



**Физическая Культура в семье**



**Физическая Культура в семье**



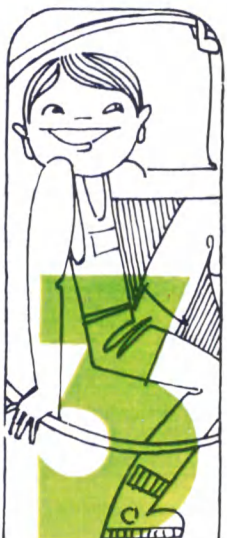


Забота о здоровье людей неотделима от развития **физической культуры и спорта**. Московская Олимпиада наглядно показала замечательные достижения советских спортсменов. Однако нас всегда интересовали не только спортивные вершины, а прежде всего массовость физкультуры и спорта. Успехи в этом деле очевидны. Но все же для большинства людей спорт остается пока лишь зрелищем. Такое положение надо исправлять. Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей.

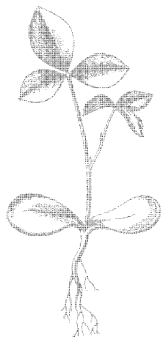
Л. И. БРЕЖНЕВ  
Из Отчетного доклада ЦК КПСС XXVI  
съезду партии



# физическая



МОСКВА  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1981





# культура в Семь



ЧЕТВЕРТОЕ  
ИЗДАНИЕ,  
ПЕРЕРАБОТАННОЕ



ББК 75.1  
Ф50

*Коллектив авторов*

*Составители*

*А. А. Светов, Н. В. Школьников*

**Физическая культура в семье.**—4-е изд., перераб.  
Ф50 /Сост. А. А. Светов, Н. В. Школьников.—М.: Физ-  
культура и спорт, 1981.—398 с., ил.

Эта книга—своеобразная энциклопедия физической культуры в семье—в маленьком коллективе, спаянном любовью и заботой. Ее авторы—ученые, педагоги, врачи, журналисты, спортсмены—популярно рассказывают, как и какими средствами укрепить здоровье членов семьи, развить важные физические качества, выработать жизненно необходимые навыки, как содействовать воспитанию высоких качеств советского человека. Материал изложен по возрастному принципу.

Цель книги—помочь сделать физическую культуру, спорт органической частью жизни всей семьи.

Ф  $\frac{52400-092}{009(01)-81}$  57—80 4202000000

ББК 75.1  
7А

© Издательство «Физкультура и спорт», 1981.



## Слово к читателям

Здоровье народа — богатство страны. Забота о здоровье каждого человека в нашей стране — дело государственное. Право на охрану и укрепление здоровья, право на всестороннее развитие как большое завоевание зафиксировано в новой Конституции СССР. «Государство... — записано в одной из ее статей, — содействует развитию массовой физкультуры и спорта».

Перед советским физкультурным движением поставлена поистине благородная задача: оно должно носить общенародный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания, последовательно охватывающей все группы населения, начиная с самого раннего возраста.

Стране нужны закаленные, всесторонне развитые граждане. Это они растят хлеб и хлопок, в труднейших условиях прокладывают Байкало-Амурскую магистраль, плавят сталь, добывают нефть и уголь, познают тайны космоса, исследуют Арктику и Антарктиду, надежно и бдительно охраняют священные рубежи нашей Родины. Большие трудные дела по плечу сильным, идейно убежденным людям. И государство наше стремится создать такие условия, чтобы занятия физической культурой, спортом, давно зарекомендовавшие себя испытаннейшими и надежными помощниками в труде, стали потребностью, нравственной необходимостью советского человека.

Наше физкультурное движение идет к этой цели уверенным шагом. Яркое свидетельство тому — Спартакиады народов СССР, на старты которых выходят миллионы человек. Среди них немало таких, кто участвует в соревнованиях целыми семьями.

В своем приветствии участникам и гостям VII летней Спартакиады народов СССР Генеральный секретарь ЦК КПСС, Председатель Президиума Верховного Совета СССР Леонид Ильич Брежнев отметил: «Спартакиада открыла много новых талантов. Установлены рекорды, укрепляющие авторитет советского спорта. Но главное состоит в том, что к физической культуре приобщились вновь сотни тысяч и миллионы людей разных возрастов, всех национальностей нашей необъятной страны, самых различных профессий».



