распространенная причина, чем занятия с физкультурной и спортивной целью. Заочное же или теоретическое освоение приемов, даже самых элементарных, которое проводится в варианте обусловленных поединков как парных гимнастических упражнений, создает только вредную и опасную иллюзию владения БИ. Это примерно то же, что после теоретического изучения правил дорожного движения считать себя готовым к вождению автомобиля в городских условиях или садиться за руль гоночного.

И еще на эту тему: не верьте сказкам о технарях-слабаках, которые своей слабостью побеждают сильных. Слабость, которая побеждает силу, могут проявлять только очень сильные во всех отношениях бойцы-мастера, а не какие-то дохляки. Или те коварные хитрецы, которые провоцируют на занятия всякими восточными видами БИ миллионы представителей других народов, тем самым отвлекая их от полезных дел, в тч. от занятий физкультурой и ОФП.

Возможно, что эти многие мастера борьбы не самые сильные физически, зато они сильны тем, что четко знают свои силы и способны четко оценить силы соперника, но приобретаются и совершенствуются такие свойства только в свободных поединках. В спорте же и в жизни часто проигрывают не только те, кто имеет слабую физическую или техническую подготовку, но и те, кто не умеют пользоваться тем, что имеют, тк. не умеют оценить ни уровень своих сил и возможностей, ни, тем более, их уровень у соперников, что приводит или к необоснованным притязаниям на победу, или к чувству обреченности.

Так что, если Вы собираетесь заниматься борьбой для ОФП и атлетической подготовки, не участвуя в соревнованиях, то занимайтесь на здоровье. Если найдете, где таким образом можно заниматься раньше, чем здоровье потеряете, пока будете искать. Но если Вы хотите заниматься каким-то видом борьбы для боевых целей без участия в соревнованиях, то, скорее всего, Вы потратите время зря. А со здоровьем проблемы возникнут тогда, когда Вы, не имея соответствующего опыта, попытаетесь применить свое мастерство в реальной боевой обстановке.

Самодостаточность занятий борьбой во всех ее проявлениях позволяет развивать не только силу физическую, но и силу ума, как главную человеческую силу, которая обеспечивает разумное использование всех других. Правда, без поединков, максимально приближенных по своей обусловленности к боевым, это очень сложно. С другой стороны, участие в таких поединках без хорошей предварительной подготовки развитию ума не способствует, а наоборот - вредит.

Универсальность борьбы, как средства развития физических качеств, вполне сравнима с бегом, который может иметь форму спринта с его мощной скоростной нагрузкой, обеспечивающей развитие тела как у культуристов, а может иметь форму марафона, т.е. аэробики, когда очень интенсивно сжигаются жировые отложения и развивается выносливость. Но наиболее совершенен бег с препятствиями или по пересеченной местности, развивающий еще и ловкость, гибкость и способность ориентироваться в пространстве. Все это есть в борьбе, правда, в несколько иной форме. Но результат в развитии физических качеств от таких занятий может быть даже лучше.

Кроме того, борьба - это очень хорошая силовая гимнастика, стретчинг и акробатика. Акробатика в борьбе, кстати, развивающая умение владеть телом и ориентироваться в пространстве, для БИ имеет очень важное значение.

Я снова отвлекусь, но это очень наглядный пример для характеристики борьбы при ответе на вопрос о том, что лучше - борьба или бокс. Ведь без соответствующей подготовки тот, против кого применен хороший бросок с переворотом, даже если он не получит травму при падении, то, как минимум, потеряет ориентацию, что дает очень большие преимущества борцам в поединках с теми, кто владеет только техникой кулачного боя. Ну, а в физкультурном плане все физические качества, особенно в их гармоничном сочетании, огромная ценность уже сама по себе. Какой другой вид физкультурных занятий, кроме борьбы, может реально обеспечить подобное разнообразие? Разве что ОФП?

Однако, все это не значит, что борцы не используют другие виды занятий и для специальной и ОФП. Используют. Хорошие тренеры для разнообразия и повышения эффективности всегда включают в программы занятий борцов бег, игры, силовую гимнастику, акробатику и другие виды занятий.

Сегодня борьба, как универсальный вид занятий, является всеобщим достоянием. Я имею в виду то, что борьбой с самыми разными целями занимаются не только мужчины, но и женщины. И соревнуются они уже всех видах борьбы, даже в сумо. Между собой, конечно же. Хотя, в современных спортивных цирках всякое бывает и ради зрелища сегодня чего только не вытворяют. Но все это, конечно, не физкультура.

Борьба стала занятием для всех не только потому, что ей могут заниматься легковесы, средневесы и тяжеловесы мужского и женского пола, но и потому, что это один из немногих видов, в котором могут реализовать себя те, кому другие занятия совершенно не подходят. Особенно в том случае, если заниматься желают только для себя, а не ради участия в соревнованиях. Ведь какие-то другие группы, кроме аэробики и культуризма во всех их вариантах, малышам-толстякам и другим нестандартным ребятам и девочкам найти очень сложно. А ногами под музыку дрыгать в какой-нибудь танцевальной аэробике и железо качать нравится далеко не всем. В борьбе же место есть почти каждому.

В возрастном плане для занятий борьбой со спортивной направленностью ограничения имеются как сверху, так и снизу. Хотя, в соревнованиях ветеранов, которые становятся все более популярными, участвуют борцы от 40 до 70 лет, а то и старше. Дети некоторыми видами спортивной борьбы начинают заниматься уже в детских садах. С физкультурной же целью борьбой можно заниматься если не с пеленок, то сразу же, как дети начинают ходить. Все равно они сами друг с другом инстинктивно возьмется, так уж лучше этот процесс зарегулировать.

Однако, какой бы хорошей борьба ни была и какие бы задачи в оздоровительном или прикладном плане она не решала, нельзя не сказать, что во всех своих

проявлениях борьба - это товар, который продается и покупается. Конечно, не всегда те, кто борьбой занимаются, сами за все платят. Особенно в случае занятий борьбой спортивной. Но те, кто занимаются развитием борьбы, бесплатно этого никогда не делают. Да, всегда были и есть энтузиасты и альтруисты, но это явление редкое. К тому же альтруизм, особенно в спорте, не всегда имеет направленность на добро..

Основная же масса бизнесменов от борьбы, скорее всего, и слова такого не знает и интересуется в первую очередь доходностью своего дела, которая во многом зависит от результатов спортивных. Причем, не в каком-то массовом спорте, а спорте высших достижений и в олимпийском. А за счет чего этот результат достигается, волнует, обычно, только тех, кто за этот результат платит своим здоровьем. Но, как и во всех других видах спорта, проблемы со здоровьем у борцов возникают гораздо чаще именно на уровне спорта массового, а не олимпийского и профессионального, до которого добираются только уникальные по своим физическим и психическим свойствам люди.

Профессионалы знают на что идут, кому и за сколько продают свое здоровье и душу. И борьба в большом спорте идет почти на равных. А вот в спорте массовом или любительском борьба идет за выживание, причем, в прямом смысле этого слова, так как уровень подготовки и спортивных амбиций участников в массовом спорте очень разный. В связи с этим я приведу еще один пример из биографии Президента В. Путина, о котором он сам рассказал в одном из интервью. Дело в том, что один очень перспективный парень, начав заниматься дзюдо по его совету, на каких-то соревнованиях начального уровня получил такую серьезную травму позвоночника, что умер. О крови же, боли, вывихах, переломах и ушибах при занятиях спортивной борьбой В. Путин говорит как о явлении неизбежном.

Так что разговоры о том, что во всех видов борьбы заниматься начинают с освоения техники безопасности, предполагающей не только умение мягко падать самому, но и бережно относиться к сопернику, можно принимать только как теорию. Если это не элемент реального БИ и не осознанное введение в заблуждение потенциального соперника. Но даже если освоение техники безопасности на самом деле и производится, а уважение соперника если и воспитывается, то только с постоянной оговоркой, что победителей не судят. Как и в любом другом виде спорте. Нужно понимать и то, что техника безопасности спортивных видов борьбы в реальных условиях вряд ли будет полезной, тк. падение на асфальт даже без посторонней помощи, это совсем не то, что падение на борцовский ковер. В реальных условиях опасным может быть любой бросок с падением не только для того, против кого он проводится, но и для того, кто его проводит.

Есть еще множество проблем, с которыми приходится сталкиваться тем, кто решил заниматься каким-то из спортивных видов борьбы. Хорошие тренеры все их знают и учитывают уже при отборе (наборе) новичков. Учитывают они и то, что большинство занимающихся борьбой профессионалами никогда не станут и не хотят этого вовсе. Большинству людей борьба нужна как средство физического воспитания, для того, чтобы окрепнуть физически и получить хоть какую-то прикладную физическую и психо-эмоциональную подготовку. Само-собой. не потеряв при этом ни здоровья, ни нормальных ценностных ориентаций. Поэтому занятия у таких специалистов в большей степени предполагают ОФП с использованием элементов борьбы, чем спортивно-соревновательную борьбу за счет того здоровья, с которым многие молодые ребята и девушки приходят в секции. Но еще раз скажу, что таких тренеров по борьбе, даже на уровне спорта массового, почти нет, и мало кто из них открыто скажет, что вольно или не вольно, но любая борьба провоцирует развитие агрессивности и приучает к обману и насилию. Поэтому шансов узнать о борьбе то, что могут узнать читатели этой книги, многие не имеет.

В заключении отмечу, то борьба как вид спортивного единоборства, БИ, средства ОФП, зрелище и тп. явление динамичное, те. постоянно меняется и совершенствуется, причем, не только в сторону повышения жесткости и жестокости. Почти все виды борьбы или их элементы могут стать одним из основных средств физического воспитания и по соответствующим методикам применяться с самого раннего возраста для ОФП мальчиков и девочек. Но, несмотря на все свои преимущества, борьба не может быть занятием для всех и для каждого. Любой вид занятий нужно выбирать не по его теоретической ценности и не потому, что его рекламирует Президент страны, а только исходя из индивидуальных особенностей и действительный потребностей каждого конкретного человека.

2,4,3. Универсальные БИ.

Универсальными БИ можно считать только такие, которые допускают применение любых способов воздействия на человека, причем, воздействия не только физического. Универсальные БИ - это как бы органическое единство бокса и карате, имеющих самую разнообразную ударную технику, с самбо и дзюдо, которые, кроме самых разных бросков и подножек, допускают еще и такие хитрые штучки, как болевые и удушающие приемы. Плюс всякие вербальные угрозы, устрашающая мимика, жестикуляция и тп. способы воздействия на психику, тк. для устранения соперника очень часто не нужно применять к нему физическую силу, а можно просто вежливо предложить успокоиться или в грубой форме пригрозить показать ему где раки зимуют.

Существует ли такое БИ реально? Существует, и не одно! Футбол, регби и хоккей, например. Я не шучу. Это, хотя и коллективные подвижные игры, но в них есть все, в том числе и самые универсальные проявления БИ. Даже если они и не предусмотрены правилами. Чего не сделаешь для победы. Только вот с целевой направленностью у этих игр проблема, тк. ни в футболе, ни хоккее, ни в регби не предполагается уничтожение соперника. Но каждому конкретному игроку нужно быть готовым ко всему так же, как и в реальной жизни, которая тоже является борьбой, достижение победы в которой предполагает самые разные действия, те. ту самую универсальность, которую я и имею ввиду. Некоторые авторы, между прочим, так и говорят, что жизни - это БИ.

Поэтому не удивительно, что в контактных командных видах спорта (да и не только в них) игроков обучают тому, как надо нарушать правила самому и избегать таких действий со стороны какого-нибудь активного соперника. Тем более, что и жизнь в целом не столько жизнь по правилам, сколько жизнь с нарушениями правил, те. жизнь и есть своего рода универсальное БИ. Конечно, в жизни все поединки, особенно те, в которых участвуют приверженцы какого-нибудь традиционного единоборства, универсальными назвать трудно. Но для иллюстрации действительно универсальных поединков, в сравнении с классическим боксом или борьбой, рекомендую внимательно посмотреть, как в естественных условиях, те. без вмешательства взрослых, ведется борьба-драка у детей. Или у братьев наших меньших, то есть у животных.

До определенного возраста детей никто никаким бойцовским приемам специально не обучает, но во время борьбы они и бегают, и прыгают, и толкаются, и бьют друг

друга, и просто оказывают силовое давление с целью повалить и таким образом ограничить подвижность соперника. Они даже кусаются и используют психо-эмоциональные средства вроде рычания и криков о помощи. То, какие из действия преобладают, зависит от биологических, национальных, социальных и еще целого ряда особенностей участников борьбы. А животные одного вида не только в борьбе между собой, но и в борьбе с представителями другого вида знают, как им нужно действовать и атакая, и защищаясь. Очевидно, у них существует некая универсальная генетическая программа боевого поведения.

Что-то подобное есть и у человека. Но ему, в отличие от животных, бороться за свое существование, выживание или утверждение уже давным-давно приходится только с себе подобными. Если не считать всяких вирусов, микробов и насекомых, против которых то БИ, которое обычно все имеют в виду, почти бесполезно. Зато у человека, в отличие от животных, имеется способность сознательно создавать такие программы уничтожения соперников, какие всем зверюшкам вместе взятым и не снились. В связи с этим некоторые авторы считают, что человек и развивается не столько в борьбе с природой, сколько с самим собой и с себе подобными. Причем, в самом буквальном смысле, т.к., уничтожая себе подобных, он уничтожает самого себя.

К чему такое развитие приведет? Это вопрос хотя и общефилософский, но к БИ имеет самое непосредственное отношение, тк. БИ зародились и совершенствуются именно как средство борьбы человека с человеком. И избежать этой борьбы редко кому удастся. А, так как в реальной боевой схватке, т.е. в драке, как еще дедушка Ленин заметил, все средства хороши, то каждый нормальный человек должен быть готов ко всему. Готов физически, технически, психически и морально. Данных о том, что сам Ленин каким-то видом борьбы занимался или в каких-то драках участвовал, у меня нет. Но то, что в этом деле все средства хороши, он усвоил очень четко. Поэтому и пошел другим путем, предоставив возможность миллионам, в общем-то, миролюбивых людей, заниматься самоуничтожением по его сценарию. Это вам не айкидо какое-то или контактное карате - это высший уровень БИ! Это я для характеристики универсального БИ говорю.

А вот еще один пример для характеристики того, что такое действительно универсальное БИ: некий очень известный юморист, рассказывая о своем детстве, проговорился, что всегда был одним из первых, кто подавал боевой клич "наших бьют" и начинал засучивать рукава, но сам всегда успевал отойти в тыл и в реальных драках не участвовал. Очень характерное поведение. По-ленински. Спровоцировать своих врагов воевать друг с другом - это вершина БИ! Именно так, кстати, некоторые авторы рассматривают и то, что происходило во времена Первой и Второй Мировой Войны.

Можно ли назвать БИ своего рода инстинктом? Или, принимая во внимание то, что человек, в отличие от животных, развивается совсем иначе, это что-то другое? Ведь многие люди в таких экстремальных ситуациях как война или драка поступают подобно страусам и даже подставляют для удара вторую щеку, т.е. избегают борьбы или сдаются, не желая причинять вреда другому человеку. И, тем более, прокричав "наших бьют", не прячутся в кустах. Такое поведение, кстати, очень характерно не только для отдельных людей, но и для некоторых общественных, религиозных, даже национальных групп.

Ну, да что делать? В конце концов, именно для того, чтобы не оказаться жертвой агрессивных действий и провокаций, многие люди боевой подготовкой и занимаются, доводя свое боевое мастерство до уровня искусства. В то же время нужно понимать, что кто-то свое боевое мастерство совершенствует в первую очередь для нападения. Или для того, чтобы его спровоцировать.

В подавляющем большинстве реальных схваток боевое мастерство или искусство не предполагает и, тем более, не требует таких хитрых штучек, приемов и их комбинаций, которые демонстрируются на фестивалях БИ или в кино. Если, конечно, профессионалы специально не создают ситуации, необходимые им для демонстрации значимости самих себя и того дела, которым они занимаются. Поэтому сегодня трудно с уверенностью сказать, что хуже - подвергаться нападению и грабежу вероятного соперника, или содержать специальную охрану, которая, якобы, одним своим существованием предотвращает чью-то агрессию.

