

рые при назначении и дозировке средств физкультуры должны быть полностью учтены. Каждая взрослая здоровая женщина может и должна быть матерью. Материнство—великая обязанность женщины, и к выполнению ее прежде всего приспособлен женский организм.

Основные особенности женского организма: преимущественное развитие тазового пояса и бедер (тогда как у мужчины преимущественно развиты плечевой пояс и руки).

Особенности половых органов и специальное развитие мускулатуры, участвующей в процессе деторождения.

Изменение жизненных функций и обмена веществ, понижение работоспособности в связи с менструацией (месячными).

Более слабое развитие всей мускулатуры и скелета, чем у мужчины.

Необходимо также иметь в виду часто встречающиеся у женщин болезни и недостатки физического развития, которые можно предупредить или ослабить своевременным применением физкультуры. К числу их относятся: различные заболевания половых органов в связи с особенностями полового аппарата и нарушениями его деятельности вследствие различных травм (роды, аборт, применение предупредительных средств) и изменения в положении матки, отражающиеся на всем организме.

Слабая шея и искривление спины (седлообразная спина, круглая спина, сколиозы), слабость брюшного пресса.

Опущение внутренних органов вследствие слабого развития брюшного пресса и тазового дна.

Недостаточное развитие грудной клетки, ее размаха и жизненной емкости легких.

То, что женщина физически слабее мужчины, подтверждают следующие данные. Средний рост женщины (для европейских стран)—159 см меньше на 10 см среднего роста мужчины (169 см). Средний вес мужчины 65 кг, женщины—58. Костяк у женщины более тонкий. Мускулатура у женщины составляет 32% веса тела, а у мужчины—40%. Наоборот, жировая ткань у женщины в среднем составляет 28% общего веса, а у мужчин лишь 18%. Относительно более длинное, чем у мужчины, туловище женщины сочетается с более короткими ногами. Грудная клетка сравнительно короче, живот относительно длиннее. Жизненная емкость легких в среднем равняется 2 500 куб. см, тогда как у мужчины—3 500 и т. д.

Все это говорит за то, что женщина в целом ряде физических упражнений не может дать равных с мужчиной достижений. С другой стороны, как мы указывали выше, специфические особенности женщин, особенно в устройстве ее полового аппарата, чрезвычайно часто встречающиеся опущения внутренних

вызывают у нее, при неблагоприятных условиях, ряд характерных заболеваний и недостатков развития, которые должны быть учтены при выборе и дозировке общеразвивающих физупражнений, и которые требуют специальных упражнений для укрепления спины, брюшного пресса и тазового дна.

Новая женщина — женщина социалистического общества должна гармонически сочетать в себе здорового, сильного человека, способного к любому самостоятельному труду, и вместе с тем быть женщиной и матерью, с достаточно выраженными отличительными признаками своего пола.

Физическое воспитание женщины в СССР имеет задачей — сделать ее здоровой и сильной (учитывая ее биологические особенности), подготовить к труду и обороне, вместе с тем укрепить ее для выполнения великой обязанности — материнства.

Все улучшающиеся условия труда и быта дают возможность укреплять и широко внедрять гигиенические навыки, сознательное отношение к своему здоровью и физическому развитию. Правильный уход за телом укрепит организм и закалит его. Важнее и легче предупредить болезни, чем их лечить.

Необходимыми условиями сохранения здоровья являются:

1. Правильный режим труда и отдыха.

2. Правильное, регулярное питание.
3. Здоровое жилище.
4. Пользование чистым воздухом.
5. Чистота тела.
6. Отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков, высоких каблуков и нерациональной одежды (стягивающей грудь или талию, мешающей движениям).
7. Умеренность в половой жизни.
8. Ежедневные физические упражнения.

Женщина должна относиться сознательно к уходу за своим телом, ежедневно отводя хоть немного времени на гигиенические упражнения, спорт и сопутствующее им закаливание (солнцем, воздухом, водой).

Только правильно примененная физическая культура сохранит женщинам здоровье, даст бодрость, работоспособность и жизнерадостность на многие годы.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Одним из средств физкультуры является утренняя гигиеническая гимнастика. Гигиеническая гимнастика, конечно, не может заменить всех средств, входящих в комплекс физической культуры. Но применяемая систематически каждый день, она укрепляет и закаляет организм, усиливает обмен веществ, разви-

вает грудную клетку, мускулатуру, укрепляет сердце, легкие, нервную систему и т. д.

Кроме того, гимнастика, выполняемая утром, способствует быстрому устранению отечности тканей тела после сна, приводит мышцы и весь организм в деятельное состояние, создает бодрое, жизнерадостное настроение, организует и дает заряд энергии на весь день.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика в особенности ценна для тех, кто не имеет возможности заниматься в физкультурной организации. Но не менее важна она и для кружковцев. Даже лучшие коллективы физкультуры занимаются только 1—2 раза в шестидневку.

Во всех физкультурных организациях желательно ввести обязательное обучение гигиенической гимнастике, проводимой затем в виде утренних зарядовых упражнений на дому, на производстве и т. п. Нужно учитывать также, что гигиеническая индивидуальная гимнастика является еще и отличной общей подготовкой к сдаче норм на значок „Готов к труду и обороне“, а также дополнением при тренировке к соревнованиям и для повышения спортивных достижений.

