Къ Спорту!

№ 8.

МОСКВА.

Суббота, 22-го февраля 1914 г.

Оффиціальный органъ Московской футбольной лиги.

ПОДПИСНАЯ ЦѢНА:

На 1 годъ съ доставкой и пересылкой ..... 10 руб.
„ 6 мѣс. „ „ ..... 6 „
„ 3 „ „ „ ..... 3 „
За границу вдвое дороже.
Отдѣльный № 20 коп.

ТАКСА НА ОБЪЯВЛЕНІЯ:

Строка петита 2-ой стр. обложки и впереди текста ... 70 коп.
„ „ 4-ая стр. обложки ..... 60 „
„ „ сзади текста ..... 40 „
„ среди текста и сторон. сообщ. .... 1 р. 25 „

АДРЕСЪ РЕДАКЦІИ: Москва, Б. Дмитровка, 26. Тел. временн. 46-57.

ПРІЕМНЫЕ ЧАСЫ: Редакторъ—понедѣльникъ, вторникъ, среда, четвергъ, отъ $10^1/_2$—$12^1/_2$ дня.
Секретарь—А. В. Макъ-Киббинъ—ежедневно отъ $10^1/_2$—1 ч. и 3—5 веч.

„ **Петербургскаго отдѣленія:** Лиговская, 44, кв. 103.

„ **Редактора петербургскаго отдѣла:** Г. А. Дюперронъ. Телеф. 4-79-46. Ежедн. отъ 5—6 веч.

Стая англо-русскихъ гончихъ В. П. Глѣбова. Экспонатъ на выставкѣ собакъ Спеціальнаго Отдѣленія псовой охоты при Московскомъ О-вѣ Охоты имени Императора Александра II.

Симъ доводимъ до свѣдѣнія нашихъ уважаемыхъ читателей, что въ слѣдующемъ номерѣ будетъ опубликованъ результатъ конкурса № 1.

Спортъ въ Америкѣ.

V. Развитіе техники.

Тотъ, кто съ открытыми глазами видѣлъ все повторяющіяся побѣды американцевъ на современныхъ Олимпіадахъ, кто съ возрастающимъ удивленіемъ наблюдалъ за все новыми рядами ихъ чемпіоновъ и кто умѣетъ оцѣнить физическое развитіе, тотъ навѣрное на разъ подумалъ, что Америка должна имѣть особую систему, особый способъ физическаго воспитанія, которые даютъ ей возможность въ легкой атлетикѣ опередить всѣ остальныя націи. Тѣмъ болѣе, что высокая техника американскихъ спортсменовъ, всегда открыто показываемая, съ теченіемъ времени сдѣлалась общимъ достояніемъ и другихъ націй.

Дѣйствительно, въ Америкѣ имѣется опредѣленное физическое воспитаніе, которое однако, совершенно не заключенное въ систему, въ своемъ рѣшеніи такъ просто, какъ яйцо Колумба.

Американскій спортсменъ спеціалистъ, но въ болѣе высокомъ пониманіи этого слово, ничего общаго не имѣющемъ съ односторонностью. Его спеціальныя качества построены на фундаментѣ разнообразія, которое даетъ естественнымъ даннымъ и способностямъ поддержку.

Американскіе спеціалисты проходятъ школу разносторонности, что-бы затѣмъ вѣнчать ее особымъ качествомъ. Принципъ равномѣрнаго развитія широкихъ массъ давно понятъ и достигнутъ американцами, безъ всякой системы гимнастики, ихъ способъ настолько простъ, что можно только удивиться, что эта-же мысль не встрѣчается въ другихъ странахъ. Основаніемъ физическаго развитія въ Америкѣ является игра, дополненная всевозможнымъ развитіемъ тѣла. Почти безъ аппаратовъ и побочныхъ средствъ примѣняютъ удовольствіе игры для развитія физической разносторонности. Цѣлый рядъ цѣнныхъ игръ выполняютъ эту мысль; надъ всѣми выдѣляется національная игра американцевъ—бэзъ-боллъ. Можно смѣло сказать, что американскіе побѣдители олимпіадъ выходятъ изъ юныхъ игроковъ бэзъ-боллъ. Эту игру необходимо видѣть, понять или лучше всего самому играть, чтобы оцѣнить физическія и умственныя требованія, которыя предъявляетъ къ игроку эта игра съ такими интересными задачами, что, когда ею занялись мужчины она сдѣлалась спортомъ и даже профессіей.

Въ своей разносторонней требовательности къ тѣлу она не имѣетъ себѣ равныхъ. Игрокъ долженъ умѣть ловить и бросать правой и лѣвой рукой и также обѣими руками бить мячъ, а, кромѣ, того онъ долженъ умѣть возможно быстрѣе бѣгать, когда необходимо достигнуть спасительную бэзъ (базу). Десятыя доли секунды рѣшаютъ игру. Въ требованіяхъ, которыя эта игра предъявляетъ къ способности быстро сокращать и распускать мускулы заключаются корни того качества, которые американцы называютъ „nerwus energy" (энергіей нервовъ)—способность нервнымъ возбужденіемъ моментально и съ наивысшей силой переводить мускулы изъ состоянія покоя въ напряженіе. Способность сокращенія мускуловъ игра безъ-боллъ развиваетъ въ особой мѣрѣ и эту способность американцы цѣнятъ выше всего, т. к. она для всякаго вида спорта является большимъ преимуществомъ, будь то бѣгъ, метаніе или прыжки. Сила нервовъ та причина, которая даетъ Америкѣ лучшихъ атлетовъ и она же даетъ имъ возможность использовать физическія данныя своего тѣла до послѣдняго.