Очень даже может быть, что эти ребята, вольно или не вольно, осознанно или нет, но действуют сообща, обеспечивая таким образом возможность существования и себе, и тем, от кого они кого-то, якобы, охраняют. Получается все очень естественно и как бы в соответствии с законом единства и борьбы противоположностей. Это я говорю для понимания универсальности БИ, тк. огромное число всякого рода боевых структур обеспечивает себе существование именно за счет того, что поддерживают в обществе определенную напряженность и осознанно запугивают людей возможностью агрессии со стороны других стран и народов.

Примерно так и в спортивных единоборствах и БИ, на соревнованиях и чемпионатах по которым приемы, которыми кишмя кишат все боевики и показательные выступления мастеров, используются очень редко. Дело в том, что и участники реальных боевых поединков, и, тем более, спортивно-соревновательных, в отличие от наигранных показательных выступлений, не помогают друг другу выполнить красивый прием, а мешают сделать даже самые простые. Поэтому, всякие сложные и рассчитанные на внешний эффект комбинации, кроме кино, фестивалей и показательных выступлений, практически могут проявляться только в неконтактных танцевальных и гимнастических видах БИ. Или провокаторами и хулиганами, которые применяют их против доверчивых и не защищающихся людей. В реальной же обстановке нерациональность и показная эффективность комбинаций приводит только к поражениям.

В реальной спортивной борьбе или в драке знающего больше со знающим меньше, но лучше, как правило, побеждает последний. Происходит это потому, что лучше всего что-либо знать и делать может только тот, для кого эти знания и действия являются внутренней, естественной природой, а не тот, кто, пускай даже хорошо, но заучил или освоил что-то не благодаря, а вопреки своей природе. Ведь в жизни то, что хорошо и естественно для одного, совсем не обязательно подходит другому и, тем более, всем. В том числе в БИ. Именно поэтому в военном деле и в спорте, кроме естественного отбора, существует целая наука специального или профессионального отбора. И это несмотря на то, что человек, как высшее и наиболее универсальное творение природы, наделен самыми разнообразными способностями, в т.ч. для физической борьбы за свое существование. Вернее, для борьбы за свое физическое существование, так как многие ребята очень хорошо научились это делать чужими руками и не только физическими средствами, а даже чужим умом.

Но можно ли считать нормальной способность одного человека бороться с другим нормальным человеком для его уничтожения? Или хотя бы такие действия замышлять? Тем более, ради удовлетворения спортивного интереса зрителей и организаторов соревнований. И разве может считать нормальной способность подстрекать к такой борьбе других? А способность получать удовлетворение от наблюдения за тем, как спортсмены насилуют, обманывают и убивают друг друга? Это к тому, является ли способности к БИ естественными для нормального человека.

Генетические задатки человека настолько разнообразны, что даже трудно

представить, на что он вообще способен. А если учесть, что генетические изменения в человеке происходят как в одном, так и в другом направлении, т.е. как в лучшую, так и в худшую сторону, как в сторону увеличения чего-то, так и уменьшения и т.п., то бесконечность человеческих возможностей удваивается. Может быть, именно поэтому некоторые люди как средство самосознания и самосовершенствования занятия универсальным БИ и выбирают?

В то же время, многие занимаются ими с целью самопреодоления. Нет, я не оговорился, не для самосовершенствования или самореализации, а именно для самопреодоления. То есть, занимаясь единоборствами и БИ, они из нормальных миролюбивых существ сознательно превращают себя в потенциальных убийц. Хотя некоторые считают, что таким образом они становятся просто настоящими мужчинами, которым на роду написано быть воинами, т.е. быть готовыми убивать себе подобных. В такие занятия втягиваются и женщины. Но они-то таким образом что в себе преодолевают? Женское начало?

После такой экскурсии к биологическим и социальным истокам БИ трудно сразу же отказаться от соответствующей терминологии, поэтому, переходя к разговору о современных спортивных единоборствах, скажу, что все они, особенно официальные и относящиеся к олимпийским - это просто кастрированные БИ, лишенные своей естественной универсальности и обремененные всякой спортивной мишурой, имеющей очень небольшое значение для боевой подготовки.

Да, есть люди с ограниченными физическими и умственными возможностями, инвалиды, калеки, больные, ленивые, т.е. такие, которые не могут выполнять боевые приемы во всем их многообразии. Но зачем же идти у них на поводу и ограничивать здоровых? И зачем вводить людей в заблуждение разговорами о том, какие из этих БИ-кастратов лучше как средства укрепления и лишения здоровья?

Почти все существующие сегодня виды спорта и единоборства - это занятия, ограничивающие возможность комплексного проявления человеком всех своих универсальных качеств и навязывающие стереотипы, которые распространяют эту ограниченность на все другие сферы жизнедеятельности. Практически в спорте сознательно создаются условия, мешающие гармоничному и всестороннему развитию человека.

Почему нельзя договориться о правилах единоборства, сочетающих максимальную свободу действий, т.е. применение самых опасных приемов, с соблюдением максимальной безопасности участников? Ведь уже сегодня есть такие средства механической защиты, которые позволяют без ущерба для бойцов применять очень опасные приемы. Как в том же фехтовании, к примеру. Или как в варианте мягкого бокса, о котором я говорил в соответствующем разделе. Однако, пока все делается наоборот и бизнесмены от БИ придумывают все больше и больше единоборств с такими правилами, в которых человека разделяют на части и навязывают такие виды действий, которые совершенно неестественны для нормальных людей. И это несмотря на то что, изначально все единоборства и БИ были универсальными. Причем не только те, что без оружия, т.к. палку, камень, топор, копье и другие средства человек стал использовать как оружие в дополнение ко всему, что он уже умел делать и без них.

Возвращаясь к истории БИ и единоборств, напомним, что одним из первых олимпийских видов единоборства был панкратион, представлявший из себя смесь ударной, толчковой и бросковой техники, т.е. это был европейский дедушка того, что сегодня в Европу притащили как полноконтактное карате, саньда или тн. бои без правил. Панкратион, как соревновательный вид, существовал уже за многие сотни лет до того, как на востоке появились БИ.

А английский бокс? Изначально он вряд ли отличался от панкратиона и в кулачный бой, допускающий всего три вида ударов кулаками, его совсем недавно превратили джентельмены. Французский бокс или сават тоже является смесью ударной и бросковой техники. Между прочим, до революции французский бокс был довольно распространенным занятием в России. И, скорее всего, в России он развивался не на пустом месте, тк. у русских не могло не быть каких-то своих вариантов универсального БИ.

Впрочем, современные дзюдо и карате тоже не совсем те виды БИ, какими они были изначально. В связи с этим нельзя не вспомнить и античную гимнастику, которая, кроме бега, метаний, танцев и других занятий, включала еще и борьбу. В гимнастике шли по пути универсализации и расширения применяемых средств для гармоничного развития человека, а не их урезания и специализации. Вот это, действительно, было универсальное занятие для подготовки универсальных, гармонично развитых людей, владеющих, кроме всего прочего, еще и универсальным БИ. Вернее, почти все то, что осваивали на занятиях гимнастикой, можно было использовать как универсальное БИ. За исключением сексуальных извращений.

Но вряд ли предки современных спортивных единоборств и БИ имели такую отточенную технику ударов, бросков и защитных действий, как их расчлененные и облагороженные потомки. Поэтому следует признать, что кастрация БИ в чем-то им и помогла, тк. с ее помощью удалили не только универсальность, которая большинству людей уже не только не нужна, не свойственна и не доступна, но удалили и всякий бойцовский мусор и анахронизмы, которых полным-полно как в традиционных, особенно восточных БИ, так и в возрождающихся отечественных. Но до сих пор очень многие приемы БИ, на создание и совершенствование которых затрачены усилия целых поколений мастеров, оказываются совершенно бесполезными не только в спортивных единоборствах, но и для практического применения в боевых целях. Они пригодны разве что для кино, для показательных выступлений и как элементы для разучивания.

Не поддающиеся сегодня никакому учету БИ, претендующие на самую широкую универсальность, практически таковыми не являются. Почти все они имеют ту или иную степень ограниченности, вызванную самыми разными причинами: от естественных национально-биологических и историко-географических, до искусственных социально-политических и культурно-религиозных. Урезание универсальности и исключения из многих БИ наиболее эффективных элементов может быть вызвано как искренним желанием специалистов превратить их в безопасное средство физического воспитания масс, например, дзюдо, или прихотью правителей облагородить БИ и сделать его доступным для всяких лентяев и неженков, например, айкидо. Впрочем, в случае с дзюдо и айкидо все может быть и наоборот.

В большинстве же случаев причиной ограниченности БИ является естественная ограниченность их авторов и культиваторов, которые создавали и адаптировали приемы единоборства для себя и под свои личные возможности. Очень может быть, что эти ребята имели какие-то индивидуальные физические особенности и изъяны (хромота, плохое зрение, явная леворукость и тп.), которые мешали лично им использовать боевые приемы во всем их многообразии. А, может быть, они просто не хотели включать в свои системы то, что было у других, тк. считали, что они и безо всяких хитрых штучек обойдутся. Работали и жили, как говорят, своим умом. Но кто-то из них мог отказывался от применения тех или иных приемов по моральным соображениям. Однако, судя по тому, как БИ развиваются сегодня, у некоторых из гуров от БИ явно что-то не так с совестью и с головой.

Взаимосвязь индивидуальных особенностей авторов и их творений существует во всех сферах человеческой деятельности. Не имея в виду интеллектуальные качества, в БИ по этому поводу можно привести примеры создателей двух очень популярных, но совершенно противоположных по характеру видов БИ. Основатель карате киокушинкай, физически очень мощный боец, проповедовал технику одного сокрушающего удара. Зачем ему были нужны какие-то хитрые штучки, если он, по словам некоторых авторов, ударом кулака мог быка завалить? Во всяком случае, рога им он отшибал. Не зря же представители традиционных восточных БИ этот стиль карате не любят почти также, как и бои без правил.

В противоположность карате киокушинкай, айкидо для достижения победы предполагает использование именно всяких хитрых штучек и обращение силы соперника против него самого. И не удивительно, ведь автор айкидо, в сравнении с создателем карате киокушинкай (да и не только с ним) был как божий одуванчик. Ну, не то, чтобы совсем уж хилым был, но в киокушинкай ему, конечно, делать было нечего. Зато амбиций и жажды славы у него было побольше, чем у многих других любителей БИ. У автора киокушинкай карате амбиций, правда, тоже на десятерых хватило бы. Но было бы очень интересно посмотреть поединок между отцами киокушинкай и айкидо. Впрочем, вряд ли он мог состояться, тк. отец айкидо был человеком умным и понимал, что против папы-киокушинкай ему не устоять. К сожалению, бизнесмены и тренеры не объясняют этого тем, кому предлагают айкидо как самое эффективное БИ.

Объяснить ограничения, существующие в других БИ только с позиции здравого смысла, очень сложно. Особенно в их спортивных вариантах. Ведь даже так называемые бои без правил, по которым уже много лет проводят чемпионаты мира и участие в которых принимают представители самых разных единоборств, имеют довольно жесткие ограничения. Вреде бы, их тоже установили для обеспечения безопасности участников, так как в этих боях запрещено использовать наиболее опасные действия, но тут вот какой парадокс получается - для достижения победы бойцы в боях без правил качество, т.е. наиболее рациональную технику, компенсируют количеством и самыми самыми элементарными способами друг друга так колотят, душат, ломают и бросают, что без травм не обходится ни один поединок.

Повалив, к примеру, соперника каким-нибудь обычным приемом, его просто бьют по голове кулаком, локтем, а то и ногами до тех пор, пока он не сдастся или не потеряет сознание. Зрелище не их приятных. Вы на скотобойне никогда не были? Если не были и считаете наблюдение за тем, как убивают и разделывают скотину слишком жестоким, то подумайте, как миллионы людей могут получать удовольствие от наблюдения за тем, как один спортсмен насилует другого. Бои без правил, бокс или панкратион - это почти та же скотобойня, на которой не профессионалам делать нечего.

В спорте забота о здоровье участников очень странно проявляется. В официальных единоборствах запрещается наносить удары в пах, глаза или горло, но разрешается так бить руками и ногами по голове, что лицо превращается в кровавое месиво. О том, что при этом происходит с мозгами, прямо не видно, но если специалисты говорят об опасности ударов головой по мячу в футболе, то неужели опасность ударов по голове руками и ногами меньше? Не получается ли с этими ограничениями так же, как в анекдоте об одном добряке, который из жалости не хотел отрезать собаке весь хвост сразу, поэтому отрезал его по кускам.

Доброта в сочетании с невежеством и глупостью способна породить химер не менее страшных, чем жадность в сочетании с умом и подлостью.

Кто мог додуматься до того, чтобы в карате киокушинкай запретить удары руками в голову, но удары ногами по той же голове разрешать? Может быть это просто происки айкидистов, которые таким способом решили дискредитировать одного из наиболее грозных для себя соперников? А что делается в корейском варианте карате - таеквондо? На соревнованиях там, в сравнении с киокушинкай, все выглядит не так жестоко, зато смешнее. В таеквондо участники облачены в довольно мощную защитную амуницию, руками почти совсем не работают, прыгают друг на друга как петухи и бьют, в основном, ногами. В том числе и по голове. И зрители очень радуются, когда кто-то из участников ударом ногой по голове отправит соперника в нокаут.

К универсальным видам спортивного единоборства, по которым проводятся официальные соревнования и существуют международные спортивные федерации, кроме панкратиона и боев без правил, относят и разнообразные виды так называемого армейского или спецназовского рукопашного боя. Каких-то особых отличий, кроме формы одежды и средств защиты вроде шлемов и перчаток, эти единоборства не имеют. Даже специалисты все эти стили и школы не различают. И не удивительно, ведь индивидуальная техника бойцов вносит в них изменения гораздо больше, чем правила и традиции. Слово рукопашный, между прочим, для универсального единоборства или БИ совсем не подходит, т.к. бой в них, кроме рук, ведут еще и ногами, и корпусом, и головой, т.е. всеми частями тела. Причем, ими не только бьют, но и защищаются, и практическая ценность всех универсальных единоборств как раз в том и заключается, что в них любую часть тела можно использовать и для обороны, и для нападения.

Универсальное БИ и единоборство даже при всех ограничениях - это не марафонский бег, где нужна только выносливые ноги, или гимнастика на кольцах, где все наоборот. Поэтому переориентировав процесс подготовки занимающихся универсальным БИ с боевой, спортивно-соревновательной или театрально-танцевальной направленности на физкультурно-оздоровительную, лучшего вида занятий, пожалуй, и не придумать. Если не идти по тому пути, который выбрали любители китайской оздоровительной системы ушу, тоже основанной на разнообразных физических упражнениях, имитирующих приемы универсального БИ. Им ушу, в общем-то, и является. Но об универсальности нашего ушу, сведенного до уровня групповых занятий пластической гимнастикой, где больше думают о внешней форме, чем о результатах, говорить сложно. Ушу у нас из средства превратили в самоцель, т.е. в самый настоящий спорт.

Перечислять конкретные названия всех видов современных БИ и единоборств, декларирующих универсальность, совершенно пустое дело. И не только потому, что год от года их становится все больше и больше как в результате творческой деятельности активистов, создающих свои собственные системы, так и исследователей боевой этнографии, которые тоже постоянно что-то ищут в боевом прошлом всех стран и народов. Кроме того, под одним и тем же названием могут подаваться совсем разные виды БИ или наоборот, практически идентичные могут иметь самые разные названия.

Главная причина, по которой я не вижу смысла перечислять и характеризовать универсальные БИ в том, что они не являются творениями каких-то стран и народов и, тем более, отдельных авторов, а имеют одну общую генетическую природу, из чего следует, что действительно универсальное БИ во всем мире только одно, т.е. оно или универсальное, или не универсальное. Но этого, по вполне понятной причине, не хотят признавать большинство специалистов по БИ.

В тоже время, нельзя не сказать, что среди них есть и такие, которые все это

понимают и искренне стремятся создать действительно универсальное БИ к которому, к примеру, можно отнести коло. Правда, редко кому из специалистов удастся избежать ошибок и найти достаточное число сторонников и последователей. Причин тому очень много, тк. все мы живем в обществе и в той или иной степени находимся под его влиянием. Не обходится тут и без личных амбиций. А если как следует разобраться, то станет понятным и то, что ко всем единоборствам и БИ в последние 100, а то и 200 лет хз распространители подходят как к любой другой сфере деятельности - коммерчески. То есть, во всех случаях они хотят создать такой товар или услугу, который будет пользоваться наибольшим спросом и продаваться по самой выгодной цене. Как и любой другой вид оружия. У кого-то это получается лучше, у кого-то хуже, но многим производителям БИ не удастся даже представить свой товар на рынок, так как право торговать приходится завоевывать и постоянно отстаивать в очень жесткой борьбе. Как в боях без правил, например.