Новый мощный импульс развитию физкультурного движения дал Всесоюзный комплекс ГТО. Он приблизил физическую культуру и спорт конкретно к каждому человеку, дал ему четкие ориентиры физического развития и за годы своего шествия по стране значительно умножил ряды физкультурников, воспитал сотни тысяч убежденных сторонников похода за здоровьем. Только в 1979 году — году, предшествующем Олимпиаде-80, — в соревнованиях по комплексу ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» приняло участие свыше 44 миллионов советских граждан. Эти соревнования закончились чемпионатом страны в г. Алма-Ате в день рождения комсомола — 29 октября и вылились в грандиозный спортивный праздник.

За последние годы физическая культура и спорт начали культивироваться и по месту жительства населения. Определено это было решениями XXV съезда КПСС. В микрорайонах все больше появляется спортивных площадок, повсеместно при ЖЭК, домоуправлениях стали возникать детские спортивные клубы, объединяющие всех мальчишек и девчонок двора, улицы, всех, независимо от их спортивной одаренности. Эти клубы, как правило, со своими традициями и ритуалами, с ребячьим самоуправлением. Подобные детские организации должны быть созданы при каждом домоуправлении, ЖЭК. Стоит окинуть мысленным взором необъятную нашу страну, представить, сколько в ней городов и поселков, чтобы оценить всю грандиозность такой задачи. В стране родились и другие интересные начинания. В городах Белоруссии, например, создаются физкультурно-оздоровительные комбинаты (хозрасчетные организации), где каждый человек, какого бы возраста он ни был, может заниматься в группе здоровья, посещать бассейн, принять оздоравливающую процедуру и т. д. Это особенно удобно для людей семейных, которые сами могут выбрать вид и время занятий и включиться в них все вместе.

Вся наша страна осваивает богатства Сибири и Дальнего Востока. В глухих, необжитых когда-то местах возникают города и поселки, возводятся электростанции, заводы и фабрики. И вместе с новоселами приходят в эти места физкультура и спорт, ставшие важной составной частью советского образа жизни. Как и в строительстве предприятий, налаживании новой жизни, города центральной России, союзных республик оказывают помощь далекому краю и в развитии физической культуры и спорта. Спортивные организации шефствуют над крупнейшими стройками Сибири и Дальнего Востока, делятся опытом, проводят соревнования.

Все эти начинания и успехи советского физкультурного движения, которые мы наблюдаем за последние годы,



создают благоприятные условия для того, чтобы с физической культурой и спортом навсегда подружился каждый — от мала до велика, чтобы они пришли в каждый дом, в каждую семью. Свою роль в этом благородном деле призвана сыграть и книга «Физическая культура в семье», четвертое издание которой, переработанное и дополненное, предлагается вниманию читателей.

Она готовилась к выпуску в свет в знаменательный год — год 110-й годовщины со дня рождения основателя нашего государства великого Ленина.

В 1980 году в Москве, впервые в социалистической стране, проходили Олимпийские игры. Всемирный форум сильнейших атлетов планеты в столице нашей Родины не только продемонстрировал достижения советского спорта, но и своим зажигательным примером привлек в ряды активных физкультурников новые массы тружеников. Ведь лозунг «Олимпийский год — не только для олимпийцев» родился именно у нас в стране. И люди всех возрастов и профессий выходят на беговые и водные дорожки, на каток и лыжню, отправляются в туристские походы. Они тоже устанавливают рекорды — рекорды здоровья.

Желаем и вам, читателям этой книги, воспользовавшись ее советами, деятельно включиться в физкультурное движение, привлечь к участию в нем своих детей, родителей, бабушек и дедушек. Пусть физическая культура и спорт сопутствуют вам всю жизнь, даря здоровье, радость и долголетие.

