

УДК 796

**В.Ю. ДАВЫДОВ**, доктор биол. наук, профессор  
Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

*Статья поступила 5 октября 2023 г.*

## **ЖЕНСКАЯ ГРЕБЛЯ В ПРОШЛОМ ВЕКЕ В ЕВРОПЕ**

*Гребля прекрасно дополняет плавание и можно сказать, что она должна быть введена в женское воспитание, так как гигиенична и здорова. При гребле вы упражняете мускулы, развиваете силу, расширяете грудь, заставляете работать ноги и руки, следовательно, нужно, чтобы ею занимались все молодые девушки.*

**Ключевые слова:** гоночная гребля, гонки на лодках, тренировка

**DAVYDOV V.Yu.**, Doctor of Biol. Sc., Professor  
Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

## **WOMEN'S ROWING IN THE LAST CENTURY IN EUROPE**

*Rowing perfectly complements swimming and it can be said that it should be introduced into women's education, as it is hygienic and healthy. When rowing, you exercise your muscles, develop strength, expand your chest, make your legs and arms work – therefore you need to, so that all young girls are engaged in it.*

**Keywords:** racing rowing, boat racing, training.

**Введение.** Гребля дополняет плавание, это значит, что грести вы можете лишь научившись хорошо плавать, чтобы вы могли спастись сами, если перевернется лодка и вы упадете в воду. Необходимо оговориться: эти случаи встречаются чрезвычайно редко, но уметь плавать – это единственное и простое средство, чтобы их было меньше. Очень бы-лобы хорошо, еслибы женщины умели пла-вать одетыми, чтобы несчастье никогда не застало их врасплох.

Нет ничего приятнее во время летнего пребывания за городом, как отправиться в лодке по реке и кинувшись с нее кружиться и плавать в воде.

Благодаря умению грести вы можете наслаждаться всей прелестью этих летних экскурсий.

Но этот вид спорта, как и другие, требует особых познаний глубокого и всестороннего изучения и методической и последовательной тренировки.

Эта тренировка обходится, конечно, не без утомления. Нужно постепенно усиливать удары весла, чтобы достигнуть скорости. Но таких как читательницы наши не мечтают,

надеемся о лаврах гоночных гребцов, это не играет для них особой роли.

Необходимо только обратить внимание на то чудесное влияние, которое этот спорт имеет и на физическое развитие девушек и как гигиенический прием. Нет, кажется, лучшего способа укрепить мускулы всего организма, усилить кровообращение, развить руки и ноги.

Единственно, чем неприятен этот спорт – это тем, что от него делаются пузыри на руках. Мы уверенны, что многие читательницы не захотят браться за весла при одной мысли, что ручки их могут потерять свою нежность и белизну.

Ничего нет легче избежать этой неприятности. Прежде чем сесть в лодку и с увлечением начать грести, намажьте руки небольшим количеством крема «Виталь» и вам нечего больше бояться. Предлагать это нужно всегда несколько раз в начале. После нескольких прогулок кожа так привыкнет, что вам не нужно будет больше повторять эту неприятную манипуляцию.

### **УДАР ВЕСЛА НА ДВОЙКЕ**

О том, чтобы учиться грести на гичке с подвижной банкеткой, не может быть и речи. В начале удовольствуйтесь обыкновенной споскойной лодкой с неподвижной и широкой скамейкой.

Вы берете весла в руки, что на техническом языке называется «гребля двойкой».

Вы опускаете весла, проводите их под водою и вынимаете из воды, - таковы три фазы гребли. Когда вы овладеете ими совершенно, вам нечему больше учиться ... или почти нечему.

Главное, необходимое условие гребли – гибкость руки; если ее нет, вы будете махать веслами, что будет только уменьшать скорость. Кроме того, опуская, не держите лопасть весел вкось.

В то время, как вы опустили весла, откиньте плечи назад. Грести нужно очень правильно, размерно – ни слишком скоро, ни медленно. В то же время это необходимо делать возможно продолжительнее, и напряжение, которое вы делаете, надо продолжать до тех пор, пока весла не поднимутся из воды.

Для этой последней операции нажмите слегка на рукоятки весел, выпрямите руки так, чтобы лопасти стали горизонтально и поверните кисти рук. Вторым движением кисти вы ставите весла в их положение и вновь погружаете их.

Прослушав эти предварительные замечания, вы можете видеть, что гребной спорт-дело не трудное.

### **ПОВОРОТЫ**

Придем теперь к поворотам. Как это делается? Вы гребете одним веслом спереди назад, а другим сзади наперед. В начале руки вам будут казаться не достаточно широкими для поворотов, но вскоре вы научитесь поворачиваться на одном месте.

Но помните всегда основное положение: в воде лопасти должны быть вертикальны, вне воды - горизонтальны.