В каждой стране процессы развития БИ протекают по-своему. О том, как БИ воюют между собой в Китае и Японии, многие знают из кинофильмов. Наиболее известный пример такой войны СССР - карате, за обучение которому когда-то даже уголовное наказание предусматривалось. А вот на братской Кубе в то же самое время карате развивалось как обязательный для всех вид физического воспитания и как оружие революции, овладеть которым должен был каждый. В общем-то, автор карате, некто Фунакоси, и создавал его в конкурентной борьбе с другими авторами именно как средство физической подготовки. Правда не для всех, но все же. А вот айкидо в послевоенной Японии стали развивать при активной поддержке властей с целью объединения и возрождения нации. С такой же целью и тоже при содействии властей восточные единоборства и БИ развиваются и в России. И не удивительно, ведь Президент РФ Путин является не только дзюдоистом, но и обладателем одного из высших уровней мастерства по карате!

С другой стороны, сейчас восточные БИ уже сами мешают возрождению и развитию в России славянских, русских, казацких и других отечественных видов БИ, которые тоже претендуют на универсальность, и которых просто не могло не быть, тк. Россия сотни лет постоянно с кем-то воевала и, само собой, у нее были какие-то свои национальные виды единоборства и универсального БИ. Если многие сотни лет назад в Греции панкратион уже был олимпийским видом спорта, то, значит, как БИ он появился еще раньше и что-то подобное должно было быть и у других народов. В тч. и тех, которые населяли территорию современной России, те. у наших предков.

Но и отечественные БИ, еще не восстановившиеся и не оформившиеся как самостоятельные, уже сами стали предъявлять претензии распространителям восточных БИ и обвинять их во вредности славянским и русским национальным традициям, в навязывании русским людям чуждых целей и ценностей. И они правы, тк. под видом изучения приемов единоборства и БИ, так же, как и через восточные гимнастики и практики, в среду коренных народов России действительно внедряются чуждые и враждебные им идеи и реализуются другие явно не дружественные цели, о чем я уже говорил. Сами же по себе приемы единоборства и БИ, как и любые другие физические упражнения, вне национальны и никакой идеологии не несут. Удар кулаком в голову или ногой в пах что в России, что в Китае таковыми и будут.

Но неужели все, кто занимается развитием единоборств и БИ не понимают, что делают одно общее дело и, развивая каждый свой вид, они развивают общее универсальное БИ? И неужели они не понимают, что враждуя между собой и разделяя на части единое универсальное БИ, они разделяют на части человека, препятствуя, тем самым, его гармоничному развитию как существу универсальному?

Больше всего путаницы в развитие универсального БИ вносят всякие восточные гуру и их западные, а теперь и российские последователи. Вместо того, чтобы общими усилиями на основе достижений современной науки воссоздать действительно универсальное БИ, они продолжают дробить на мелкие части и без того далекие от универсальности те, которые есть. Постоянная междоусобная вражда и некая клановость апологетов БИ востока является еще одним поводом для того, чтобы усомниться в их добронамеренности.

Трудно не заметить и того, что многие специалисты по БИ свои творения развивают в первую очередь как бизнес. Эти ребята поняли, что на доверии и физкультурном невежестве народов западных стран, можно неплохо заработать. Вот они и торгуют всякими восточными штучками, которые у себя на родине спроса уже почти не имеют, Если вообще имели, тк., скорее всего, за сотни лет культивирования БИ, основная масса населения Востока убедилась в их бесполезности. Зато в Европе, Америке и в России всякую восточную ерунду продают и покупают как самые лучшие и самые надежные БИ и средства совершенствования человека, прошедшие многовековую апробацию.

Всем занимающимся восточными БИ приписывается возможность побеждать любых, причем не одного, а сразу нескольких соперников, в том числе вооруженных. Попутно гарантируется достижение гармоничного развития и успехов во всех других сферах жизнедеятельности: духовной, нравственной, социальной, интеллектуальной и, что сегодня для многих стало самым главным - в сексе и бизнесе. Тяжело отказаться от таких посулов. Только вот где все эти мастера-сверхчеловеки обитают и почему их нет на самом Востоке? Да и продавцы этих систем что-то не похожи на духовно богатых, физически совершенных и успешных людей.

У родоначальников тех БИ, которые у нас называются восточными, т.е. у китайцев, корейцев, вьетнамцев, японцев, индийцев и других народов, не смотря на их огромную численность и наличие массы всяких очень ценных оздоровительных, боевых и духовных практик, почему-то очень скромные успехи даже в единоборствах спортивных. Не говоря уже об остальных видах спорта. О том, что среди них почти нет выдающихся представителей мировой науки, культуры и искусства, и не говорю.

Но даже если они и есть, и если в последние годы тот же Китай добился очень больших успехов в экономике и в олимпийских видах спорта, то нельзя не заметить, что добился он этого не с помощью своих древних традиций. Успехам в экономике, социальной сфере, культуре и спорте китайцы, японцы, корейцы, малазийцы, индийцы и другие народы востока обязаны не своим традиционным верованиям, учениям и БИ, а тем достижениям западных цивилизаций, которые чуть ли не силой внедрялись в эти страны и народы начиная с позапрошлого века, а то и раньше. Даже в олимпийских видах спорта представителям востока побеждают только благодаря заимствованиям из западных, в том числе Российских методик и фармакологических средств.

В оправдание же явных неувязок, а точнее не соответствия слова и дела, продавцы восточных БИ говорят, что уровень развития истинных мастеров БИ так высок, что демонстрировать свои возможности простым смертным и, тем более, соревноваться с ними, они не могут. А еще они говорят, что самые действенные средства и методы восточных БИ, позволяющие добиваться сверх результатов, очень секретные и раскрывают их только редким посвященным, а основная масса занимающихся получает только самое элементарное. Но почему же тогда торговцы восточными БИ всем, кого они вовлекают в свои занятия, обещают самые высокие результаты? Зачем обманывать людей и вводить их в заблуждение? И зачем говорить, что

мастерство и совершенство доступно каждому?

В отношении того, что большинство восточных БИ предлагают самое элементарное, согласиться можно, а вот с тем, что в них есть нечто очень секретное, согласиться трудно. Разве что секрет в том, что секрета никакого нет и король просто голый? Ведь секрет, который известен более, чем одному человеку, особенно важный и способный принести людям много пользы, а тем, кто его раскроет, еще и много денег, долго оставаться секретом не может. Такой секрет украдут, продадут или просто подарят на благо человечества, как это сделал, например, легендарный Прометей. Или, в конце концов, секрет откроют заново как одни и те же законы природы открывают разные люди.

2,5. Системы или комплексы.

Слово система происходит от созвучного греческого слова и означает целое, составленное из частей, а слово комплекс - это почти то же самое, но на латинском языке. Так что к системам и комплексам можно отнести почти все, что есть в мире этом: и нас самих, и то, что нас окружает, и физкультуру, и спорт, и их отдельные виды.

Говоря о системах и комплексах применительно к занятиям физическими упражнениями, я предлагаю иметь в виду такие занятия, которые не просто ставят своей целью общее гармоничное развитие человека как совокупности огромного числа самых разных частей и свойств целого, но и практически ее реализуют, а не занимаются совершенствованием или гипертрофированным развитием одной или нескольких из частей в ущерб другим и всему организму, как это делается в любом из видов спорта.

Кто-то на это может возразить и сказать, что каждый вид физкультуры и спорта предполагает почти то же самое, только своими специфическими средствами. Могут еще и о духовном совершенствовании, и о воспитании волевых качеств, патриотизма и тому подобном добавить. Когда-то примерно так по этому поводу очень усердствовали фанаты бега, предлагая его всем как панацею от всего и для всего. Эти ребята даже не то пещеру, не то скалу какую-то нашли, где древние греки, якобы, написали, что с помощью бега можно добиться и здоровья, и счастья, и богатства.

Потом вместо бега спортсмены-активисты стали всем и каждому аэробику предлагать, потом карате, ушу, йогу и еще что-то вроде ГТО. Но где результаты? Ведь занимались и занимаются всеми этими видами миллионы, а здоровых и гармонично развитых людей что-то не прибавляется. Посмотрите на тех же марафонцев, штангистов, футболистов или йогов. Где совершенство? Где гармония?

Впрочем, исключения есть везде, но это исключения и есть. Гармонично же развитыми мужчины и женщины становятся не от занятий каким-то видом спорта, а от того, что у некоторых людей генетическое здоровье такое, что их всестороннее и гармоничное развитие не убивают даже занятия футболом, гимнастикой, бегом и жесткими единоборствами.. Но чаще бывает наоборот, когда системными и комплексными видами физкультуры, предназначенными для всестороннего и гармоничного развития, начинают заниматься такие, которым до гармоничного

развития и физического совершенства как до луны.

Теоретически системы и комплексы могут разделяться по преимущественной направленности развития на внутреннее, то есть на развитие физических качеств, и на внешнее, в которых занятия направлены на развитие и совершенствование фигуры. Но и в том, и в другом случае комплексность или системность физкультурных занятий, в отличие от спортивных, должна быть направлена на развитие и совершенствование отстающего в целях достижения общего гармоничного развития, а не гипертрофии каких-то свойств и качеств в ущерб другим.

2,5,1. Лечебная физкультура или ЛФК..

Знакомство с системами я начну с лечебной физкультуры или ЛФК. В той или иной степени о ней уже говорилось и в других разделах, а здесь я постараюсь рассказать о наиболее для нее характерном и о том, чем она отличается от других.

Большинству людей лечебная физкультура известна по каким-то определенным элементам. Чаще всего это массаж, который если и можно отнести к физическим упражнениям, то только к пассивным, или корригирующая гимнастика. В целом же ЛФК - это система применения самых разнообразных средств и методов физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации. Обратите внимание на очень широкий спектр задач, которые решает ЛФК: профилактика, лечение и реабилитация. Это значит, что занятия лечебной физкультурой могут, например, помочь в укреплении опорно-двигательного аппарата, то есть мышц, костей, суставов и связок с целью профилактики травм и заболеваний. Помогут они и в повышении эффективности процесса лечения, если что-то все-таки случилось. Применяют ЛФК и для восстановления опорно-двигательного аппарата и его функций после того, как лечение закончено. Причем, и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредованно, оказывая как прямое, так и опосредованное положительное воздействие на мышцы, суставы и их составляющие.

Так же действует лечебная физкультура и на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную систему. ЛФК помогает предотвратить воспаление легких в послеоперационный период у лежачих больных, нормализовать артериальное давление у гипертоников и гипотоников, исправить осанку, обеспечить физическую подготовку к родам и послеродовое восстановление и вообще решить очень много так называемых женских проблем, в том числе возрастных изменений. С помощью ЛФК можно повысить потенцию у мужчин, укрепить психо-эмоциональные свойства и многое, многое другое. Трудно найти такие отклонения в состоянии здоровья и заболевания, где бы не применялась лечебная физкультура или на стадии профилактики, или в лечении, или в восстановлении.

Чем отличается ЛФК от других видов физкультуры и спорта? Да примерно тем же, чем и физкультура отличается от спорта, т.е. не содержанием, не средствами и методами, а целью. Не совсем понятно? Поясняю: и лечебная физкультура, и физкультура вообще, и спорт используют для достижения своих целей одни и те же средства - физические упражнения, и разница между ними будет определяться только тем, зачем эти упражнения делаются, т.е. целью, и адекватностью тех средств

и методов, которые используются для ее достижения.

Все есть лекарство и все есть яд, вот и физические упражнения тоже средство не специфическое, и одни и те же виды физических упражнений можно использовать и для профилактики, и для лечения и для реабилитации различных заболеваний. Но физические упражнения, как средство не специфическое, могут не только лечить, но и калечить. Никогда не задумывались о том, в чем, например, разница между боксом и массажем? Ведь в массаже, как и в боксе, тоже используются самые разнообразные удары.

Разница массажа и бокса не в силе ударов, не в том, как и куда бьют, а в целях воздействия. Массаж, правда, не совсем физическое упражнение и не всегда физическое воздействие, тк. есть и тн. неконтактные виды массажа, но в лечебной физкультуре массаж применяется очень широко. Впрочем, и бокс как единоборство, к физическим упражнениям вряд ли относится. Но некоторые способы воздействия и в массаже, и в боксе очень похожи, и, в определенных условиях и массаж, и бокс можно использовать именно как физическое упражнение. Более того, элементы бокса можно использовать как элементы ЛФК.

Тот факт, что лечебная физкультура в основном проводится в учреждениях здравоохранения, т.е. в больницах, поликлиниках, санаториях, диспансерах и строго по назначению врача, вовсе не означает, что ЛФК только для больных и только для лечения. На практике ЛФК профилактическая, реабилитационная и восстановительная даже больше, чем собственно лечебная. Широкое же применение ЛФК в системе здравоохранения только подчеркивает серьезный подход к ее организации, ведь четкой грани между здоровьем и болезнью нет, и любое средство, особенно такое не специфическое, как физические упражнения, должно применяться так, чтобы смещение состояния происходило только в сторону улучшения здоровья.

Дозировка физических упражнений в ЛФК должна производиться строго индивидуально, в зависимости от диагноза и всех других особенностей каждого конкретного человека. В этом, кстати, главная особенность лечебной физкультуры и заниматься ей нужно только по четким показаниям, а не на авось, не ради развлечения или просто ради участия, как это делается в фитнесе и в спорте. Ведь индивидуальный уровень нормы может значительно отличаться от усредненного.

Когда люди хотят подчеркнуть точность или четкость в чем-то, то обычно сравнивают эту точность с аптечной. Такой же принцип точности дозировки нагрузок должен быть и в ЛФК. Точность должна быть и в том, сколько делать и в том, что и как делать. Ведь для кого-то гантели в один килограмм уже большая нагрузка, а кому-то и 5, и даже 15 ерунда. Кому-то 10 метров пройти - уже марафон, а кому-то и марафон как лечебная физкультура. Для кого-то массаж - это только очень легкое и нежное поглаживание, а для кого-то нужны очень жесткие ударные приемы почти как в боксе.

Говоря об универсальности лечебной физкультуры в сравнении с другими системами, следует отметить, что если общая физическая подготовка имеет своей основной целью совершенствование физических качеств, то есть внутреннего, а культуризм во всех его проявлениях совершенствует фигуру, то есть внешнее, то ЛФК занимается и тем, и другим. Правда, чаще всего это делается у разных людей и до уровня весьма далекого от физического совершенства. Тут надо быть реалистом, тк. заниматься ЛФК, как правило, начинают не самые здоровые люди. Но кто мешает каждому, используя метод ЛФК в профилактике и реабилитации, не ограничиваться достижением минимально необходимого уровня физических кондиций, а поднимать норму до высших мировых стандартов, чтобы даже очень высокие нагрузки

выдерживать с запасом. К примеру, так же, как это получилось у Валентина Дикуля. Такой же подход может быть и к использованию ЛФК для достижения внешнего эффекта, те. к фигуре.

В общем же не будет преувеличением сказать, что ЛФК - это физкультура в физкультуре или культурная физкультура, те. это физкультура на самом высоком уровне культуры. Я имею в виду культуру использования физических упражнений.

Можно ли заниматься лечебной физкультурой самостоятельно и вне учреждений здравоохранения? Если большинство людей даже лечатся самостоятельно, и не в поликлиниках и больницах, а дома, то и лечебной физкультурой заниматься можно везде. Но делать это нужно очень культурно, четко по программе-рецепту (как в аптеке), и не превращая ЛФК в спорт. Хотя, при достижении соответствующего результата, возможен и даже желателен переход на более высокий уровень нагрузок. Но, само собой, тоже только по физкультурной программе или общей физической подготовки.

И еще очень важный момент: ЛФК далеко не всегда является активным занятием, тк. очень часто ее делают за других или помогают другим выполнять те упражнения, которые они по каким-то причинам сами делать не могут. Причем, делать такие упражнения иногда приходится и против желания тех, кому это нужно. Например, в состоянии, когда нуждающийся в помощи не способен адекватно оценивать свое состояние. Я имею в виду не только ЛФК для маленьких детей, но и искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, откачивание утопленников, которые можно привести как самые наглядные примеры целительной силы целесообразно организованных движений. Кстати, чаще всего такие упражнения применяют совсем не в лечебных учреждениях.