*Летчик-космонавт СССР,  
дважды Герой Советского Союза,  
председатель Всесоюзного совета  
по комплексу ГТО А. А. Леонов*





## Предисловие

Книга, которая лежит сейчас перед вами, предназначена лично для вас, независимо от того, кто вы, кем работаете, сколько вам лет. Мы утверждаем это, потому что убеждены: нет человека на свете, который не хотел бы сохранить и приумножить здоровье, бодрость, работоспособность — и собственные, и близких людей. Это книга для детей и взрослых. Для мужчин и женщин. Для тех, кто любит физкультуру и равнодушен к ней. Кто отличается завидным здоровьем и кто жалуется на недомогания. Словом, для каждого и для всех вместе. Авторы книги хотели бы, чтобы она вошла в ваш дом как добрый друг и советчик, почти как член семьи, к помощи которого можно обратиться в самых разных жизненных ситуациях.

Возникает новая семья. Молодая женщина готовится стать матерью. Растут и становятся взрослыми дети. Наступают годы зрелости, а потом минуют и они, и порой приходят недуги, усталость. На каждом жизненном повороте перед семьей встают свои задачи, и решать их приходится, как правило, по-новому. Мы бы очень хотели, чтобы в поисках верного решения вам сослужила верную службу и эта книга — ее подсказка, ее совет. Главное, чтобы каждый наш читатель поверил в могучую силу физической культуры, понял, что при ее поддержке и помощи легче жить и работать, строить семью, растить здоровых детей. Когда мы говорим о воспитании человека будущего, то имеем в виду не только умственное, духовное его богатство. Грандиозные задачи, которые стоят перед строителями коммунизма, требуют от нас высокой работоспособности, умственной и физической энергии, творческого долголетия. Новый, всесторонне развитый человек должен гармонически сочетать в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство — так записано в Программе КПСС.

В нашей стране делается все необходимое для того, чтобы физическая культура и спорт были доступны каждому советскому человеку, стали для него привычкой и необходимостью, отдыхом и увлечением. В постановлении «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», принятом в августе 1966 года, ЦК КПСС и Совет Министров СССР обязали ЦК компартий и



советы министров союзных республик, партийные комитеты и спортивные организации улучшить руководство физкультурным движением, как важным участком воспитательной работы среди населения, принимать конкретные меры для того, чтобы физическая культура и спорт стали более активным средством воздействия общества на формирование духовного облика советского человека, способствовали его всестороннему развитию и высокопроизводительному труду, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке к защите Родины.

Государство не жалеет средств на строительство новых спортивных сооружений: стадионов, бассейнов, залов, манежей. На заводах, фабриках, в учреждениях и учебных заведениях, колхозах и совхозах организуются спортивные группы, кружки и секции, где люди любого возраста занимаются физической культурой, любимым видом спорта с удовольствием и огромной пользой для здоровья.

Физкультуру — в каждый дом, в каждую семью. Такова цель. И в решениях XXIV съезда партии как одна из важнейших задач указывается необходимость улучшить условия для занятий широких масс трудящихся физической культурой и спортом, развернув строительство новых и повысив использование действующих спортивных сооружений, а также осуществить мероприятия по широкому развитию туризма, укрепить его материальную базу.

В решениях XXV съезда КПСС записано: «Развивать на предприятиях и в учреждениях, в учебных заведениях и по месту жительства населения массовую физкультуру и спорт». Этой же важной цели — вовлечению всего населения, независимо от возраста, в занятия физкультурой и спортом — служит комплекс ГТО, введенный в марте 1972 года. Но как бы много ни делали для развития физической культуры и спорта наша Коммунистическая партия, наше государство, какие бы возможности нам ни были предоставлены, полное использование этих возможностей зависит только от самого человека. От того, воспитано ли в нем с детства уважительное отношение к физкультуре, вера в ее благотворительную силу. Вот почему государственное дело — развитие массовой физкультуры и массового спорта — есть в то же время и дело личное, семейное, дело каждого.

Эта книга выходит уже четвертым изданием. Мы учли все пожелания и замечания наших читателей, дополнили книгу новыми разделами, новой современной информацией. Очень хотелось бы, чтобы, прочитав нашу книгу, вы не ставили ее на дальнюю полку. Пусть она станет для вас настольной, всегда будет рядом, как добрый товарищ, готовый прийти на помощь, посоветовать, подсказать, вместе подумать.





Всей СемьеЙ



Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки — семья, социальная ячейка нашего общества. Маленький коллектив, спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе — все на всех.

