

22 сентября 1913 г.

32
385

ЦѢНА №20 коп.

V годъ изданія № 38



РУССКОЙ = = СПОРТЪ

9865

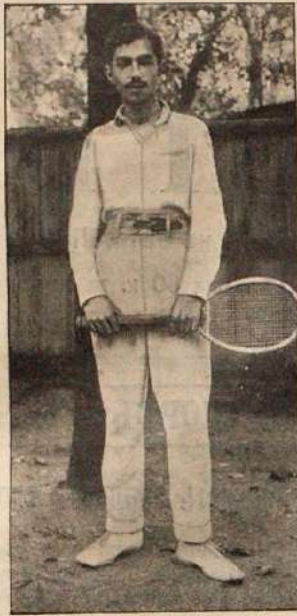
Легко-атлетическое первенство Москвы.



подъ
КХХ
285

Б. Котовъ и А. Шульць (М. К. Л.), лучшие московские легко-атлеты.

Съ фотогр. Коломенскаго.



Е. Ованинсьянцъ—побѣдитель чемпионата въ О. Ф. В.

доказало изсѣдованіе при помощи рентгеновскихъ лучей, это увеличеніе въ объемѣ не бываетъ очень значительнымъ. Одновременно съ этой имертрофіей сердца улучшается также работоспособность кровообращенія. Главнымъ же образомъ выносливость зависитъ отъ упражненій, въ особенности если мышцамъ своевременно дается отдыхъ. Чувство переутомленія появляется различно, въ зависимости отъ особенностей индивидуума. При перенапряженіи сердцу грозитъ опасность ослабленія. Смерть вслѣдствіе полного переутомленія объясняется однако не измѣненіями въ кровообращеніи, а поврежденіями въ нервной системѣ. Профессоръ, такимъ образомъ, пришелъ къ выводу, что при физической работѣ всегда усиливается дѣятельность сердца, чѣмъ и вызывается значительное укрѣпленіе и улучшеніе работоспособности его. Постепеннымъ повышеніемъ работы и упражненіемъ можно достигъ продолжительнаго прироста силы. Нетренированное сердце легко переутомляется. Поэтому слѣдуетъ тренироваться постепенно, избѣгая внезапной, слишкомъ сильной работы. Спортивные упражненія въ разумныхъ границахъ, такимъ образомъ, благоприятны для развитія и укрѣпленія организма, въ частности легкихъ и сердца.

Л. Г.

Тяжелая атлетика.

Что даетъ тяжелая атлетика и что она должна дать.

Статья д-ра А. А. Шварцера.

Тяжелая атлетика, и въ частности подниманіе тяжестей—о немъ я хочу сказать нѣсколько словъ—имѣетъ много сторонниковъ, но еще больше враговъ. Чѣмъ объяснить такое явленіе?—Да, единственно тѣмъ, что враги всегда подмѣчаютъ крайности и вредныя стороны увлеченія гирями.

Что грѣха таить? Какъ старый атлетъ и борецъ, а теперь и врагъ, я долженъ откровенно сознаться, что среди тяжелыхъ атлетовъ и борцовъ есть не мало людей больныхъ, и всего больше такихъ больныхъ

именно среди тяжеловѣсовъ, ожирѣвшихъ и потому не умѣющихъ и не могущихъ придерживаться строгостей правильной тренировки. Колоссальнымъ аппетитомъ, вѣдь, нельзя замѣнить нормальный обменъ веществъ.

Но, оставляя пока вопросъ о гигиенѣ тренировки до ближайшаго номера, я хотѣлъ сказать специально нѣсколько словъ о подниманіи тяжестей.

Въ мое время—эпоха расцвѣта гиревого спорта на югѣ Россіи—мы работали по нѣмецкой системѣ. Мы толкали двумя какъ угодно, лишь бы поднять наибольший вѣсъ и, скажу не боясь обвиненія въ отсталости, я и теперь стою за абсолютный вѣсъ въ толчокъ двумя, какъ предѣлъ человѣческой силы. Однако, и въ наше время, кто могъ старался брать на грудь въ одинъ темпъ, дѣлалъ и я однимъ темпомъ 320 ф.