Традиционная ЛФК включает лечебную гимнастику во всех ее видах, в тч. корригирующую и дыхательную, гидропроцедуры во всем их многообразии, в том числе плавание, механотерапию, те. тренажеры и всякие другие приспособления для выполнения упражнений, и, конечно же, самые обычные бег, ходьбу, игры и даже единоборства.

А знаете, кстати, откуда в физкультуру и спорт пришли современные тренажеры? Из механотерапии. Там они применялись еще тогда, когда и слова физкультура не было. В Рижском институте травматологии есть даже музей механотерапии, и в нем сохранились такими аппараты, что и современные модели до некоторых из них не дотягивают.

Лечебная физкультура, как и физкультура, и культура вообще, явление хотя и достаточно консервативное, но не застойное и что-то не эффективное из нее уходит, а что-то новое и нужное постоянно появляется. Но не зря говорят, что все новое, это хорошо забытое старое. К примеру, сегодня в ЛФК очень широко используются средства и методы восточной гимнастики и так называемых практик. Ну, и на здоровье! Лишь бы не вредило. Но в классической ЛФК аналогичных средств и методик хватало и раньше.

ЛФК система открытая и развивающаяся. Она принимает в себя все, что в физкультуре появляется полезного и ценного и сама обогащает физкультуру своими средствами и методами. Ограничения по средствам и по тому, как их использовать, в лечебной физкультуре определяется только их безопасностью, целесообразностью и доступностью. А вот в других видах физкультуры эти критерии, особенно безопасность и целесообразность, учитываются далеко не всегда и не так, как надо. В спорте же их почти не знают.

В ЛФК основной принцип деятельности специалистов - не навреди, что предполагает очень высокий уровень личной ответственности специалиста. Ответственности и моральной, и административной, и юридической за результаты того, что делаешь. В массовой же физкультуре и, тем более, в спорте и фитнесе, ответственность за здоровье занимающихся и, тем более, зрителей, как участников опосредованных - понятие призрачное. Я не случайно упоминаю о зрителях, которых чаще называют болельщиками и даже фанатами. Ведь в спорте не только делают то, что в обычной жизни делать не допускается ни по нравственным, ни по юридическим нормам, и что люди с нормальным здоровьем делать не должны, но и других провоцируют на ненормальное поведение.

В связи с этим очень важно кое что сказать о профессиональной этике работников ЛФК. К примеру, нормальный специалист, долгие годы работающий со спинальными больными (от слова спина) не бросит в угоду моде и личному благополучию своих пациентов и не перейдет в салон красоты делать массаж тем, кому надо лечить не спину, а голову и совесть. Это к тому, что хорошие специалисты ЛФК, работающие в системе здравоохранения, как и другие хорошие специалисты, редко изменяют своей профессии и делу, а, вернее, тем людям, которым служат, и в своей практике руководствуются общими для системы здравоохранения деонтологическими принципами.

Впрочем, это относится к действительно хорошим специалистам, а не к тем, которые просто занимает хорошие места. Ведь сегодня ради хорошего места многие вчерашние спортсмены, получившие когда-то дипломы ИФК, а то и без них, и всю жизнь проработавшие рубщиками мяса или барменами, переходят в массажисты, инструкторы по какой-нибудь очень оздоровительной тайской гимнастике или открывают центры восточного здоровья.

Массажистами, мануальными терапевтами, остеопатами и реабилитологами, как я заметил, становятся далеко не лучшие выпускники ИФК, а большей частью двоечники, балбесы и девчонки. Удивляетесь? Я же удивляюсь не этим специалистам, а тем, кто пользуется их услугами. С тех пор, как физкультура, спорт и лечебная физкультура почти полностью перешли в сферу бизнеса, появилось не только масса желающих на этом бизнесе заработать, но и еще большее число таких, которые их услугами пользуются.

В заключение скажу, что почти каждый человек имеет какие-то болячки или недостатки физического развития и каждый, используя возможности ЛФК и восстановив с ее помощью здоровье и физические кондиции до нормальных, может и должен заняться другими видами физкультуры. Но цель укрепления здоровья, конечно же, не может заключаться в том, чтобы затем портить его спортом.

К сожалению, в реальной жизни все происходит почти наоборот и, заработав в спорте кучу болячек и травм, те, получив отрицательный опыт использования физических упражнений, многие теряют веру в их целительные возможности. И ладно бы, если это происходило только по невежеству самих занимающихся, но ведь в большинстве случаев все это происходит по вине специалистов, которые, даже зная, что без соответствующей подготовки в соревнованиях участвовать нельзя, всех и каждого стараются на соревнования спровоцировать руководствуясь только олимпийским принципом, согласно которому главное не результат, а участие. Надо, не надо, вредно или полезно, им это не важно - участвуй и все тут. Отсюда и результат - большинство людей физкультурой не занимаются. А если и занимаются, то, как правило, это жертвы спорта, которые вынуждены заниматься физкультурой в виде ЛФК.

2,5,2. Общая физическая подготовка или ОФП.

Проблема взаимоотношения общего и частного возникает у людей постоянно и во всех сферах. В медицине, например, ее обозначили очень давно, но не решили до сих пор. Хорошие врачи знают, что лечить надо не болезнь, а больного, т.к. любая болезнь - это проблема всего организма. Однако, узкая специализация, технизация, компьютеризация и тп. процессы привели к тому, что человек, как объект внимания, для многих врачей вообще исчез.

Врачей интересуют отдельные органы, анализы, кардиограммы и тп. и борьбу с болезнями они ведут так, что многие от лечения страдают не меньше, чем от самой болезни. Поэтому, наверно, во всем мире больных и болезней становится все больше и больше. Само собой, все больше и больше становится и врачей узкой специализации. Фронт работ они сами для себя уже обеспечен на столетия, т.к. медицина, формально причисленная к здравоохранению, практически таковой не является, и ее дела приводит к результатам совсем противоположным. В тч. и потому, что там не могут решить проблему общего и частного.

В системе физкультуры и спорта об этом вообще не задумываются ни потребители, ни, тем более те, кто предлагают физкультуру и спорт как одну из основных составляющих здравоохранения. Ведь различных видов физкультуры и спорта уже столько, что на них на всех и людей не хватает, а специализация в них проявляется еще более наглядно, чем в медицине. Поэтому занятия физическими упражнениями в большинстве своем и не помогают людям сохранять и укреплять здоровье и, тем более, способствовать гармоничному физическому развитию. И происходит это не только в спорте, но и при занятиях физкультурой. А все потому, что решать свои частные проблемы почти все начинают без учета проблем общих. А зря, т.к. именно ОФП является основой физкультуры и здоровья.

Стараясь достичь нужной цели в любом виде физкультуры или спорта, и не имея достаточной ОФП, и физкультурник, и спортсмен будут постоянно с этой проблемой сталкиваться, часто даже не сознавая, в чем истинная причина неудач. Примеры? Да сколько угодно и начиная с занятий для похудения и кончая плохой игрой в футбол.

Почему большинство людей, начиная заниматься физкультурой для коррекции фигуры, прекращают их, так ничего и не добившись? Да потому, что в подавляющем большинстве случаев они не имеют для этого достаточной ОФП, особенно таких качеств, как выносливость и сила, без которых лишние килограммы жира никак не сжечь и, тем более, дополнительных мышечных объемов не построить.

Ну и наш футбол именно из-за очень низкой ОФП игроков не выдерживает конкуренции на международном уровне. Там играть надо и за победу бороться от начала до конца, а наши игроки, в большинстве своем, только и думают, как бы поскорее от мяча избавиться и дух перевести.

Что такое ОФП как вид физкультуры? Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе занятий ОФП может быть любой вид физических упражнений - гимнастика, аэробика, бег, игры, бодибилдинг, плавание, единоборства и тп. Главное, не допускать узкой

специализации и гипертрофированного развития одного качества за счет других. Тем более, что уровень развития всех физических качеств предопределен генетически.

ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП. Для отбора в олимпийские команды, например, устанавливают даже специальные нормативы. Правда, для каждого вида спорта они свои. Но говоря здесь об ОФП, я имею в виду ее важность не столько для спортсменов, сколько для обычных людей. Впрочем, спортсмены и ОФП превращают в спорт. Как пример можно привести тот же триатлон и другие многоборья, в тч. и ГТО.

Затрудняюсь сказать, есть ли сейчас специальные группы ОФП. Я говорю не о названии, а о практической направленности занятий. Но если человек понимает, что такое ОФП, и зачем она ему нужна, то он и сам может заниматься ее укреплением и совершенствованием без занятий в каких-то специализированных группах. Тем более, что названия групп очень часто не отражают их действительной направленности. Например, во времена, когда в СССР карате было под запретом, большинство людей занималось им именно в группах ОФП.

Лично я вообще всегда, чем бы ни занимался, рассматривал эти занятия как элемент ОФП. В основе занятий у меня всегда был атлетизм, то есть занятия с отягощениями для развития силы и силовой выносливости, разнообразные атлетические игры, единоборства и аэробики (или кардиотренировка) в форме разных видов бега, ходьбы на лыжах или гребли. В последние годы, правда, их заменили велоэргометр и другие тренажеры. Кроме того в арсенале ОФП у меня всегда разные гимнастики и даже плавание.

Тем, кто связывает свой жизненный успех со специализацией в каком-то не атлетическом виде спорта (настольный теннис, например, или бадминтон), следует усвоить, что приоритет, при прочих равных, всегда за теми, у кого лучше ОФП. Дохляки не нужны нигде, но человек, имеющий хорошую ОФП, может специализироваться в любом виде спорта. Да что специализироваться - побеждать! Тем более в видах атлетических, где многие только за счет ОФП и выигрывают. Но ОФП нужна не только в спорте. Вот пример совсем с другой стороны.

В медицинской практике бывают случаи, когда больным людям задерживают проведение срочной хирургической операции только потому, что у них такой низкий уровень физических кондиций, то есть уровень их ОФП на уровне минимума-минимума, как говорят, что операции они просто не выдержат. Что делают в таком случае? Начинают готовить пациента к операции, используя для этого средства ЛФК. Но средства и лечебной физкультуры, и физкультуры вообще, и общей физической подготовки одни и те же - это физические упражнения. Решающим фактором их применения является цель и индивидуальные особенности того, кому их назначают. И если пациент так слаб, что не сможет выдержать хирургического вмешательства, то средства и методы ОФП для него должны быть соответствующие.

ОФП - это способ развития, сохранения и совершенствования физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или того, что происходит на клеточном уровне, как сегодня говорят многие специалисты. Но, скорее всего, они так говорят потому, что не понимают, что процессы, обеспечивающие ту же силу, скорость или выносливость, идут на молекулярном уровне и приводят к изменениям не только в клетках, но и соответствующих органов и систем, в тч. мышечной массы, нормализации веса, коррекции фигуры. То есть ОФП через развитие, сохранение и совершенствование внутреннего неизбежно приводит и к изменениям внешнего.

Пример из медицинской практики я привел для тех, кто считает себя недостаточно

здоровым для занятий физическими упражнениями и ОФП. Массу людей довели до того, что они уже не понимают, что физкультура и все ее виды должны служить человеку, а не наоборот. И чем хуже у кого-то состояние здоровья, тем важнее для него заниматься ОФП. Хотя бы для стабилизации здоровья и для того, чтобы оно не стало хуже. Но режим занятий и его формы, конечно же, должны соответствовать целям и учитывать исходный уровень здоровья, а не определяться на авось, модностью или просто тем, что кто-то чем-то хочется заниматься. Заниматься нужно не тем, чем хочется, а тем, чем надо. В этом плане ОФП на начальных этапах для многих может быть как ЛФК. Впрочем, ОФП и есть ЛФК, просто не более высоком уровне здоровья и физических кондиций.

Если лично вам ОФП нужнее других видов занятий, а специальных групп или клубов нет, то попробуйте просто включить в программу своих занятий как можно больше разнообразных видов физических упражнений: гимнастику, в тч. дыхательную, стретчинг и силовую, ходьбу или бег, плавание, занятия на тренажерах и даже элементы игр и единоборств. Но не экспериментируйте сами с собой, а до начала занятий обязательно проконсультируйтесь у грамотных специалистов и определите, какие качества нужно развивать именно вам, в какой степени и какими средствами и методами. Иначе ОФП для Вас может превратиться в черную дыру, в которую уйдет и здоровье, и вера в возможности физкультуры.

2,5,3. Бодибилдинг или культуризм и атлетизм.

Бодибилдинг, он же культуризм и атлетизм, это не просто система, это уже огромный и разнообразный мир. Для миллионов людей это и стиль, и смысл жизни, и спорт, и бизнес, и источник существования. И не мудрено, ведь в переводе с английского слово бодибилдинг означает строительство тела, а культуризм примерно то же, но по-французски, то есть цель и направленность занятий соответствует естественному биологическому процессу, который в норме происходит с каждым человеком, но.... чем дальше, тем в большей степени нормальное развитие человека становится исключением и многим людям приходится этот процесс и его результаты корректировать, что дает основание говорить о бодибилдинге как об одном из видов корригирующей гимнастики. Ну, а дальше следует целая философия.

Для начала напомним читателям притчу о строителях, которые, участвуя в одном и том же проекте, как сегодня говорят, совсем по разному отвечали на вопрос о том, что они делают: один говорил, что таскает камни, другой, что зарабатывает деньги, а третий говорил, что он строит храм! Примерно так же и в бодибилдинге: кто-то просто "качает железо", кто-то этим зарабатывает деньги, а кто-то строит храм. Из своего тела и для своей души. Или, как написано в Библии, тело как храм живущего в нем Духа Святого.

Джо Уайдер, тренер чемпионов (как он сам себя называет), а, практически, узурпатор современного бодибилдинга, считает, что красота, сила и здоровье тела человека - это новый культурный критерий человеческой цивилизации. Он уверен, что общество не захочет мириться с физической неполноценностью своих членов, так как уже сейчас связь между слабостью мышц, слабостью характера и слабостью интеллекта очевидна. Сильное тело, по его мнению, не эстетическая прихоть, а единственный способ выжить. Но Уайдер подчеркивает, что физкультурная революция совершится не в спортивных залах, а в человеческих умах. Вот так. Такая

вот философия. Правда более ста лет назад примерно то же говорил ... кто бы Вы думали?... А.П. Чехов. Да-да, тот самый Антон Павлович Чехов, который сказал, что как нет такой ерунды, которая не найдет почитателей, так нет и уроды, который не найдет себе пары.

Сегодня почти никто не знает, что А.П. Чехов был одним из основателей кружка любителей атлетизма, созданного в Петербурге В.Ф. Краевским еще в позапрошлом веке, и что отец русской атлетики, как называют Краевского, понимал атлетизм как систему телостроительства и развития силы. Что-то очень знакомое, не правда ли? Помните, как слово бодибилдинг переводится?

Эта книга - не историческое исследование, но за Державу обидно. С другой стороны, это даже здорово, что современный бодибилдинг является воплощением тех идей, которые были заложены Краевским в атлетизме. И то, что в целях и содержании у них очень большие сходства, говорит о принадлежности этого вида занятий к разряду явлений, которые развиваются в соответствии с общими мировыми законами, а не по прихоти отдельных людей. Даже если их называют тренерами чемпионов.

А что касается общей философии красоты и здоровья человеческого тела, то она была и сто лет назад, и тысячу. Только вот реально здоровей и краше люди, в основной своей массе, не становятся, а, скорее наоборот. Поэтому нечего врать, что в Америке бегом трусцой занимаются 80 миллионов человек, а бодибилдингом 46. И что для личного пользования американцы приобрели 36 миллионов тренажеров типа беговая дорожка и лишь немногим меньшее число велотренажеров. А уж велосипедов у и бассейнов у них вообще не сосчитать.

Посмотрите на среднего американца, на то, как он выглядит. Вот она - физкультурная революция! Что же у этих людей на уме, если они со своим телом такое делают? Впрочем, и в других странах не лучше. У нас в общей бане или на пляже давно были? Неужели это и есть те люди будущего, о которых мечтал А.П. Чехов? Вряд ли, но это реальная жизнь, а не философия. И это только одна сторона физической деградации человека, устранению которой бодибилдинг может помочь.