Каждый знает, как много значит семья в жизни человека. И, сколь бы ни были велики ваши успехи на производстве, в общественной деятельности, счастье не будет полным, если в вашей семье нет спокойной, жизнерадостной атмосферы, атмосферы доверия, уважения, любви, взаимопонимания.

Это особенно важно в связи с тем, что современная жизнь с ее многократно убыстрившимся ритмом, возросшим потоком информации несет человеку большие нагрузки, делает его умственную деятельность более интенсивной. Семья призвана снять деловую напряженность, превращаясь, как выражаются социологи, в своего рода психологическое убежище, где человек спокойно может отдохнуть и нравственно и физически от трудового дня.

Свое место в семейном быту может и должна занять физическая культура, ибо в ней таятся большие возможности для облегчения общения, для создания положительных эмоций, общего бодрого, жизнерадостного настроения. Физическая культура несет не только здоровье родителям и детям, бабушкам и дедушкам. Она еще и сплачивает совместными целями, общим — здоровым и выверенным — ритмом жизни.

В семье все зависят друг от друга. И раздражение, плохое настроение одного может вылиться в раздражение, плохое настроение всех. Физкультура же — занятие радостное в самой своей сути — снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей. Совместная зарядка, прогулка за город, туристский поход, семейные подвижные игры и соревнования помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи и, множа положительные эмоции, быстрее и полнее раскрывают лучшие качества каждого.

Нередко старшие члены семьи, следуя духу времени, охотно и последовательно приобщают к физической культуре своих детей и внуков, гордятся их спортивными успехами, но сами при этом остаются, к сожалению, в стороне от физической культуры. Надеемся, что наша книга поможет им осознать важность занятий физкультурой и для них самих. И в их семье сложится целый коллектив физкультурников! А коллектив жив прежде всего совместными делами. Об этих-то совместных делах и поведем мы речь в нашем первом разделе, который так и назван — «Всей семьей».

Вы узнаете, как наладить общий режим в семье, как вести дневник самоконтроля, каким спортивным инвентарем полезно обзавестись, начатки каких видов спорта освоить. Вы также найдете здесь советы о том, как построить во



дворе спортплощадку, оборудовать в квартире «домашний стадион», как отправиться в туристский поход.

Значительная часть раздела посвящена «Домашнему университету ГТО». В нем подробно рассказывается о тех видах физических упражнений, которыми вам и членам вашей семьи предстоит овладеть, чтобы получить значок ступени, соответствующей определенному возрасту.

Не откладывайте дела в долгий ящик, приступайте к совместным занятиям физической культурой. Они обогатят ваши общие интересы, укрепят внутрисемейные связи, умножат ваше счастье.

## Союзница семейного счастья

На чем держится семейный лад? Из чего складывается тот нравственный климат, та атмосфера, которая окружает и безошибочно выделяет среди других счастливую, дружную семью? Это, конечно, прежде всего любовь и уважение, духовная общность супругов, чувство ответственности за себя и близких, за воспитание ребенка, физическая гармония, помощь друг другу в хозяйственных и прочих делах и еще — умение интересно, с пользой отдыхать, проводить свободное время. Разумеется, вместе, всей семьей.

Мы все очень хорошо знаем, что отношение человека к своему досугу, отдыху не только его личное дело. Свободное время — это не время, свободное от ответственности перед обществом. Это, по словам К. Маркса, «настоящее богатство», «пространство для развития человеческой личности».

Свободное от работы время необходимо для формирования человеческой личности, умственного и физического совершенствования. Резерв нерабочего времени советских людей неуклонно растет. Государство заботится об улучше-

нии условий труда и быта, условий отдыха.

К сожалению, далеко не все еще обладают умением правильно использовать свободное время. Огромную роль играет правильная организация быта в семье. Важно, в частности, чтобы обязанности по дому были распределены между всеми членами семьи. Ученые давно подметили зависимость чувства удовлетворенности браком у женщин от того, как и насколько муж и дети помогают в бытовых делах.

Женщина — хозяйка в доме. От нее во многом зависит стиль жизни в семье, весь уклад ее, традиции и привычки. В том числе и отношения к отдыху, к выходным дням и отпускам. Если она молода душой, бодра, энергична, в семье будет царить атмосфера радости, оптимизма, которая помогает отдыхать, набираться сил. Такой мамой гордятся муж, дети, и отношения у них складываются дружеские, доверительные, по-настоящему близкие.