### **ОСТРОКОНЕЧНОЕ ВЕСЛО**

После гребли двумя веслами, вы перейдете на остроконечное весло; это значит, что обеими руками вы будете править одним веслом. И, несмотря на то, что внимание ваше будет обращено на одно весло, задача будет труднее, потому что вам придется согласовать точно ваши движения с движениями вашей команды – мужской или женской. Вам нужно будет выработать самое полное единодушие, однородность движений, без чего вы совсем не будете двигаться, и лодка ваша будет делать по волнам беспорядочные движения пьяного человека на улице, натякающегося и качающегося то на одну, то на другую сторону тротуара.

### **ГОНОЧНАЯ ГРЕБЛЯ**

Затем вы перейдете к лодке с подвижной банкой – это гоночная гребля. Там весла ваши не будут лежать концы с концами; они будут скрещиваться. Это трудность, кажущаяся в начале непреодолимой, исчезнет скоро и радость, что вам удалось достигнуть такой скорости, заставит вас забыть все неудобства, как только вы овладеете всеми тонкостями этой гребли.



Рисунок 1. – Женская восьмерка, получившая приз



Рисунок 2. – Тренировка на неподвижной лодке-четверке

**ГИЧКИ** – в заключении мы опишем вам греблю, применяемую на длинных узких лодках. У вас только одно весло. Оно оканчивается двумя лопастями по обеим сторонам, и вы гребете то правой, то левой, по очереди.

Лодка, на которой употребляются такие двухсторонние весла, называются гичкой; лодка очень острая спереди и сзади. Там можно сидеть вдвоем и развить на ней очень значительную скорость.

Необходимо упомянуть об опасности, которая подстерегает вас стоя в лодке или меняясь местами во время движения. Если уж вам непременно нужно перейти с одной лавочки на другую, подведите раньше лодку к берегу, поднимитесь очень осторожно и переходите осторожно, очень медленно туда, куда вам нужно сесть, избегая сильных толчков и качанья лодки. Если бы, чего не дай Бог, случайно вы упали в воду, никогда не старайтесь влезть обратно в лодку, хватаясь за нее посредине, или цепляясь за борта, вы перевернете ее. Влезайте только с кормы.

В сфере водного спорта женщина за последнее время успешно конкурирует с представителями сильной половины. В Париже уже основался гребной женский клуб, насчитывающий среди своих членов ряды выдающихся спортсменок, выходящих нередко победительницами в гребных состязаниях с мужчинами.

### **ГОНКИ НА ЛОДКАХ**

Многие женщины пробовали крейсировать, как например, принцесса де-Сагань, баронессе Ад. де-Ротшильд, графиня Рэнэ де-

Беарн, мадмуазель Генно и баронесса де-Форест.

Но в состязаниях моторных лодок фигурировали до сих пор только три женских имени: Камилла де-Гаст, мисс Доротея Левитт и мадмуазель Нуальган, имевшая некоторый успех в Трувиле в 1908 году.

Мисс Доротея Левитт 8 – го августа 1903 года, победила в гонке в Ковесье, управляя рулем на Napier. Король Эдуард VII вызвал ее на борт своей яхты и принес ей свои поздравления. В тот же год в Трувиле, она получила приз в 2500 франков, учрежденных правительством.

В 1905 году мадам де-Гаст принимала участие в знаменитых гонках Алжир-Тулон. После того, как она блестяще управляла автомобилем на пробегах Париж-Мадрид, переход к моторной лодке казался ей очень естественным. И она пустилась в путь на своей «Камиллу». Переход она совершила великолепно. Море было бурное, наступила ночь, нужно было остановиться в Тулон, куда она пришла второй. Уверенная в своей «Камилле», на втором перегоне она уже идет первой, опережая всех своих соперников. Но море становится все беспокойнее, волнение сильнее, налетает волна, швыряет лодку и захлестывает мотор. Мадам де-Гаст были вынуждена искать помощи у подводной лодки, которая ее сопровождала. Все усилия взять «Камиллу» на буксир оказались бесплодными и положение ее становилось критическим; капитан «Клебера» добился, ее спасения, сделав ловкий и смелый маневр – описав большую дугу, что и дало ему возможность стать борт с бортом с «Камиллой».

Когда экипаж взошел на борт, обессиленная мадам де-Гаст выпустила из рук брошенный ей кабельтов и упала в море. Второй рулевой и два лоцмана бросаются в воду и спасают отважную спортсменку.

Такова была одиссея мадам де-Гаст, которая поклялась удивить спортивный мир своими отважными подвигами.

#### **Список литературы**

1. Спорт во всех видах : пер. М.М. Тверского с франц. – Париж : П. Лафитт и К<sup>о</sup>. – Москва : Типография А.П. Поплавского, – 1914. – 382 с.

#### **Reference**

1. *Sport vo vsekhn vidakh* [Sports in all forms] Per. M.M. Tverskoy from French. Paris, P. Lafitte and Co. Moscow, Printing house A.P. Poplavsky, 1914, 382 p.

*Received 5 October 2023*