Другая ее негативная сторона - это спорт. Ведь и с бодибилдингом подавляющее большинство людей знакомы по его спортивному и даже спортивно-профессиональному варианту, в котором, как и в любом другом спорте, человека и его свойства доводят до предела, а то и до абсурда. Теоретически, пределом в бодибилдинге может быть и физическое совершенство, но на практике бодибилдеры чаще доводят себя до такого абсурда, на которое способно только человеческое существо, и профессиональные культуристы вместе с массой подражающих им качков-любителей развивают в себе не столько человеческое, сколько животное. Вернее, не просто животное, а как специально выведенные породы домашних животных, тк. в естественных условиях того, во что превратили некоторых домашних животных не бывает. Кстати, по мнению того же Уайдера, такие качки-экстремалы являются ходячей антирекламой бодибилдинга. Но о том, что в любом спорте слова расходятся с делом, я уже говорил. Этим же характерен и спортивный соревновательный бодибилдинг, декларирующий здоровье, силу и красоту, а на деле демонстрирующий противоположное.

Уайдер, кстати, тоже не скрывает, что успех отдельных чемпионов бодибилдинга бледнеет в сравнении с теми поражениями, которые терпят целые легионы тех, кто следует их примерам. Беда бодибилдинга в том, что его физкультурный или массовый вариант использует те же средства и методы, что и спортивный.. Почему так? Ведь цели то у них разные. Казалось бы и методы должны отличаться. Теоретически да, но на практике эта несуразность проявляется повсеместно и

приводит к самым негативным последствиям. Однако, у спортивного бодибилдинга есть и некоторые очень даже полезные результаты:

1 - спортивный, или экстремальный бодибилдинг - это как бы экспериментальная лаборатория, благодаря которой, в конце концов, мы узнаем что и как делать не надо и что вредно,

2 - спортивный бодибилдинг с его конкурсами и соревнованиями для мужчин и женщин - очень мощная реклама здоровья, силы и красоты. Один Арнольд Шварценеггер дал такой толчок развитию массового физкультурного бодибилдинга, что всем спортивным федерациям и обществам вместе взятым даже не снилось.

Но это с одной стороны, а вот с другой ...

1 - экспериментальная лаборатория бодибилдинга все глубже и глубже внедряется в массы, которые под воздействием информации из журналов уайдеровской империи и вопреки здравому смыслу, все испытывают на себе. В итоге они не просто сами не получают то, на что надеются, так еще своим дурным примером дискредитируют весь бодибилдинг в глазах тех нормальных людей, которые могли бы использовать его в физкультурных целях.

2 - конкурсы и соревнования культуристов, демонстрирующие груды бройлерного мяса, в тч. у женщин, гримасы и не затронутые интеллектом лица многих участников принесли бодибилдингу вреда не меньше, чем пользы, так как из опасения стать похожими на таких монстров, миллионы нормальных людей бегут от бодибилдинга, как черт от ладана. Особенно женщины, которым бодибилдинг может быть намного полезнее аэробики, пилатеса, каланетики и какого-то бодифлекса.

Хорошие результаты, ничего не скажешь. Так что спортивный бодибилдинг пусть хвалит кто-нибудь другой. Хотя он, несмотря ни на что, продолжает привлекать к себе миллионы новых поклонников. Также, как спорт вообще, как алкоголь и наркотики.

Почему я считаю, что физкультурный бодибилдинг - это система и что отличает его от других? К системам физкультурный бодибилдинг можно отнести по тем же причинам, что ЛФК и ОФП, для которых характерен самый широкий спектр средств и методов тренировки, открытость и возможность занятий, начиная с самого разного уровня подготовки. С помощью культуризма решать свои проблемы могут сильные и слабые, худые и толстые, большие и маленькие, мужчины и женщины, старики и дети. Вам нужно сбросить лишний вес? Нет проблем. Увеличить мышечную массу? Пожалуйста. Здесь убрать, а тут добавить? И это возможно.

Вы хотите, чтобы ваш сын подрос, а дочка не растолстела и исправила осанку? Бодибилдинг может помочь и в этом. Хотите нормализовать артериальное давление, восстановиться после травмы, избавиться от радикулита? Милости просим. Что-то еще? Нужно просто хорошее самочувствие, высокий тонус, как говорят, уверенность в себе, нормализация психо-эмоционального состояния, укрепление мужских качеств или повышение женственности? Или вас привлекает стиль амазонки? Все это можно решить с помощью средств и методов бодибилдинга или культуризма.

В бодибилдинге можно найти все средства и методы, которые необходимы для достижения своей цель. Правда, эта цель должна быть реальной. Хотите заниматься вместе с другом, подругой, мужем или женой? А, может, всей семьей? Бодибилдинг - не аэробика, где все вынуждены группой танцевать под одну дудку. Он предполагает индивидуальные программы, которые, в то же время, никто не мешает выполнять в одно и то же время, в одном зале или дома вместе с женой, детьми, родителями.

Нет - культуризм не панацея. Но, так как эта система включает в себя все многообразие средств и методов физкультуры, то возможности физического совершенствования у бодибилдинга гораздо больше, чем у многих других видов. Даже в сравнении с ЛФК и ОФП. Чего в бодибилдинге нет? Теоретически, того, что может быть вредным лично для вас. Если, конечно, не заниматься бодибилдингом на авось, или не для себя, а для дяди.

В любом виде физкультуры и спорта нужна общая физическая подготовка, но, обычно, от и до уровня, ограниченного избранным видом. У бодибилдинга пределов в ОФП нет, как нет и не может быть предела здоровья и физического совершенства. Другое дело, что критерии здоровья почти у каждого свои. Но чем здоровье хуже, тем нужнее для человека занятия какой-то из систем, в том числе и бодибилдингом. Да, бодибилдинг не предполагает развития, скажем, аэробных способностей до уровня, необходимого марафонцу, ловкости и гибкости, необходимой акробату, силы как у штангиста и тому подобное. Но он развивает все эти и другие физические качества для обеспечения общего, комплексного развития любого человека, а не для какого-то вида спорта. В то же время, представители самых разных видов спорта используют некоторые средства и методы бодибилдинга в своих целях, в тч.и для ОФП.

Развитие физических качеств в бодибилдинге - не цель. С одной стороны это как бы побочный результат, но с другой - необходимое условие. Чем лучше развиты у человека физические качества, особенно сила, тем более совершенное тело можно построить, тк. в основе бодибилдинга занятия с отягощениями, те. с гантелями, гириями, штангами и другими тренажерами. Но многие специалисты предлагают такие программы занятий, в которых отягощением является вес собственного тела. В принципе можно и так, но это в самом крайнем случае. Почему? Да потому, что вес собственного тела затрудняет дозировку нагрузки, которая в некоторых упражнениях может оказаться чрезмерной, а для людей с низким уровнем физических кондиций вообще критической и вредной, те. вес собственного тела во многих упражнениях явно великоват.

Зато современные снаряды и тренажеры позволяют обеспечить регуляцию нагрузок не то, что от нуля до бесконечности, а от уровня ниже нуля, то есть заниматься с ними могут совсем слабые. Да что могут? Должны! Иначе совсем одряхлеют.

Для характеристики универсальности занятий с отягощениями сравним их с бегом. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, чем спринтеры внешне отличаются от марафонцев и тех, кто бегают тн. средние дистанции? Объясню: все марафонцы худощавые, поджарые и даже тощие, спринтеры мощные и мускулистые почти как культуристы, а средневики что-то среднее между ними и внешне выглядят пропорциональнее. И это характерно как для мужчин, так и для женщин. Так вот, занимаясь с отягощениями, можно обеспечить и марафонский эффект, то есть направленный на снижение веса или, как говорят, на подсушку и похудение, и спринтерский, те. направленный на увеличение мышечной массы, и как у средневиков - направленный на пропорциональное развитие.

Причем, в бодибилдинге один и тот же человек может для каких-то частей тела выбрать нагрузки марафонские, а для других - спринтерские. Только нужно понимать, что спринтерский режим - вещь травмоопасная и в беге, и в бодибилдинге, тк. предполагает максимальные и даже всерхмаксимальные нагрузки. А в бодибилдинге режим таких занятий очень часто приводит к парадоксальному результату. Вы где-нибудь видели толстых спринтеров? Нет? А толстых толкателей ядра или штангистов? Таких сколько угодно. Вот и в бодибилдинге почти все, кто

используют спринтерский режим, становятся или остаются толстыми и пузатыми. Но виноват в этом не бодибилдинг и не спринтерский режим, а те, кто используют его для похудения не так, как надо, и вместо того, чтобы бегать марафон и сжигать лишний жир, делают все, чтобы он накапливался. А ведь проводить тренировку в марафонском режиме можно в том же тренажерном зале и без бега, а занимаясь на силовых тренажерах или с гантелями и штангой.

В связи со строительством тела, те. увеличением мышечной массы и устранением лишних жировых отложений нужно сказать, что в бодибилдинге, в сравнении с другими видами физкультуры и спорта, огромное значение имеет то, как и чем человек питается. Ведь строя храм, люди понимают, что для этого нужен четкий проект и соответствующие строительные материалы, а вот при строительстве своего тела об этом забывают или вообще не знают, что тело, как и храм, может строиться только по проекту и из соответствующих материалов, а не как попало и из того, что есть. Так что в целом строительство тела - это целая наука, а не только тренировочный процесс.

Для иллюстрации того, как должны быть организованы занятия в бодибилдинге и значимости в этом питания, можно привести еще одно сравнение. Скорее всего, это сравнение будет понятнее и полезнее для женщин, тк. связано оно с приготовлением пищи. Я к тому, что для выпечки торта или для того, чтобы сварить борщ, нужно знать четкий рецепт, нужны вполне определенные исходные продукты, причем, в нужном количестве и соотношении, и, что не менее важно, соответствующий режим приготовления, те. варки или выпечки. Если что-то из указанного не будет соблюдено, то конечный продукт будет не тот, что предполагался. Примерно так происходит и у большинства из тех, кто начинает заниматься бодибилдингом не зная рецепта, не имея нужных компонентов, нарушая их соотношение и не соблюдая режим приготовления.

Говоря о строительстве тела и развитии физических качеств в бодибилдинге, нельзя не напомнить и о том, что Гераклами, Аполлонами или Венерами могут стать далеко не все. У каждого человека есть свои индивидуальные особенности, которые predetermined генетически и изменить их никакой тренировкой нельзя. Хирургическим путем - да. Или путем селекции и генной инженерии. Но это разговор отдельный, а о влиянии генетических особенностей можно сказать и на конкретных примерах.

Корову молочной породы сколько ни корми, мясо на ней не нарастет и все уйдет в молоко, а от коровы мясной породы молока не дождешься. В животноводстве давно поняли, что если нужно много молока, то разводить нужно хороших коров, а если нужно много мяса, то разводить нужно бычков. В этой связи специально для женщин скажу, что, отказываясь заниматься бодибилдингом из-за опасения стать очень мускулистыми, многие из них глубоко заблуждаются, тк. при нормальных занятиях и соответствующем питании мышечная гипертрофия женщинам не грозит. Разве что тем, у которых гиперандрогения, и которых, кстати, становится все больше.

В спортивном же бодибилдинге мышечная гипертрофия у женщин явление обычное, и некоторые женщины так обрастают мясом, что просто страх. Но в подавляющем большинстве случаев добиться такой мышечной массы, как у звезд бодибилдинга, для нормальной женщины не реально. Такие тела - огромный труд, фармакология и дар божий. Впрочем, этот дар может быть и совсем не от бога, а от лукавого, и обычными тренировками и питанием здесь не обойтись. Главная причина тому все та же генетика и особенности женского организма. Ну, не приспособлен в норме женский организм для наращивания мяса, то есть мышц. Вот жира - это да. Это сколько угодно. Особенно в некоторые характерные только для женского организма периоды. Но в устранении таких проблем бодибилдинг помогает

лучше, чем аэробика и даже бег трусцой. Ведь, при строительстве тела, кроме сжигания лишнего жира, нужно еще и формирование мышц. И именно в тех местах, где надо и сколько надо, что ни аэробики, ни бег обеспечить не могут.

Говоря о женском бодибилдинге и женском спорте в целом нельзя не сказать и о том, что причины для беспокойства по поводу мускулизации женщин действительно есть. Но они не только в том, что вид деятельности и интенсивность нагрузки могут оказывать значительное влияние на работу эндокринной системы, а в том, что гиперандрогения, т.е. повышенная выработка мужского полового гормона, у женщин приобрела характер эпидемии.

Кстати, многие женщины не занимаются бодибилдингом, т.к. очень боятся, что их жир превратится в мышцы или наоборот, после прекращения занятий мышцы могут превратиться в жир. Я не буду раскрывать механизм процессов, которые происходят при занятиях и после их прекращения, но усвойте, что почти все, кто занимается физкультурой или спортом, расходуют энергии больше тех, кто не занимается, и жир в мышцы не превращается. Но если занятия прекратить, а кушать столько же, что очень часто и происходит, то ожиреть может любой. Посмотрите во что превращается большинство спортсменов после того, как прекращают занятия..

С какого возраста можно заниматься бодибилдингом? Спортивным вариантом лучше вообще не заниматься, а физкультурным можно с самого раннего детства. Удивляетесь? Зря. Сейчас дети с рождения оказываются в такой жесточайшей гиподинамии, что надеяться на их здоровое развитие без специальной физкультуры просто глупо и даже преступно, потому бодибилдинг для обеспечения нормального развития детей будет лучше футбола, тенниса и, тем более, фигурного катания или хоккея. Но если объем и интенсивность нагрузки для взрослых выбирается по соответствующей методике, то и для детей все должно быть соответствующим. то есть средства и методы бодибилдинга нужно выбирать для развития ребенка, а не ребенка подгонять под какие-то средства и методы..

А в связи с распространяемой некоторыми авторами информации о вредности бодибилдинга для детей, т.е. вредности занятий с отягощениями, скажу, что все другие виды в этом плане еще опаснее, т.к. нагрузки в них контролировать еще сложнее, и они даже не ставят цели ни сохранения и укрепления здоровья, ни устранения проблем развития.

До какого возраста можно заниматься бодибилдингом? Соревнования по бодибилдингу проводятся в возрастных категориях 40, 50, 60 лет и даже старше, а стаж занятий бодибилдингом у многих участников превышает 40 лет. Кто после этого еще будет говорить, что культуризм вреден? Да не культуризм вреден, а спорт в культуризме и то, что под видом культуризма предлагают всякие качки-самоучки и безответственные тренеры-экспериментаторы.

Вот пример из личной практики. Занимался как-то у нас в клубе один парень. Общая характеристика - балбес. Но физически здоровый. Так вот, однажды приходит и говорит, что все эти занятия - ерунда, бесполезная трата времени, и он придумал способ улучшения фигуры более эффективный. Что именно? Перед выходом на пляж он брал палку и не сильно бил себя по бицепсам. Рука распухла и на пляже такого большого бицепса ни у кого не было! А балбесу только этого и надо.

С одной стороны, такой бодибилдинг, конечно же, идиотский и вредный, но некоторые методики тренировки с отягощением дают не только аналогичный внешний эффект, но и приводят к таким же изменениям в мышцах, только травмируются они и распухают не от внешнего, а от внутреннего перенапряжения.

Парень тот молодой был и, в конце концов, понял, к чему приведет такой бодибилдинг, а вот людям взрослым и пожилым, у которых уже сложились определенные стереотипы мышления, очень трудно понять, что с возрастом способность к развитию снижается не только у мозга, но и у мышц. Но поддерживать в нормальном состоянии и мозг, и мышцы не так уж и сложно в любом возрасте. Если, конечно, есть что поддерживать. При соответствующем питании, фармакологическом обеспечении и разумных физических нагрузках мышцы могут очень долго оставаться здоровым, сильным, красивым и выполнять не только свои прямые функции, но и обеспечивать нормальное кровообращение, и нормальную работу ЦНС.

Поэтому в детстве и в молодости нужно не спортом заниматься, а обеспечивать нормальное развитие организма, особенно ЦНС, тогда в зрелые годы и в старости не придется ощущать себя дряхлым и беспомощным ни физически, ни умственно.. Кстати, некоторые авторы говорят, что многие культуристы бросают свой спорт потому, что устают от него не столько физически, сколько психологически. Неужели они устают быть здоровыми?

Выделяя так много положительного в бодибилдинге, не заблуждаюсь ли я, не идеализирую ли этот вид занятий? Может, я просто выдаю желаемое за действительное? Да нет, у бодибилдинга действительно огромные возможности и многие с его помощью поддерживают свое здоровье достаточно долго. Но я говорю о бодибилдинге физкультурном, а не спортивном, от которого устают не только психологически.