Наверное, нет среди нас человека, который бы не знал, что заниматься физкультурой и спортом полезно, больше того — увлекательно. Не кивал бы, соглашаясь, слушая о том, что лучший отдых — активный, проведенный в движении, на свежем воздухе. В «теории» все мы сильны. Но встать на полчаса раньше, чтобы сделать зарядку, пройтись пешком на работу, поехать вечером в бассейн, выбраться на каток почему-то подчас нам трудно. «Вот закончу дела...», «Буду получше себя чувствовать...», «Погода установится...» Словом, отговорки всегда найдутся. Как часто в житейской спешке и суете теряем мы свежесть и остроту чувств! Жалуемся на холодность и равнодушие близкого человека, на отчужденность подростков детей. С чего это начинается? Может, с того, что мы, взрослые и дети, самые близкие люди, мало бываем вместе? Совместные занятия физкультурой, спортом создают для этого столько возможностей!



Семья—это не просто группа живущих вместе родственников. Это маленький коллектив, объединенный общими духовными интересами, первичная ячейка, осуществляющая воспитание подрастающего поколения. Высокий долг родителей—воспитать детей достойными членами коммунистического общества, в котором им предстоит жить. Для этого мало заботиться только об умственном и духовном развитии ребенка, его эстетическом и трудовом воспитании. Надо еще вырастить сына или дочь физически сильными, крепкими, красивыми. И важнейшее значение здесь имеет родительский пример.

Естественно, не все интересы, увлечения членов семьи могут совпадать. Не будет крепким дом, где не умеют уважительно, с доброжелательным пониманием относиться к желаниям и увлечениям близкого человека. Пусть, например, муж 2—3 раза в неделю задержится в спортивном зале. Зато придет веселый, жизнерадостный и справится со своей долей домашних дел быстрее и лучше. А на завтра его «дежурство»: молодой маме тоже полезно не ограничивать свои физкультурные упражнения прогулкой с колясочкой, а возобновить прерванные тренировки. Зато выходные дни—только вместе. Папа, мама и малыш—сначала в колясочке или в рюкзаке у отца за спиной, а потом и сам будет ловко скользить по лыжне или весело крутить велосипедные педали. Разумное отношение к отдыху становится тем цементом, который скрепляет самые разные увлечения, объединяет всех членов семьи, больших и маленьких.

Сколько радости таят в себе, например, туристский поход всей семьей! Совсем близкий—за грибами, ягодами. Или подальше—с ночевкой в лесу, на берегу реки. Пешком, на лодке, на велосипеде, автомобиле, наконец.

Какое раздолье для семейных занятий физкультурой в походах! В них и нагрузка легко и естественно делится

по силам, и педагогические задачи решаются исподволь, ненавязчиво. Встать в воскресенье утром пораньше и, махнув рукой на все дела, отправиться в лес, на свежий воздух. Зимой—на лыжах. Летом—купаться, загорать, собирать грибы, ягоды. Или просто побродить, подышать ароматом трав и цветов, послушать веселые голоса птиц. Есть ведь семьи—и немало,—где воскресенье считается днем неприкосновенным. Семейным днем. Днем здоровья, наконец. Сколько бы ни скопилось дел, этот день проводят все вместе, за городом. И возвращаются не только отдохнувшие, загоревшие, набравшие сил для завтрашней работы, учебы, но и еще больше сблизившиеся, благодарные друг другу за проведенный вместе чудесный, полный радостных впечатлений день, превратившийся в маленький семейный праздник.

Согласитесь, это куда важнее и ценнее, чем воскресенье, убитое на кухне.

В любом уголке нашей страны есть прекрасные места для любителей природы. Какие там красивые леса, чистые реки! Разве не интересно составить семейную команду робинзонов? Самим ставить палатки, ловить рыбу, готовить на костре. Конечно, даже к маленькому, двухдневному, походу надо заранее подготовиться—почитать, навести справки, чтобы не заблудиться и толково ответить на тысячу неизбежных ребячьих «почему».

