

# Сын Вильгельма Телля

ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК БЫЛ ЭТАЛОНОМ СОВЕТСКОГО ЧЕЛОВЕКА НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТИЛЕТИЙ, А ПОДАРИВШИЙ ЗВАНИЮ СВОЮ ФАМИЛИЮ МАРШАЛ ОСТАЛСЯ В ИСТОРИИ КАК САМЫЙ МЕТКИЙ

Текст  
АЛЛА НАСОНОВА



## Климент Ворошилов

Репродукции картины Василия Сварога «Товарищи К.Е. Ворошилов и А.М. Горький в тире ЦДКА» активно использовали для оформления довоенных учреждений. Изображенные художником гордый Ворошилов и грифельная доска с записью очков указывали: маршал — победитель соревнований. Однако реальность приукрашена: Горький неоднократно зарабатывал больше очков. Но легенда обслуживала политический запрос: пятилетний план развития страны учитывал возможность нападения на СССР, проводилась военизация населения. В 1932 году Ворошилов присутствовал на зачетных командирских стрельбах. Один из участников, не попав в мишень, посетовал на неисправный пистолет. Ворошилов взял оружие, сделал семь выстрелов и выбил 59 очков из 70, показав очень хороший результат. «Не бывает плохого оружия, есть плохие стрелки» — эта приписанная наркомку фраза стала крылатой, и вскоре появилось звание «Ворошиловский стрелок».

Появление подобных легенд не ново. Так было и с Вильгельмом Теллем — борцом за независимость Швейцарии. Ему приписывали умение из арбалета сбивать яблоко с головы сына. Правда, исследователи сомневаются в факте существования самого героя.



**Энни Оукли** (1860–1926) — одна из самых метких женщин Америки. Участвовала в шоу Баффало Билла, где выбивала пулей сигару изо рта мужа, срывала выстрелами пробки с бутылок. Умела стрелять, стоя спиной к мишени и целясь в нее с помощью отражения в зеркале.

## 1 Владение вестибулярным аппаратом.

Налейте в стакан или рюмку воды до края. Поставьте на ладонь. На вытянутой руке поднимите емкость на уровень глаз. Наблюдайте за кромкой воды, стараясь не допускать, чтобы жидкость выливалась. Поменяйте руку. Каждый раз удерживайте емкость дольше, доведите это время до пяти минут.

## 2 Укрепление мышц рук.

Сядьте прямо в кресле. Вытяните правую руку в сторону на уровне плеч, ладони поверните к полу. Зафиксируйте руку, стараясь держать так, чтобы она не дрожала. Поверните голову и смотрите на кончики пальцев. Поменяйте руку. Постепенно увеличивайте время выполнения упражнения, доведя до пяти минут.

## 3 Укрепление кисти.

Сожмите пальцы в кулак (большой — поверх остальных). И положите кулак на стол. Сначала медленно вытяните большой палец, затем указательный, потом остальные. Смотрите на кончики пальцев. Затем медленно в обратном порядке согните пальцы в кулак. Повторите другой рукой.

## ПРАКТИКУМ

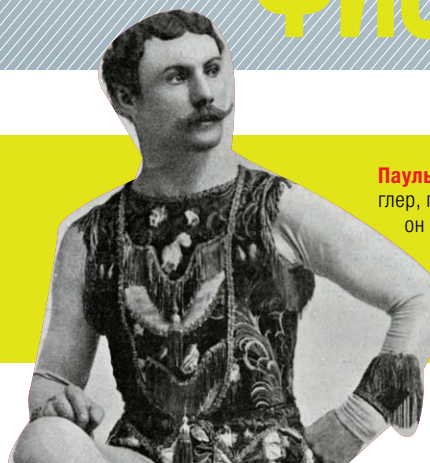
### Плм!

Любой здоровый человек способен развить меткость. Принципиальную роль в этом деле играет навык. Тем, кто, например, с первого раза не попадает мячом в корзину, добиться успеха помогут тренировки.

## 4 Одно из главных качеств, обеспечивающих меткость, — это умение концентрироваться

Произнесите вслух цвета, которыми написаны слова, концентрируясь на их значении.

ЗЕЛЕНЫЙ КРАСНЫЙ  
КОРИЧНЕВЫЙ  
ЧЕРНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ  
СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ  
ОРАНЖЕВЫЙ  
КРАСНЫЙ СИНИЙ  
ЧЕРНЫЙ ГОЛУБОЙ  
ФИОЛЕТОВЫЙ



**Пауль Чинквалли** (1859–1918). Немецкий жонглер, прославился необычным номером: правой рукой он жонглировал репкой, ножом и вилкой, а в левой держал стрелометательную трубку. Когда репка находилась в высшей точке, бросал в нее вилку. Затем посылал стрелу. И когда вся эта композиция падала, насаживал ее на нож.



**Боб Дж. Фишер** (1957 г. рождения). Американский инженер (непрофессиональный баскетболист) в 2015 году в возрасте 58 лет забросил в баскетбольную корзину 2371 мяч за час и 52 мяча за минуту. Серия бросков попала в Книгу рекордов Гиннеса.

## МЕДОСМОТР

# Сбор всех частей

«При описании метких людей часто используется определение „зоркий глаз“. Однако меткость — интегральное качество, — говорит Юлия Павлинова, врач-невролог клиники „МедикСити“, — Результат зависит от слаженной работы очень многих систем организма. Во-первых, важна координация. За это отвечают вестибулярный аппарат, мозжечок и его многочисленные связи со всеми отделами мозга, приорорецепторы (рецепторы глубокой чувствительности, расположенные в сухожилиях мышц), органы чувств и, наконец, вся мышечная система. Человек должен понимать, насколько далеко/близко от цели он находится, ощущать вес предмета, который бросает, рассчитывать степень размаха, делать поправки на ветер и т. д. Во-вторых, одним из решающих факторов является положение позвоночника. Плохая осанка, деформация стопы вызывают неправильное выстраивание мышечной системы в целом, скованность движений, напряжение глазных мышц».

Климент Ворошилов, как и все красноармейцы, имел серьезную физическую подготовку. Помимо стрельбы, Ворошилов увлекался верховой ездой, беговыми лыжами, греблей, плаванием, игрой в городки. Развитые мышцы и натренированный вестибулярный аппарат помогли маршалу показывать хорошие результаты на стрельбище.

## ПЬЕДЕСТАЛ

# Шоу-программа

Хорошо развить обычный навык, можно обрести славу человека со сверхспособностями