Одна из проблем бодибилдинга, мешающая реализации его позитивных потенциалов, в том, что большинство людей начинают заниматься им без должной предварительной подготовки. Я имею в виду подготовку теоретическую, проверку здоровья, определение цели и программы для ее реализации. Это к тому, что почти всем, кто заниматься бодибилдингом для здоровья и красоты, приходится делать это в тренажерных залах и заниматься там вместе со спортсменами и всякими качки, у которых размер бицепса больше головы, с силовиками, для которых все, кто жмет лежа менее 150 кг не мужчины, с молодыми балбесами, которые, в силу возрастных особенностей, воспринимают и распространяют всякую ерунду, с пузатыми дядями и тети, желающими похудеть и даже с теми, кого относят к имеющим особые потребности. Представьте себе обстановку и то, чему там можно научиться? Могут даже подсказать, как лучше стукать палкой по бицепсу для его увеличения.

Практически в тренажерных залах происходит примерно то, что может случиться в больнице или поликлинике, в которой всех больные находятся в одном помещении. Вы только представьте: кому-то массаж делают, кому-то клизму, кому-то зубы сверлят, а тут же гинеколог работает, рядом кто-то со СПИДОМ борется, тут же буянит псих и алкоголик в белой горячке, женщина рожает, рентгенолог всех просвечивает и т.п. Примерно так сегодня выглядят большинство тренажерных залов.

Правда, сейчас есть и такие тренажерные залы, куда попасть может далеко не каждый. Но и в этих залах отбор занимающихся идет не по физическим и, тем более по духовным и нравственным параметрам, а по материальным возможностям и принадлежности к тн. VIP персонам, те. и в эти залах могут находиться кто угодно. Поэтому, выбирая место занятия, в первую очередь обратите внимание на то, кто, как и чем там занимается. А при выборе консультанта, тренера или инструктора учитывайте не размер его бицепса, а уровень профессиональной компетенции и ответственности. Хотя, конечно, и то, как инструктор выглядит, тоже важно.

Вряд ли кто-то будет учиться у заикающегося или картавого логопеда и лечиться у больного врача, а вот у пузатых, с явными признаками детренированности

инструкторов из бывших спортсменов и качков учиться приходится многим. Еще больше в тренажерных залах инструкторов-недоучек из качков действующих, которые привлекают клиентов не знаниями педагогики, анатомии и физиологии, а своей фигурой. Не спешите выбирать самого здорового, но если других нет, то постарайтесь узнать, как он таким стал, как и чем питается, какие фармакологические препараты и пищевые добавки принимает, и, самое главное, где он обучался и как долго работает.

Очень важно понять и то, что ваш наставник хочет - помочь Вам с помощью бодибилдинга укрепить здоровье и улучшить внешний вид, или с вашей помощью улучшить свое материальное благополучие. Вот интересный случай, о котором мне рассказал один из наших известных специалистов по бодибилдингу: приходит как-то к нему парень из неудавшихся качков и говорит, что разработал очень эффективную и просто революционную систему занятий, которая каждого сделает таким же, как Шварценеггер и просит разрешения потренировать пару ребят. Но сам этот изобретатель почему-то выглядел как стручок сушеный. Что же он сам на себе свою систему не опробовал?

На эту же тему еще одно предостережение: все тренажерные залы просто кишат советчиками. Их хлебом не корми, дай кого-нибудь поучить или показать, как и что делать надо. Да, почти у каждого человека есть генетический педагогический инстинкт, но прежде, чем слушать чьи-то советы, вспомните басню Крылова о том, что услужливый дурак опаснее врага. Насоветовать могут что угодно, так что будьте бдительны и не слушайте кого попало. Правилами нашего клуба, кстати, занимающиеся не должны давать друг другу советы и обучать кого-либо методам тренировки, использования технических средств и т.п. без предварительной консультации с инструктором. Но все равно дают. И, что самое интересное, даже серьезные и образованные люди часто принимают такие рекомендации, что начинаешь сомневаться в их здравомыслии.

Запомните: тренажерный зал - это место повышенной опасности. Как улица или скоростное шоссе. Или как поликлиника, куда идут проверять и поправлять здоровье, но где можно и насмотреться, и послушаться, и даже заразиться так, что мало не покажется.

Кроме того, определенную опасность для занимающихся представляют используемые на занятиях штанги, гантели, тренажеры, т.к. техника безопасности при занятиях с ними не менее важна, чем соблюдение правил уличного движения. Правда, производители стараются делать тренажеры максимально надежными и безопасными, и даже от техники безопасности переходят к безопасной технике с защитой от дураков, но, к сожалению проблемы как были, так и остались.

Что в заключении? Атлетизм-культуризм-бодибилдинг - это, пожалуй, один из наиболее близких древнегреческой гимнастике видов занятий как по своим целям, так и по средствам. Но, как и любой другой вид занятий, он, попав в сферу интересов спортсменов-бизнесменов, все больше и больше приобретает формы очень далекие от физкультурных. Поэтому, выбирая бодибилдинг как вид занятий, выбирайте его физкультурную, а не спортивную направленность.

2,5,4. Шейпинг.

Во времена всеобщего физкультурного бума или, как еще говорят, Первой физкультурной революции в СССР (это девяностые годы прошлого столетия) один ловкий питерский парень придумал новую форму занятий физическими упражнениями и назвал ее шейпинг. Причем, за это творчество ему даже выдали официальное авторское свидетельство. Государство в те времена ставило серьезную задачу - привлечь к занятиям физкультурой и спортом все население страны и поощряло всякие новые штучки. Для разработки и внедрения новых форм и видов занятий создавались даже спецкомиссии и научные группы, так что шейпинг пришелся очень кстати.

Что нового в те времена могли увидеть в шейпинге спортивно-физкультурные власти? Возможно то, что там в один вид объединили занятия с отягощениями (те. элементы атлетизма-бодибилдинга-культуризма) и ритмическую гимнастику (или аэробику), а программу занятий, якобы, составляли индивидуально для каждого с помощью некой компьютерной программы. Мне, кстати, такие программы предлагали купить не один раз. Но когда я знакомился с тем, что продавали бизнесмены от шейпинга, то оказывалось, что это просто анкета с набором элементарных антропологических параметров и физических упражнений для различных мышечных групп.

Предполагалось, что занимающиеся по таким программам должны были на одной тренировке выполнять упражнения с гантелями или на тренажерах как бы для формирования фигуры, а на другой нужно было заниматься ритмической гимнастикой или аэробикой и сжигать лишние жировые отложения.

Возможно, в те времена новым признали и общую цель занятий шейпингом, которая предполагала гармоничное развитие всех физических качеств в сочетании с красивой фигурой. Не менее важным для шейпинга было и проведения занятий в купальниках, что, будто бы, было необходимо для визуального контроля за тем, как работают мышцы.

Но, в связи со всей этой новизной, нельзя не напомнить читателям о древнегреческой гимнастике, у которой, как считают некоторые авторы, была аналогичная цель, и для ее достижения уже тысячи лет назад применялись самые разные средства и методы. Занимались же гимнастикой, как считают некоторые авторы, вообще без одежды. Правда, места занятий тогда вряд ли имели столько зеркал. Про мониторы, на которые выводятся программы занятий, и не говорю. Зато музыкальное сопровождение занятий и тогда было

Я не знаю, в какой степени основатели шейпинга считали себя наследниками традиций древнегреческой гимнастики в те времена, когда шейпинг только начинал распространяться, но сегодня для обоснования своей философии они ссылаются не только на Древнюю Грецию, но даже на еще более древние и более мифические источники - для создания программ сохранения красоты и здоровья они используют ни что нибудь, а то, что когда-то, якобы, использовали некие гиперборейцы! Слыхали про таких?

Само же слово шейпинг не имеет отношения ни к Гиперборее, ни к Древней Греции, ни, тем более, к России. Это слово не русское, происходит от английского share, что означает вид, форма и даже призрак, а глагол от этого слова означает формирование, придание вида. Компания Дж. Уайдера (Вейдера), кстати уже давно издает журнал "Share". Так что питерские основатели шейпинга и те, кто его изобретение продвигали, возможно, того... ничего нового и не придумали.

Но у нас и слово шейпинг, и форма организации занятий, и форма, в которой

занимались девушки и женщины, понравились не только руководству физкультурно-спортивного движения, но и самим занимающимся. В общем-то, для них шейпинг и придумали. А знаете, кстати, что такое *shaping-machine* по-английски? Ни за что не догадаетесь! Ведь это не тренажер для шейпинга, а поперечно-строгальный станок, т.е. станок для обработки металла. По-русски шейпинг называется. Не слышали? Так что не путайте шейпинг ни с шепингом, ни, тем более, с шопингом.

Теоретически шейпинг - это система средств и методов, специально подобранных для каждого конкретного человека с целью формирования фигуры, развития физических качеств и укрепления здоровья, т.к. все люди разные и каждый должен заниматься тем, что нужно именно ему и по своей методике. Поэтому, знакомясь с тем, как занимаются шейпингом в том или ином клубе, нельзя однозначно сказать, шейпинг это или что-то другое. Может, это древнегреческая или гиперборейская гимнастика?

Практически же, различия в средствах и методиках шейпинга определяются не тем, что нужно каждому занимающемуся, а тем, что есть в распоряжении того или иного клуба, его традициями и уровнем профессиональной подготовки и спортивных амбиций менеджеров и тренеров. Так что, под видом шейпинга, могут продавать что угодно: и ту же ритмическую гимнастику, и аэробику, где упражнения выполняются с дополнительными отягощениями (гантелями, палками, экспандерами), и ОФП, и фитнес, которые, как и шейпинг, тоже не имеют каких-то четких отличий, которые, к примеру, есть у бега и плавания или у футбола и гандбола.

На западе шейпинга, как вида занятий физическими упражнениями, почти не знают, хотя сегодня существует даже международная федерация. На западе культивируют почти аналогичный по целям и средствам фитнес. Правда, средств у них побольше нашего будет, но цель одна - привлечь народ, а главное его средства на свою сторону. А вот в Китае, в сравнении с США или Европой, клубов шейпинга много. Интересно, с чего бы это?

Я уже говорил, что для американцев любой спорт и физкультура в первую очередь бизнес. Но с некоторых пор и у нас те, кто занимаются развитием физкультуры и спорта, в этом плане не сидят сложа руки. И этим специалистам совершенно безразлично, чем торговать: сигаретами или роликовыми коньками, наркотиками или гантелями, шейпингом или фитнесом. В свое время менеджеры от шейпинга и мне предлагали или программы занятий купить, или организовать занятия шейпингом в нашем клубе. А на вопрос, занимаются ли шейпингом они сами, эти менеджеры дали понять, что они за свои же деньги ерундой не занимаются.

Зато они очень четко объяснили мне механизм оптовой торговли абонементом на тогда уже входивший в моду шейпинг. Дело в том, что когда те, кто первыми купят абонементы на год вперед, поймут, что занимаются не тем и прекратят занятия, то на их места абонементы уже будут проданы другим людям. А когда и те поймут, что к чему, то уже подрастет поколение новых простаков. Но им тот же товар можно будет продавать и под другим названием или в другой упаковке. Как фитнес, например, или велнес. Или как бодифлекс. В общем же, все это организуется по принципу пирамиды, которая обречена развалиться.

Для придания шейпингу большей популярности, его творцы неоднократно пытались превратить шейпинг в настоящий спорт и организовывали всякие соревнования и чемпионаты. Но из-за отсутствия четких критериев, отличающих шейпинг от других аналогичных видов и того, в чем, собственно, соревноваться и что оценивать, эти соревнования не стали массовыми. Но спортивности в шейпинге хватает и без соревнований, так как под его видом чего только предлагают. Даже шейпинг психофизиологический, то есть шейпинг для души. А кто-то и мужской

шейпинг культивирует.

В заключении о шейпинге скажу, что среди систем он оказался не потому, что является каким-то уникальным и самостоятельным видом, и не потому, что в его основатели ссылаются на традиции Древней Греции, а потому, что шейпинг является разновидностью культуризма-атлетизма-бодибилдинга или ОФП, и, теоретически, может обеспечить гармоничное развитие тех, кто им занимается. Тем более, что как самостоятельный вид физкультурных занятий шейпинг появился раньше, чем фитнес, и существует до сих пор.

2,5,5. Фитнес и велнес.

Что такое фитнес как самостоятельный вид занятий физическими упражнениями, сегодня толком никто сказать не может. О том, что такое фитнес как спорт и спорт ли это вообще, единого мнения нет даже у специалистов. Но фитнесом и у нас, и за рубежом уже давно торгуют и уже давно занимается. Даже чемпионаты мира проводит. И многие, выполняя, к примеру, приседания или растяжки в фитнес центре, считают, что они занимаются фитнесом, тогда как многие другие, делая эти же упражнения в секции шейпинга, бодибилдинга или ушу, считают, что они занимаются шейпингом, бодибилдингом или ушу. Но сами по себе приседания и растяжки от этого не меняются, и, что еще интереснее, не меняется их физиологическое воздействие на тех, кто их выполняет.

Анализ существующих представлений о фитнесе, как написано в Википедии, "позволил выявить большое разнообразие его определений, и термин «фитнес» является сложной полисемантической лексемой (во как!), обусловленной как его полифункциональностью, так и относительной новизной. Имеет место неоднозначность отношения как к самому явлению фитнеса, так и к интеграции данного термина в отечественный понятийный словарь." Я не знаю, когда информация о фитнесе появилась в Википедии, но рассмотрение фитнеса как одного из видов бизнеса на физкультурном невежестве людей и свое критическое отношение к этому явлению, в этой книге я изложил более десяти лет назад, те, тогда, когда в Википедии не только статьи о фитнесе не было, но и самой Википедии.

Вот, например, как когда-то определяла фитнес, то есть то, чем она занималась и предлагала заниматься другим, президент федерации фитнеса и аэробики Ольга Слуцкер: "Фитнес - это система мер, которая своим содержанием, методикой и средствами физических упражнений обеспечивает развитие способностей человека (его организма) использовать кислород с целью производства жизненной энергии". Это из Российского журнала "Архитектура и строительство тела". Бред какой-то. Что же, без фитнеса никто не может использовать кислород для производства жизненной энергии и физическими упражнениями не занимался?

Кстати, сегодня автор этого определения владеет сетью элитных фитнес клубов в России и распространяет там еще одну химеру - каббалу. И это при том, что она от Русской Православной Церкви имеет орден Святой равноапостольной Великой Княгини Ольги 3-й степени!

Ну, да ладно, это у нас, в постсоветском пространстве фитнес такой и такие активистки занимаются его распространением, а что на родине фитнеса, те. в

Америке о нем говорят?

Чемпионка мира по фитнесу Керол Семпл-Марцетта определяет цель фитнеса как создание принципиально нового идеала женской фигуры, спортивного и вместе с тем не утратившего чисто женских качеств. Вот так вот - ни много, ни мало, а новый идеал женской фигуры. Что может быть принципиально нового в идеале женской фигуры? Разве что извращения и мутанты какую-нибудь химеру предложат. А что - очень даже может быть. Ведь если хорошенько разобраться, то сегодня очень многие женщины не только по фигуре совсем не женщины. Я имею в виду и лесбиянок, и трансвеститов, и тн. амазонок, и тех дохлячек-манекенщиц, у которых, как говорил А.Райкин, ноги как руки, руки как грабли, а вместо головы шишка. Но сама Керолл женщина вполне нормальная и должна знать, что и у других нормальных людей идеал женской фигуры закреплен генетически.

Кстати, а как быть с мужчинами, которые фитнесом тоже занимаются? Или они все не мужчины и свои фигуры подгоняют под принципиально новый идеал женской? Хорошо еще, что, говоря о фитнесе, Керолл отметила, что он не имеет своей точной методики и использует культуристические, и что фитнес-турниры копируют соревнования по гимнастике. А для демонстрации уникальной красоты женского сложения она считает целесообразным включать в программы соревнований побольше танцевальных движений.

Но разве гимнастики, в тч. женская художественная, шейпинг, или та, что была в Элладе, в которых элементы танцев тоже использовались и используются, уникальную красоту женской фигуры не демонстрируют? И почему ее не демонстрировать прямо в танцах?