Взрослые, особенно работники умственного труда, ведущие сидячий образ жизни, нуждаются в ежедневных систематических физических упражнениях, которые могли бы дать

их организму необходимую для него мышечную работу.

На помощь здесь приходит индивидуальная гимнастика, которая может производиться в домашней обстановке без специальных приспособлений и оборудования, без большой затраты времени.

Систем индивидуальной гимнастики очень много. Каждая из них имеет свои достоинства и недостатки. Единой пригодной для всех системы нет и быть не может.

Так, например, индивидуальная гимнастика, включенная в виде повседневных гимнастических упражнений в комплекс ГТО, вполне пригодна для крепкого, здорового, молодого организма, но несколько трудновата для людей пожилых, в частности для работников умственного труда, не занимавшихся ранее гимнастикой и спортом.

ОСОБЕННОСТИ НАШЕЙ СХЕМЫ

Предлагаемая нами схема физических упражнений, не претендуя на универсальность, может служить как бы подготовительной ступенью для освоения в дальнейшем повседневных гимнастических упражнений комплекса ГТО и для общего физического развития.

Многие упражнения, рекомендуемые нами, имеются и в других системах. Мы не ставили

себе задачей придумывать какие-то „новые“ упражнения. Мы стремились из массы движений выбрать и дать в последовательном порядке небольшой комплекс их для трудящихся женщин с учетом реальных возможностей.

Предлагаемая схема является результатом многолетней работы авторов по вопросам индивидуальной гимнастики. Она проверена в течение ряда лет. При переработке упражнений использовали огромный опыт Государственного Центрального орденоносного института физической культуры им. Сталина.

К оригинальным особенностям нашей схемы может быть отнесено следующее: в ней всюду проводится установка не только на гимнастику, но и на физкультуру в ее широком понимании. Мы подчеркиваем всюду, где возможно, общую гигиеническую установку, указываем, что наибольшее полезное действие гимнастика даст при правильном режиме труда и отдыха, при соблюдении ряда других гигиенических правил. Эта установка находит также отражение и в указаниях о дополнении упражнений другими элементами физкультуры и в первую очередь из комплекса испытаний на значок „Готов к труду и обороне“, о включении физкультуры в быт, а также в рекомендации отдельных упражнений для проведения их на службе, вечером и т. д.

Мы стремились дать простую краткую типовую схему для трудящейся женщины.

Главное внимание обращено на то, чтобы дать упражнения для выпрямления спины, для развития и укрепления мышц туловища, живота (брюшного пресса) и тазового дна.

Упражнения, рекомендуемые нами, подобраны с учетом существующих трудовых и жилищных условий, т. е. необходимости возможно больше экономить место и время. Это же преследует ряд упражнений, проводимых еще лежа в кровати, являющихся к тому же естественным переходом от горизонтального положения тела к вертикальному. Все рекомендуемые нами упражнения целесообразны при соблюдении правильного и глубокого дыхания.

В схему включены, как неотъемлемая ее часть, обтирание водой и саморастирание. Обтирание водой (закаливание) и саморастирание (самомассаж) дают прекрасный гигиенический результат. Закаливание водой — это тоже гимнастика, но гимнастика стенок кровеносных сосудов; сосуды вследствие воздействия холодной воды на кожу и сосудодвигательные нервы приучаются быстро отвечать на изменение температуры поверхности тела и регулировать ее, что является наиболее надежным средством против „простуды“.

Схема рассчитана на начинающих. Для лиц, усвоивших эту схему, которым она будет уже

легка, кроме увеличения числа повторений и ускорения движений даны еще указания, как усложнять самые движения.

Потребность в индивидуальной гимнастике осознается все большим и большим количеством людей, что видно хотя бы из писем и отзывов, полученных авторами в итоге предыдущих изданий этой брошюры, а также соответствующей брошюры по индивидуальной гимнастике для мужчин, разошедшихся в сотнях тысяч экземпляров на русском языке и переведенных на другие национальные языки СССР.¹

Действительно массовой физкультура у нас будет тогда, когда каждый станет заниматься и индивидуальной гимнастикой.

Индивидуальная гимнастика поможет органически пропитать физкультурой наш новый советский быт.

¹ Составители весьма признательны врачу И. М. Михайлову (Псков), методисту А. П. Кантипалову (Сименз) и др. товарищам, поделившимся своим практическим опытом проведения занятий по настоящей схеме, и рассчитывают на это и в дальнейшем. Корреспонденцию просьба адресовать: Москва, Петровка 25, Институт физиотерапии и физкультуры НКЗ, проф. Б. А. Исаиовскому.

ГИМНАСТИКА ЖЕНЩИНЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

1. Проделывай все упражнения, но увеличивай число повторений каждого упражнения постепенно. Весь сеанс гимнастики занимает в среднем 12—15 минут, а вместе с умыванием и растиранием до 20 минут.

Примечание. Лишь в случае полного отсутствия времени можно иногда опускать упражнения №№ 3, 5, 7, 10, а по 13—18 упражнениям сокращать дозировку.

2. Если упражнение кажется легким, то усиливай его, постепенно увеличивая повторение (за исключением №№ 1, 4, 5, 6, 7), а затем и усложнением движения, где это указано; при быстром утомлении поступай наоборот.

3. Следи все время за дыханием. Ни секунды его не задерживай. Если дыхание слишком участилось, то не переходи сразу к следующему упражнению, а пройди по комнате, стараясь дышать глубоко и спокойно. Как правило—дыши носом.