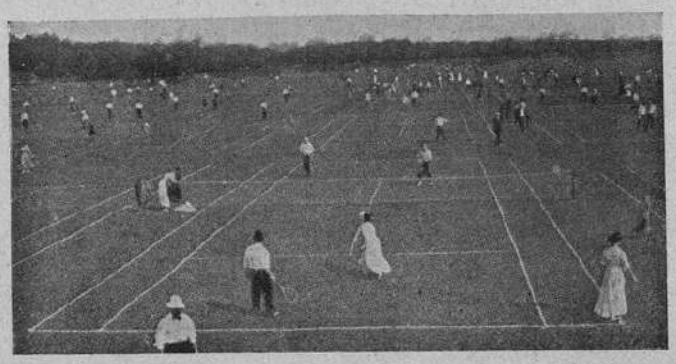
Здѣсь особенно ясно выражается разница между американскими спортсменами въ сравненіи съ тяжелыми атлетами и гимнастами. Тяжелая атлетика и аппаратная гимнастика развиваютъ твердые, короткіе мускулы, которые сильны, но не достаточно быстры. Лучшимъ примѣромъ являются тяжелые атлеты, благодаря ихъ колоссальной силѣ, способные поднять руками пятьдесятъ пудовъ, но совершенно безпомощные противъ ядра въ двадцать фунтовъ, копья или диска. Почему? Потому что не хватаетъ нервной энергіи; возбудительная сила моторныхъ нервовъ слишкомъ мала, чтобы быстро управлять развитыми односторонне мускульными массами. Точно также дѣйствуетъ и аппаратная гимнастика; она укрѣпляетъ мускулы, дѣлаетъ ихъ сильными и твердыми, но вмѣстѣ съ тѣмъ сокращаетъ ихъ, они становятся короткими и твердыми, вмѣсто длинныхъ и эластичныхъ. Эти мускулы постоянно находятся въ состояніи, хотя-бы и слабаго, напряженія. Американцы атлично знаютъ, что работа формируетъ органы потому они дѣлаютъ свои мускулы мягкими и длинными путемъ быстрыхъ движеній, избѣгая медленной, тяжелой работы.

Американцы не имѣютъ (за исключеніемъ нѣмецкихъ „турнферейновъ") ни нѣмецкой, ни шведской системы гимнастики. Они берутъ изъ всякой системы то, что имъ подходитъ и дополняютъ это упражненіями съ гантелями и „экспендерами". Эти резиновые или пружинные аппараты въ Америкѣ примѣняются въ большомъ количествѣ. Къ каждой гимназіи (т. е. въ гимнастическомъ залѣ) они въ значительномъ количествѣ висятъ по стѣнамъ и благодаря своей остроумной конструкціи даютъ возможность развить отставшія группы мышцъ, не затрагивая остальныхъ. Сопротивленіе можетъ быть увеличено или уменьшено по мѣрѣ надобности. Достоинство этихъ аппаратовъ заключается въ спокойной мускульной работѣ, съ умѣреннымъ сопротивленіемъ и благодаря этому въ усиленной циркуляціи крови въ соотвѣтствующихъ частяхъ, что равносильно усиленію роста данной группы. Этимъ путемъ американцы достигаютъ приростъ мускуловъ, не прибѣгая къ тяжелымъ упражненіямъ.

Этотъ способъ физическаго развитія легко замѣтенъ въ наружности американскихъ спортсменовъ. Профессоръ физической культуры, д-ръ Саржентъ, отъ университета Харвардъ нашелъ путемъ тысячъ измѣреній и изслѣдованій американскихъ студентовъ, средній типъ, составляющій середину между строгими формами современнаго спортсмена и болѣе мягкими античныхъ и въ одинаковой мѣрѣ выражающій и силу и быстроту.

Лица этого средняго типа въ Америкѣ встрѣчаются сотнями во время футбольной тренировки университета Харварда, комиссія видѣла 70 студентовъ, обладавшихъ безъ исключенія восхитительнымъ развитіемъ тѣла. Во время легко-атлетическихъ первенствъ въ Нью-Іоркѣ принимали участіе около 100 спортсменовъ съ такимъ равномѣрнымъ и гармоничнымъ развитіемъ тѣла, какого во всей Европѣ не сыщешь.

Интенсивныя занятія играми и указанный способъ индивидуальнаго развитія мускуловъ, съ избѣганіемъ тяжелыхъ гимнастическихъ и гиревыхъ упражненій, эти два фактора дополняются съ успѣхомъ спеціальнымъ спортивнымъ обученіемъ. Американскіе мальчики съ самаго дѣтства изучаютъ правильную технику, хорошій стиль, ежедневно видятъ лучшіе спортивные



Открытые лаунъ-теннисъ корты въ Чикаго.