И почему Керолл, говоря о том, что у фитнеса нем собственных методик и он использует культуристические, не говорит, что и туризм не имеет каких-то своих методик и использует те, которые использовались и используются в других занятиях физическими упражнениями, в тч. древнегреческой гимнастикой?

Тренер чемпионов, издатель журнала Muscle & Fitness и крестный отец фитнеса Дж.Уайлер спортом это занятие вообще не считает и относит его к шоу. В то же время Дж. Уайдер называет фитнес главной характеристикой прошедшего столетия, то есть причисляет его к знаменательным явлениям века и предлагает под фитнесом понимать отличную физическую форму. Занятия фитнесом, по его мнению, должны приводить человека в состояние полного физического здоровья. В тоже время, он не скрывает, что лучше всего для этой цели подходит не фитнес, а бодибилдинг в сочетании с кардионагрузками. Вот так. Выходит, что самый лучший фитнес - это бодибилдинг. Но и аэробика, по его мнению, тоже фитнес. И бег трусцой, и футбол, и йога, и ушу. И все это еще и спорт.

А вот С. Шлозберг и Л. Непорет в своей книге "Фитнес для чайников" пишут, что фитнес - это наука о здоровом образе жизни. Наука! Интересно, а знают ли они этимологические значения слова, от которого произвели слово фитнес? И знают ли они о шейпинге, апологеты которого примерно так же говорят о своей системе занятий?!

Так что же такое фитнес и что, в конце концов, нужно делать, если вы решили заниматься именно фитнесом? Фитнес, как написано в Википедии, происходит от английского слова fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме, что в более широком смысле означает общую физическую подготовленность.

Кстати, там же написано, что "в биологии термин «фитнес» означает индивидуальное

совершенство особи, выражающееся в успехе передачи генетической информации потомкам. Биологический фитнес определяется как врожденными характеристиками особи, так и её физическим состоянием и особенностями поведения в конкретных условиях окружающей среды." И что "в узком смысле фитнес - это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально - в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры," и что "существует также ряд соревновательных спортивных дисциплин (фитнес, атлетический фитнес, боди-фитнес и т.д.) имеющих общее название фитнес и являющихся разновидностями (категориями) соревновательного бодибилдинга."

Обратите внимание, что фитнес как по своим средствам и методам, так и по результатам сравнивается то с ОФП, то с бодибилдингом, а то и со спортом. Скорее всего, проблема здесь та же, что и в случае со словом спортом, первоначальные этимологические значения которого не имеют ничего общего ни с теми значениями, которые ему приписал Кубертен, ни, тем более, с той деятельностью, которую словом спорт обозначают. Ведь в переводе с английского основа слова фитнес означает не только пригодность. Слово фитнес образовано от английского слова fit, первоначальными значениями которого являются пароксизм, обморок, приступ внезапной активности или припадок.

Почему опять для обозначения, якобы, оздоровительной деятельности, выбрали слово, которое имеет не однозначные и почти противоположные значения? Не от этого ли с пониманием фитнеса происходит примерно то же, что и с описанием слона слепыми? Помните? Один из слепых держал слона за хобот, другой за ногу, а третий за хвост, и каждый рассказывал другим о слоне на основании своих ощущений. Представляете, что они друг другу рассказали?

Не так ли и с фитнесом? Но вряд ли эти проблемы волнуют тех, кто распространяют фитнес, тк. они знают, что делают и чего хотят, тк. фитнес для них в первую очередь бизнес. И не зря его распространителями являются такие, как Уайдер и Слуцкер.

Ну, ладно с бизнесменами от фитнеса, все ясно, а как те, кто фитнесом занимается, в тч. как спортом? Как можно чем-то заниматься и, тем более, соревноваться, если не определена цель, которую нужно достичь? В соревнованиях по фитнесу, между прочим, кроме оценки фигуры, оценивают и совсем не физкультурные элементы. Например, то, как участницы одеты. Или этим проверяется умение скрыть недостатки сложения? Но зачем тогда вообще тренироваться и работать над фигурой, если одеждой можно все скрыть? А на лицо можно маску натянуть или так загримироваться, что и мама родная не узнает.

От того, кстати, как умело загримированы участницы соревнований, очень во многом зависит их результат. И не только в фитнесе, но и в бодибилдинге, где хороший грим (и освещение) подчеркивает рельеф и скрывает недостатки. Поэтому не только фитнес, но и бодибилдинг больше спортивные шоу и умение себя показать, чем физкультура. Но если это шоу, то зачем вообще заниматься? Ведь с помощью пластической хирургии можно сделать любое тело и уже сейчас таким способом делают грудь, губы, голень, талию, попку и даже девственность восстанавливают.

Возможно, современный фитнес, особенно соревновательный, это способ реализации для тех, кому бодибилдинга много, аэробики мало, а про шейпинг они или ничего не знают, или шейпинг для них уже не бизнес. Но, в любом случае, в спортивном варианте фитнес не для широкозадых, узкоплечих, коротконогих и

вообще низкорослых, тк. это своего рода атлетический вариант художественной гимнастики, где фигуру не создают, а демонстрируют. Впрочем, если демонстрируют смешные рожи, самые длинный носы, бюсты, усы или бороды, то, скорее всего, будут проводить соответствующие соревнования или фитнес шоу для коротконогих, горбчатых, широкозадых и для всех других, а всем еще остающимся нормальным людям будут навязывать принципиально новый идеал фигуры. Соревнования для толстяков, толстух и транвиститов уже проводят. Более того, для инвалидов даже олимпийские игры проводят. Что-то аналогичное организуют и тн. сексуальные меньшинства.

Какие из всего изложенного нужно сделать выводы? Да, каждый все воспринимает в соответствии со своими индивидуальными особенностями, но я предлагаю эту информацию о фитнесе как своего рода предупреждение не поддаваться на провокации слущкеров и их рекламу, обещающую что-то супер новое и ценное под необычным заграничным названием. Загляните в словарь и посмотрите, что означает то слово, код которым бизнесмены от спорта и фитнеса что-то продают. Это, как правило, будет или что-то хорошо забытое старое, или какая-то химера вроде спорта, или приступ внезапной активности как в случае с фитнесом.

Занимаясь атлетизмом, культуризмом, бодибилдингом, каланетикой, аэробикой, пилатесом, бодифлексом, стретчингом, шейпингом, триатлоном, джогингом, свимингом или еще чем-то с непонятным названием, не морочьте себе и другим голову вопросом о том, чем же это вы занимаетесь, а, в первую очередь, посмотрите, как и какие средства и методы на этих занятиях используются. И подумайте о том, будут ли эти занятия и способствовать достижению той цели, которую Вы поставили.

Почему фитнес оказался среди систем-комплексов? По той же причине, что и шейпинг, ведь и фитнес - это тоже вариант культуризма, атлетизма или бодибилдинга, просто в новой упаковке.

пс Почти одновременно с фитнесом некоторые бизнесмены стали развивать тн. велнес. Кто-то считает, что велнес - это понятие более широкое и включает в себя понятие фитнеса, тк. подразумевает комплексное использование всех методик оздоровления, состоящих из диетологии, реабилитационных программ, психологического оздоровления, функционального тренинга, СПА-процедур и тд., и что такое сочетание разных видов умеренной физической активности, расслабляющих процедур и здорового питания дает оздоровительный эффект. Но что фитнес, что велнес, что шейпинг, что бодибилдинг или культуризм - это просто разные интерпретации того, что когда-то предполагала античная гимнастика, что предполагает физкультура и то, что совсем недавно называли советской системой физического воспитания.

2,5,6. Коло.

Каждая страна и каждый народ когда-то имел или имеют свои народные системы физического воспитания или физической культуры, главным предназначением которой является сохранение биологической (генетической) идентичности народа, его культивирование (воздвигание), сохранение, увеличение численности и благополучия. Не могли не иметь таких систем и те народы, которые населяют территорию России.

Однако, в результате того, что называют естественной миграцией, интеграцией, ассимиляцией и христианизацией все коренные народы свои физкультурные средства и методы самосохранения во многом утратили. Хуже того, эти средства и методы спортизировались, т.е. из средства сохранения и укрепления физического и духовного здоровья их превратили в средства его эксплуатации, истощения и уничтожения, в средство деформирования традиционных духовных и нравственных ценностей и в диверсии, т.е. в шоу и зрелища, отвлекающие огромные массы людей от полезных дел, в т.ч. и от физкультуры. А вместо национальной физкультуры всякие хитрецы навязали народам России вне национальные космополитические виды спорта вроде футбола и восточные практики вроде йоги и карате, которые деформируют национальное сознание не менее, чем футбол и христианство.

Вряд ли можно точно сказать, какой из народов от этих процессов пострадал более прочих, т.к. таким народом вполне могли быть и египтяне или вавилоняне, в среде которых, согласно Библии, размножился народ божий, или это были эллины, от которых остались только произведения искусства и воспоминания, связанные с их системой физического воспитания. Но того, как от христианизации и спортизации пострадали коренные народы России, в т.ч. русские, не видеть могут только слепые или спортивные и религиозные фанатики.

Однако, какие-то элементы национальных средств и методов физического воспитания в той или иной степени сохранились почти у всех народов России, просто они утратили свою целевую направленность, массовость и превратились в спортивные этнографические шоу и некие пародии на национальные потехи. Но время от времени в среде всех народов появляются энтузиасты, пытающиеся восстановить национально-культурные системы комплексного физического воспитания или национальную физкультуру по аналогии с тем, как это когда-то делали в Швеции, Германии, Франции или по примеру японских дзюдо, айкидо или китайского ушу.

В СССР одна из таких попыток привела к созданию комплексной системы физического и духовного воспитания, получившая название Коло. Впрочем, кто-то знает его как Балто-Славянскую систему, как Коло-Дар, как универсальное БИ Коло или под какими-то другими наименованиями, но во всех вариантах, в т.ч. и как универсальное БИ, Коло предполагает комплексное физическое и духовное воспитание на основе многовековой культуры славян с целью сохранения их генетической и духовной идентичности и как основы белой расы.

Не вдаваясь в подробности идеологической и духовной основы системы Коло, отмечу только то, что создавалось она, как и некоторые другие аналогичные национальные системы физического воспитания, именно как национально-культурная и с учетом древнейших славянских и ведических традиций, а не только как система собственно физического воспитания и, тем более, просто БИ, даже если оно и универсальное..

Такой подход к созданию коло как комплексной системы воспитания, скорее всего, был вполне естественным и объясняется тем, что:

1 - долгое время всякие инородцы, хитрецы-космополиты, попы и бизнесмены от спорта распространяли информацию о том, славяне - это язычники и дикари, и никакой культуры, в т.ч. культуры физической как комплексной систем физического воспитания и боевой подготовки, нет и никогда не было, что не могло не вызывать как минимум эмоционального несогласия славян.

2 - создание Коло, как и некоторых других аналогичных систем, стало возможным только во времена перестроечные, когда в СССР, в дополнение к западному спорту,

стали массово внедряться всякие восточные БИ и практики, которые и послужили примерами для создания, а, вернее, воссоздания или реконструкции коло как систем комплексного физического и духовного воспитания славян.

По поводу распространения информация об отсутствии у славян своей культуры и системы физического и духовного воспитания нужно сказать, что эта информация не просто ошибочна, но ложна, тк. славяне, особенно северные и восточные, жили не в самых благоприятных условиях и обеспечивать свое существование они могли только при наличии соответствующих систем комплексного воспитания. Кроме того, славяне постоянно подвергались нападениям разного рода врагов и многие сотни лет были вынуждены участвовать в войнах, следовательно, у них не могло не быть каких-то своих средств и методов боевой подготовки. Причем, готовить членов своего общества к жизни славяне должны были не так, как готовят спортсменов к какой-то узкой специализации, а комплексно, те. так, чтобы каждый мог наиболее эффективно исполнять и свое биологическое предназначение, те. участвовать в репродукции и воспитании своего народа, в сохранении его генетической и духовной идентичности, и так, чтобы не быть паразитом и активно заниматься общественно полезным трудом, а если потребуется, то быть хорошим бойцом и защищать свой народ в борьбе с врагами. Само собой, что для решения таких задач и обеспечения гармоничного развития членов своего общества у славян не могло не быть соответствующих средств и методов.

Но тут нужно понять, что в мире этом борьба за существование ведется не только с природой и в природе, но и между разными народами, и одним из наиболее эффективных средств этой борьбы являются действия, направленные на дискредитацию, забвение и уничтожение национальных систем самосохранения потенциальных конкурентов. Вот всякие спортсмены и хитрецы и занимаются искажением истории славянских народов, в тч. истории их физкультуры. Они же внедряют в среду народов-конкурентов всякие диверсионные и провокационные занятия вроде спорта и восточных практик, о чем я уже говорил в других разделах..

По поводу второй причины следует сказать, что во всех национальных видах физкультуры, направленных на подготовку к труду и обороне, каких-то принципиальных различий вообще нет. Почему? Да потому, что в основе всех физических упражнения у всех рас и народов почти одни и те же, тк. являются имитациями тех действий, которые люди совершают в бытовой, в трудовой и в боевой деятельности. Действия же эти у всех, кто причислен к виду человек разумный, отличаются не значительно и обусловлены их видовым анатомическим и физиологическим сходством.

Различия же в системах физического воспитания и культуры в целом у разных рас и народов если и есть, то только в том, что связано с их средой обитания и что относится к духовному и нравственному содержанию этих систем. Поэтому и Коло, и другие национально ориентированные физкультурные системы очень похожи и по своим средствам, и по методам, и, что самое важное, по результатам. Я имею в виду именно физкультурные варианты систем физического воспитания.

Что отличает Коло как систему от ЛФК, ОФП, шейпинга, бодибилдинга, фитнеса и других систем и комплексов?

1 - основное отличие Коло от рассмотренных здесь систем и комплексов в том, что создавалось или возрождалось оно именно как славянская система комплексного физического воспитания, те. Коло изначально имело вполне определенную национально-идеологическую направленность

2 - в отличие от других систем и комплексов Коло предполагает многоуровневую

позапанную систему реализации своей главной цели путем решение конкретных задач физического, духовного и нравственного воспитания человека начиная с раннего детства и до глубокой старости, в которой здоровые мужчины и женщины занимаются для сохранения и укрепления здоровья во всем его многообразии, для гармоничного развития и физического совершенствования, а слабые и больные занимаются для оздоровления и реабилитации, те. в зависимости от индивидуальных особенностей занимающимся предлагаются соответствующие средства и методы,

3 - Коло создавалась как открытая система, допускающая использование тех средств и методов физического, духовного и нравственного воспитания, которые есть у других народов включая элементы подготовки к труду и обороне, народной медицины и общего образования, те. для достижения своей цели Коло допускает использование всего того, что нужно каждому конкретному человеку в зависимости от его индивидуальных особенностей

Можно ли в коло использовать упражнения со штангой, гантелями или на тренажерах для развития силы, те. можно ли в коло использовать средства и методы бодибилдинга и атлетизма? Конечно же можно, если они не предполагают достижения спортивных целей.

А можно ли в коло заниматься бегом, ходьбой на лыжах или плаванием для развития выносливости и ОФП? И это можно, тк. коло предполагает и допускает применение самых разных видов физических упражнений.

А можно ли, занимаясь коло, использовать упражнения для увеличения гибкости, которые делают апологеты восточной гимнастики вроде йоги, или какие-то элементы ЛФК? Да сколько угодно! Тем более, что нет никаких данных о том, что аналогичные упражнения не применяли предки современных славян.

А как с элементами БИ и с теми приемами, которые, якобы, являются достоянием японского дзюдо, корейского хапкидо или китайского кунфу? И тут нет никаких проблем, тк. скорее всего, аналогичные приемы были и в тех видах БИ, которые существовали у славянских народов до их христианизации и спортизации.

В связи с этим еще раз напомним, что сами по себе физические упражнения или те приемы, которые используются разными народами в своих национальных системах физического воспитания, в играх, в единоборствах и БИ, никаких принципиальных отличий не имеют. К примеру, приседания, подтягивания или отжимания в упоре лежа таковыми будут и в Африке, и в России, а на китайцев или немцев их воздействия будет зависеть не от того, в какой форме одежды они выполняются и не от названия этих упражнений, а от того, как они выполняются, с какой амплитудой, в каком темпе, какое количество раз и от того, в каком состоянии находится тот, кто их выполняет. И эффективность удара кулаком или ребром ладони не изменится ни от того, где они производятся - в Америке или в Азии, ни от того, по отношению к кому - к африканцу или азиату, а будет зависеть от их силы и направленности.