Пусть поход начнется рядом с домом. Узнайте, какие есть в вашем районе музеи, древние памятники, исторические места—вот и появится свой интерес, свой маршрут. Ребятишки вернутся домой отдохнувшие, с впечатлениями, переживаниями, обогатившими и по-новому сблизившими их с родителями.

Такой отдых удивительно освежает человеческие отношения. Бывает, что дома мы привыкаем к озабоченным, а порой и хмурым, раздраженным лицам своих близких. А тут, на отдыхе, сбро-





сив груз забот, муж вдруг замечает, как хороша и привлекательна его жена, как весело она шутит, как умно и находчиво спорит. И жена видит в муже не унылого ворчуна, недовольного подгоревшими котлетами, а внимательного, нежного друга, настоящего мужчину, который так ловко разжег одной спичкой костер и взял тяжелый рюкзак у ослабевшего товарища. И какой прекрасный все это пример для детей!

Женщину украшает женственность, мужчину — мужественность. Это истина, с ней согласны все. Но на работе все мы равны, делаем подчас одно и то же дело. И дома истинно «мужских» дел почти что не осталось — разве что

передвинуть шкаф или починить электрический утюг. Иное дело турпоход. Тут мужчина действительно может показать себя главой семьи, ее опорой, защитой. Он принесет дрова, наладит палатку, возьмет на свои мужские плечи самый тяжелый груз, а жена будет хлопотать у костра и получать истинное удовольствие от стряпни, которая дома, в городе, нередко кажется обременительным и скучным занятием.

Хорошо, если в доме стало доброй традицией каждый выходной уезжать за город, в лес, на речку. В такой семье муж не отправится с утра один к приятелю, он знает, что воскресенье — день семейный. Дети привыкают к сов-



местным путешествиям, мечтают о них, готовятся, приглашают своих друзей. А когда они сами станут взрослыми, обзаведутся семьями, то продолжат эту добрую традицию, укрепляющую и здоровье членов семьи и саму семью. Ведь не зря называют физкультуру союзницей семейного счастья.

## Важное условие — режим

Подчас поражаешься неумению некоторых людей правильно использовать время: вечно им некогда, всегда они спешат, суетятся, едят «на ходу», ложатся спать поздно, в постели читают. Когда таким людям говорят о режиме, они безнадежно машут рукой: «Какой там режим, когда и газету почитать некогда!» А ведь при рациональном распорядке дня у самого перегруженного человека всегда найдется время и на сон, и на еду, и на культурные развлечения.

Несоблюдение режима молодыми, крепкими людьми как будто не вызывает видимых изменений в состоянии их здоровья. Но время идет, и последствия беспорядочного образа жизни начинают давать о себе знать все больше: появляются признаки быстрой утомляемости, одышки, бессонницы, нарушений пищеварения, общего функционального ослабления организма. Стоит, однако, наладить режим, и многие из этих нарушений исчезают бесследно. Конечно, соблюдение рационального режима потребует некоторых усилий, самодисциплины, но они сторицей окупятся.

Вы знаете, что режим дня — это определенное чередование во времени различных видов деятельности, в том числе приема пищи, отдыха, занятий физкультурой.

Ритмичная деятельность присуща организму человека: смена бодрствования и сна, регулярные изменения температуры тела (повышение ее к вечеру, понижение к утру), периодические ко-

лебания биохимического состава крови, перистальтические движения мускулатуры кишечника. Замечательный пример ритмичной деятельности показывает работа сердца, сокращающегося в среднем 70 раз в одну минуту в состоянии покоя. Каждое сокращение (систола) длится примерно 0,3 секунды, каждое расслабление (диастола) — 0,5 секунды. Таким образом, в целом за сутки сердце работает 8, а отдыхает 16 часов. В этом секрет неутомимости сердца, совершающего огромную работу по перекачиванию крови в сосуды.

Опытами И. П. Павлова на животных доказано, что условный рефлекс может вырабатываться на время, на ритм. Если, например, собак кормить в одни и те же часы, то через некоторое время именно в эти часы они сами бегут к кормушке, при этом у них наблюдается обильное выделение слюны и желудочного сока.