Совсѣмъ другое дѣло жимъ и вырваніе двумя. Теперь, когда мнѣ приходится наблюдать чистую работу, я всегда прихожу къ выводу, что атлетъ, выжимающій съ разными «трюками» (шветигомъ, отгибомъ), лишь обманываетъ себя. Онъ не выжимаетъ. Или ихъ вырваніе двумя, длящееся 10—20 сек., я нахожу, что такое движеніе не можетъ быть названо вырваніемъ, а вѣрнѣе «вымучиваніемъ» штанги.

И если оставить толчокъ двумя въ нѣсколько темповъ, то безусловно жать и рвать надо чисто. Нужна рафинировка движеній. А въ работѣ одной рукой надо обходиться безъ помощи другой руки—это и логичнѣе и красивѣе.

Командировка О. Каплора въ Данію.

16 сентября общество «Sanitas» послало одного изъ своихъ лучшихъ членовъ, борца-легковѣса Оскара Каплора, въ Копенгагенъ, гдѣ на-дняхъ состоится грандіозная атлетическая состязанія какъ по тяжестямъ, такъ и по борьбѣ, по случаю двадцатипятилѣтняго юбилея тяжело-атлетического спорта въ Даніи.



О. Каплоръ.



А. Нильсонъ

Въ этихъ состязаніяхъ на званіе чемпиона странъ Сѣверной Европы 1913 года примутъ участіе лучшіе борцы Даніи, Швеціи, Норвегіи и Англіи. Финны, по всей вѣроятности, не смогутъ принять участія, такъ какъ у нихъ приблизительно въ то же самое время разыгрывается первенство Финляндіи.

Быть можетъ, одинъ-два финна поѣдутъ въ Копенгагенъ; въ Финляндію, какъ и въ Россію, посланы приглашенія.

Первоначально комитетъ общества «Sanitas» предполагалъ послать М. Клейна, вѣрнаго кандидата на I призъ. Но, къ сожалѣнію, срочныя работы на заводѣ, на которомъ служитъ Клейнъ, помѣшали его поѣздкѣ. Пожелало также не могъ поѣхать изъ-за службы. Поэтому остановились на Каплорѣ.

«Боевые» качества его достаточно извѣстны: ни одного пораженія на Стокгольмской Олимпіадѣ, за что ему былъ выданъ «Merit-diplom», I призъ и званіе чемпиона Европы 1912 года въ Вѣнѣ и рядъ удачныхъ выступленій въ Прибалтійскомъ краѣ и даже въ Финляндіи, странѣ борцовъ рар-excellence. Интересно отмѣтить, что Каплоръ боролся въ ничью съ самимъ Беллигомъ—чемпиономъ-борцомъ тяжелого вѣса.

Характерно, что Каплоръ, всегда борющийся въ легкомъ вѣсѣ, первый разъ выступитъ въ Даніи въ среднемъ вѣсѣ, такъ какъ въ легкой уже записано максимальное количество участниковъ—шесть человѣкъ—и дальнѣйшія записи не принимаются.

Ниже мы приводимъ послѣдній снимокъ нашего выдающагося любителя со всѣми его «отличіями». Вотъ теперешнія измѣренія Каплора: шея 40—44 сан., бицепсъ 37 с., предплечье 33 с., грудь 98—107—113 с., талія 77, бедро 57, икра 38, ростъ 174, вѣсъ 170 фунтовъ.

Будемъ ждать результатовъ.

Л. Ч.

Арнольдъ Рихардъ Нильсонъ.

Арнольдъ-Рихардъ Нильсонъ, предсѣдатель Датскаго Атлетическаго союза и редакторъ журнала «Riget», 16 лѣтъ занимался всѣми видами спорта, но особенно отличался по лыжамъ и плаванію.