Все биохимические и физиологические процессы, которые происходят в организме человека при выполнении физических упражнений, как и от воздействия на него приемов БИ, принципиальных отличий не имеют, хотя у каждой расы и народа и есть некоторые параметры, по которым они друг от друга отличаются. Но аналогичные различия есть и у представителей одного народа и даже у родных братьев. В то же время общность биохимических и физиологических процессов прослеживается у представителей вида человек разумный даже с мышами и свиньями. Не зря же в некоторых восточных практиках используются упражнения,

имитирующие движения животных?

Что можно сказать о системе Коло в заключение?

К сожалению, внедрение Коло как славянской, т.е. национально ориентированной системы комплексного физического, духовного и нравственного воспитания, хотя и имеет более широкую направленность чем то, что когда-то внедряли в СССР и вновь пытаются внедрить в РФ под видом ГТО, не имеет должной поддержки ни со стороны соответствующих государственных структур, ни со стороны соответствующих национально-культурных общественных организаций, ни спортивных федераций. Вот примеры из личной практики: когда лет десять назад к нам в клуб приходил один из послов РФ и я предложил ему поддержать внедрение коло, то этого посла так перепугала национальная направленность Коло и его славянская символика, что он обозвал Коло проявлением фашизма. А сменивший того посла другой дипломат на мое предложение о поддержке Русского Физкультурного Клуба сказал, что РФ не такая богатая страна, чтобы поддерживать физкультуру. При этом на развитие спорта посольство РФ средства находит. О том, сколько власти РФ тратят на спортизацию коренных народов, я и не говорю.

Скорее всего, власти и находящиеся у них на содержании спортивные организации воспринимают Коло и другие национально ориентированные организации как конкурентов, способных переориентировать занятия всеми видами физических упражнений, игр и единоборств со спортивной азартно-развлекательной, агрессивно-соревновательной и вне национальной космополитической направленности на физкультурную оздоровительно-профилактическую, культурно-образовательную и национальную, поэтому не только не поддерживают Коло, но и создают все условия для того, чтобы национальные системы физического воспитания не развивались. А если национально ориентированные системы физического воспитания или физкультуры каким-то образом и возникают, то власти и спортсмены всеми средствами и методами стараются их дискредитировать, превратить в интернациональный спорт, фитнес или приписать им националистический и экстремистский характер. Судя по делам, ни в РФ, ни в других странах бывшего Союза, власти не заинтересованы в том, чтобы славяне, как коренное население России и основа белой расы, было физически, духовно и нравственно здоровым.

Заключение.

Надеюсь, что каждый, кто прочитал эту книгу, понял, чем спорт отличается от физкультуры и согласится с тем, что всех с раннего детства нужно воспитывать так, чтобы ни у кого не возникало потребности заниматься чем-то вредным и опасным для здоровья. А если такая потребность у кого-то и появится, то им нужно создавать такие условия, при которых все не здоровые потребности если и будет реализовываться, то только в общественно полезных делах.

Однако, в мире этом все происходит наоборот и всех нас с самого раннего детства втягивают в спорт, где здоровые человеческие потребности в движении извращают, а жизненную энергию, предназначенную для сохранения и распространения жизни, направляют на достижение каких-то спортивных химерических целей, т.е. в спорте, в отличие от физкультуры, здоровье не сохраняет и не укрепляет, а потребляет и истощает. Хорошо еще, что у многих людей срабатывает инстинкт самосохранения и

им удается от спорта уклоняться. Но к сожалению, большинство людей на это уже не способны, и если от спорта они и отказываются, то уже после того, как на личном опыте убедятся в его вредности и коварстве и так или иначе от него пострадают.

Но зачем ждать, когда кто-то пострадает от вредных для здоровья спортивных занятий или станет духовным или физическим инвалидом, если давно известно, что профилактика является самым надежным средством предотвращения болезней, травматизма, пьянства, преступлений и других пороков? Зачем вообще допускать вовлечение людей во вредные и опасные занятия вроде спорта во всех его проявлениях, если есть физкультура?

Надеюсь, что для кого-то эта книга станет своего рода прививкой от спорта и поможет им в создании или укреплении иммунитета ко всякой духовной, нравственной и физической заразе. При этом я не скрываю и своей личной корысти и честно говорю, что разоблачаю вредность спорта и коварство его распространителей ради того, чтобы вокруг меня было как можно больше здоровых, красивых людей, гармонично сочетающих духовного богатство с моральной чистотой, физическим совершенством и способных активно работать во благо русского народа.

Мудрые люди давно говорили, что для нормальной жизни человеку нужно иметь достаточно терпения, чтобы вынести то, что изменить нельзя, нужно иметь достаточно сил, чтобы изменять то, что изменить можно, и нужно иметь достаточно ума, чтобы отличать первое от второго. Вот и я надеюсь, что у людей, понимающих, чем спорт отличается от физкультуры, хватит ума и для того, чтобы с помощью физкультуры сохранить и укрепить силы, необходимые для преодоления всех проблемами, которые мешают нормальной жизни, а не бороться с самими собой и друг с другом в интересах тех, кто распространяет в мире этом спорт и другие порочные явления.

Желаю всем здоровья, успеха в добрых делах и жизни без спорта.

"Надежда нового мира в тех, кто начинает видеть ложь и восстает против нее, причем не только на словах, но и на деле".

Приложение:

О том, как нужно выбирать средства, методы и места занятий.

Во всех СМИ время от времени появляется информация об открытии или реконструкции то нового спортивного клуб или центра фитнеса, то тренажерного зала в котором установлено какое-то фантастическое оборудование, а занятия в нем проводят по самым революционным и самым эффективным методикам. О том, сколько рекламной информации поступает от торговцев восточными практиками, йогами, самыми разными видами аэробики, пилатеса, бодифлекса и тп. видов занятий, и как они сами себя расхваливают, я и не говорю.

Появляется информация и о стоимости услуг, которые предоставляют спортивные клубы, центры фитнеса или школы здоровья. Но чаще всего тот или иной клуб рассказывает о том, какой он хороший, какой комфортабельный, какие чемпионы работают там тренерами, какие гуру преподают там БИ или йогу и какие там скидки на абонементы.

Однако, мне ни разу не попадалась информация, в которой спортклубы, центры фитнеса и, тем более, школы йоги или БИ оценивали результаты своей деятельности по конкретным медико-биологическим и социально-психологическим показателям, или о том, как их деятельность по этим показателям оценивают независимые эксперты. То есть, мне ни разу не встречалась объективная информация, как все клубы, центры фитнеса и школы здоровья практически сохраняют и укрепляют здоровья тех, кто в них занимается.

Поэтому меня очень удивило и обрадовало предложение одного популярного еженедельников принять участие в сравнительной оценке спортивных клубов и фитнес центров и выяснить, насколько цены их абонементов соответствуют качеству и количеству предоставляемых ими услуг. Ведь я и сам уже давно предлагал различным организациям проводить сравнение и оценку этих организаций по аналогии с тем, как оценивают качество гостиниц или ресторанов, но до этого мои предложения почти никого не заинтересовали.

К сожалению, и в рамках проведенного мероприятия мне не удалось полностью реализовать свои планы. Более того, мне даже не удалось убедить организаторов в том, как такие сравнения нужно проводить и по каким параметрам оценивать спортивные клубы и фитнес центры, и они не только не применялись в данном сравнении официально, но и не были опубликованы. Само собой, что о них не узнали и читатели, и, следовательно, многие из так и будут испытывать затруднения и заблуждаться при выборе средств, методов и мест занятий, а значит, не смогут получать и того оздоровительно-профилактического или реабилитационного эффекта, на который они рассчитывают и который им на словах обещают владельцы и тренеры этих клубов.

Впрочем, это не означает, что проведенное сравнение было бесполезным, тк. мне, хотя и не официально, но удалось провести свое параллельное исследование. В целом же оно достаточно четко подтвердило наше общее предварительное мнение о том, что стоимость абонементов в спортивных клубах и фитнес центрах не всегда соответствует тому качеству и количеству услуг, которые эти клубы и центры предоставляют, и большинство занимающихся не только не получают ожидаемого результата в сохранении и укреплении здоровья, но даже не ориентируются на сохранение и укрепление здоровья как на цель своих занятий.

Кроме того, проведенное сравнение показало, что одно и то же качество и количество услуг, а то и лучшее, можно приобрести и за значительно меньшую цену, и что некоторые бизнесмены от спорта и фитнеса, в тч. восточных практик и БИ, сознательно завышают цены на свои услуги, и таким образом пытаются войти в разряд тн. элитарных клубов и центров, при этом качество их услуг может быть ниже среднего уровня.

Одновременно эти бизнесмены пытаются приучать людей к мысли, что ценным и полезным в их сфере может быть только то, что стоит дорого и очень дорого, тогда как на практике это далеко не так и наиболее эффективные и полезные для сохранения и укрепления здоровья занятия, например, ходьбой, бегом или гимнастикой, никаких особых затрат вообще не требуют.

Как же и по каким параметрам нужно производить сравнение спортивных клубов и фитнес центров, и как производить выбор средств, методов и мест занятий физическими упражнениями, играми, единоборствами или того, что называют восточными практиками и БИ? Начну с главного:

1 - Прежде, чем оценивать и сравнивать спортивные клубы и фитнес центры, нужно выяснить декларационную цель их деятельности, т.е. нужно выяснить ту цель, ради которой эти организации были созданы, и определить, соответствует ли она той цели, ради которой в эти организации приходят посетители, т.к. эти цели могут и не совпадать.

Вряд ли я ошибусь, если скажу, что формально такой целью у всех спортивных клубов и фитнес центров, как и у большинства из тех, кто их посещает, является сохранение, укрепление или реабилитация здоровья во всем его разнообразии. Во всяком случае, цель такой должна быть. Из этого следует, что первым и главным показателем, по которому нужно определять качественные и количественные показатели работы спортивных клубов и фитнес центров, должно быть здоровье тех, кто в них занимается.

2 - Каким образом нужно определять оздоровительно-профилактическую и реабилитационную эффективность деятельности спортивных клубов и фитнес центров? Да очень просто - по практическому результату, т.е. по изменениям медико-биологических и социально-психологических показателей здоровья каждого из тех, кто в них занимается. Ведь в каждом нормальном клубе на каждого посетителя должна оформляться персональная карта, в которой отмечается их исходное состояние здоровья и физических кондиций, все программы, по которым занятия проводились и те изменения здоровья и физических параметров, которые в процессе занятий происходили. Причем, контроль за состоянием здоровья занимающихся должен производиться регулярно и вне зависимости от того, какие средства и методы применяются.

На то, что средства и методы занятий должны определяться не желанием самих занимающихся, что никто не должен заниматься за компанию или потому, что какие-то занятия кому-то, якобы, очень нравятся или потому, что именно так занимается какая-то звезда эстрады или мама с папой, я обращаю особое внимание и самих посетителей спортивных клубов и фитнес центров, и тех, кто в них работает. Запомните - средства и методы занятий физическими упражнениями, играми или единоборствами, как и средства и методы лечения в лечебных учреждениях, должны выбирать не сами занимающиеся, не мамы и папы, не знакомые Васи и Маши, а только специалисты. И делать это они должны только с учетом всех индивидуальных особенностей занимающегося и при их активном участии!

3 - Что нужно спортивным клубам, фитнес центрам и всяким школам восточного здоровья и БИ для того, чтобы занятия в них приводили к той цели, которую они декларируют и ради которой в них приходят посетители? В первую очередь для этого нужны специалисты, имеющие соответствующую подготовку, образование, опыт работы и направленность на достижение КАЖДЫМ занимающимся оздоровительно-профилактической, т.е. физкультурной, а не спортивной цели занятий.

Все прочее, начиная с расположения в престижном месте, стоимости абонемента, уровня комфорта, наличия сертификатов каких-то федераций, тех или иных тренажеров, экзотических программ и тренеров-чемпионов с красивой фигурой - это условия второго и десятого порядка. Да, лучше заниматься в комфортных условиях и недалеко от дома, но никакой комфорт не может заменить отсутствия правильной организации и методики занятий.

Сегодня же во многих спортивных клубах, фитнес центра и, тем более, в школах йоги и восточного БИ, даже находящихся в самых престижных местах и оборудованных чуть ли не золотыми унитазами и гантелями, трудно встретить образованных, грамотных, опытных, и, самое главное, добросовестных специалистов, считающих главной целью своей деятельности сохранение и укрепление физического и духовного здоровья тех, кто приходит к ним заниматься.

Еще труднее достоверно определить результаты деятельности каждого из тренеров или инструкторов по медико-биологическим и социально-психологическим параметрам здоровья тех, кто у них занимается, т.к. перед тренерами и инструкторами спортивных клубов и фитнес центров такой цели даже не ставят. Может, поэтому организаторы проведенного исследования и ограничились тем сравнением, которое было проведено, и именно по этой причине большинство занимающихся в спортивных клубах, центрах фитнеса, восточных практик и БИ здоровее не становятся и так рано прекращают занятия?

Поэтому всем, кто собирается приобретать абонемент на занятия в каком либо спортивном клубе, фитнес центре, школе йоги, БИ или других видов занятий вроде футбола или фигурного катания, я очень советую начинать с того, что:

1 – по четким медико-биологическим и психолого-педагогическим параметрам совместно с соответствующими специалистами четко определить ту цель, ради которой Вам нужно заниматься, и уточнить те средства и методы, которые будут способствовать ее достижению

2 - все свои дальнейшие действия, т.е. практические занятия, соотносить с поставленной целью, т.е. четко определять, в какой степени то, что и как Вы делаете, способствует достижению именно поставленной цели

3 – выбирая то или иное место занятий, узнайте, кто и с какой целью открыл этот клуб, фитнес центр или школу здоровья, для чего посмотрите его регистрационное удостоверение, а так же познакомьтесь с несколькими постоянными посетителями клуба и узнайте, как и чем лично им помогли занятия в этом клубе.

4 - обязательно познакомьтесь с тренером или инструктором, который будет с вами работать, узнайте о его образовании, опыте работы, личных качествах и профессиональной направленности. Узнайте и о том, как будут организованы Ваши занятия, какие средства и методы будут использоваться, и как будет производиться оценка их эффективности.

Да, все эти рекомендации можно отнести к общим, но не зная общих принципов выбора средств, методов и мест занятий можно так запутаться в мелочах, что потом уже и не поймешь, ради чего вообще начал заниматься. Тем более, что именно мелочами всякие хитрецы и заманивают людей не только в спорт, фитнес, занятия восточными практиками вроде йоги или БИ.

Да, средства, методы и места занятий можно выбирать и по каким-то другим критериям, особенно тем, у кого нет проблем со здоровьем и физической подготовкой. Многие и начинают заниматься, как говорят, на авось, за компанию, чтобы все попробовать самим или стать чемпионами. Но не от этого ли большинство людей вообще ничем не занимается, а если заниматься и начинают, то очень часто меняют виды и места занятий, и здоровье свое не столько сохраняют и укрепляют, сколько расходуют и теряют, особенно дети, от чего очень быстро занятия вообще прекращают.

Всем же, кто целью своих занятий считает сохранение, укрепление и реабилитацию здоровья во всем его многообразии, а не удовлетворение спортивного интереса и не забаву или развлечение, выбор средств, методов и мест занятий я советую производить только на основе изложенных в этой книге рекомендаций. Тем более, что они подойдут не только для сравнительной оценки спортивных клубов и фитнес центров, и не только для выбора физкультурных занятий и их эффективности для себя, но будут очень полезны и в выборе средств, методов и видов занятий для детей.

Поэтому еще раз напомню, что при выборе того, где, чем и как заниматься, ни взрослым, ни детям ни в коем случае нельзя ориентироваться на то, что кому-то, якобы, нравится тот или иной вид спорта, фитнеса, какая-то из восточных практик вроде йоги или футбол. Чаще всего то, что кому-то нравится, не имеет четких медико-биологических и психолого-педагогических обоснований и желание заниматься каким-то определенным видом физических упражнений, игр и единоборств очень редко соответствует истинным потребностям не только детей, но и взрослых.

Заниматься нужно не тем, чем хочется, что модно и что навязывает реклама, а тем, чем нужно каждому конкретному человеку в зависимости от его индивидуальных особенностей. И люди взрослые в выборе мест, средств и методов занятий, как и во всех других добрых и полезных делах, должны быть примером для детей и молодежи, а не провоцировать их на спорт.