Условный рефлекс на время может вырабатываться с большой точностью и у человека. Если вы, скажем, привыкли обедать ровно в 3 часа дня, то к этому времени у вас, как правило, создается наибольшая готовность организма к приему пищи и наилучшему выделению пищеварительных соков. Еда в неопределенные часы постепенно разрушает этот рефлекс на время, и пищеварительные органы начинают работать неслаженно. Приведем другой пример. Если вы ложитесь спать всегда в одни и те же часы, то именно в это время вас клонит ко сну, причем сон наступает быстро и достаточно глубок.

Постепенно можно выработать систему чередования условных рефлексов, или, как говорят врачи, создать стереотип на различные суточные ритмы, разные режимы жизни человека. Именно таким путем складываются привычки и навыки в труде и быту.

Возможность воспитания полезных привычек имеет огромную гигиеническую ценность: с их помощью достигается большая экономия сил, более со-



вершенное приспособление к воздействиям внешней среды, более высокий уровень здоровья и работоспособности.

**Каким же должен быть рациональный режим?**

Разумеется, нельзя дать универсальный рецепт на все случаи жизни. Режим нужно вырабатывать с учетом возраста, пола, состояния здоровья, особенностей труда, домашних условий.

Расскажем лишь об общих требованиях к рациональному режиму, соблюдение которых необходимо при построении распорядка дня любого человека.

Прежде всего нужно установить определенные часы для сна, работы, приема пищи, отдыха и строго их придерживаться. Организм человека в состоянии приспособиться к различным режимам, но до известных пределов: слишком частая ломка привычного уклада жизни отрицательно влияет на здоровье, ухудшает самочувствие.

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский неоднократно обращал внимание на то, что бесплановость, беспорядочность, бессистемность в труде и быту быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию организма. «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают»,— писал Н. Е. Введенский.

Из каких элементов складывается суточный режим? Основное место в нем занимает труд, который накладывает отпечаток на весь жизненный уклад человека.

На протяжении одного рабочего дня наблюдаются разные степени работоспособности: вначале она наиболее высокая, затем через некоторое время под влиянием утомления снижается. Большое значение в борьбе с утомлением имеет обеденный перерыв, устраиваемый обычно в середине рабочего дня, а также периодические кратковременные, 5—7-минутные, перерывы для отдыха, производственной гимнастики. Значение таких перерывов особенно

возрастает для людей, труд которых на производстве характеризуется в значительной мере монотонными, однообразными движениями и статическими позами.

Для умственного труда обычно более плодотворны утренние часы. Недаром существует поговорка «Утро вечера мудренее». Однако здесь нужно учитывать индивидуальные привычки. Если все же необходимо работать и вечером, что нередко бывает, например, у людей творческого труда, следует прекращать умственную работу по крайней мере за 1,5—2 часа до сна, чтобы улеглось возбуждение нервной системы.

Вряд ли нужно доказывать, как важно соблюдать требования гигиены рабочего места: необходимы чистота воздуха, правильная рабочая поза, ритмичность рабочих движений—все то, что повышает работоспособность.

Второй важнейший элемент режима—нормальный сон. Во время сна, когда почти вся кора головного мозга находится в состоянии торможения, организм, и в первую очередь мозг, освобождается от накопившихся в нем за время бодрствования продуктов обмена, восстанавливает свои силы. Недостаточный сон может губительно сказаться на организме человека. Даже голодание люди переносят легче, чем бессонницу.

Нормальная продолжительность сна, который И. П. Павлов называл выработателем организма, колеблется от 8 до 9 часов у юных, от 7 до 8 часов у взрослых. Для маленьких детей, для пожилых людей, а также для лиц, склонных к гипертонии, желателен и дневной сон, хотя бы в течение 20—30 минут, что уменьшает соответственно длительность ночного сна. Известно, что наилучшие часы для сна—ночные (между 11—12 часами ночи и 6—7 часами утра), но можно приучить себя спать днем при необходимости. Организму здорового человека это не причиняет вреда, если для сна отводится



всегда определенное время и притом не менее 6 часов. А вот частая смена времени отхода ко сну и особенно хроническое недосыпание безнаказанно для здоровья не проходят.

Известно, что глубокий, спокойный сон в течение 3—4 часов восстанавливает силы быстрее, чем 8 часов поверхностного сна. Поэтому и надо ложиться спать в одни и те же часы, не наедаться и не злоупотреблять приемом жидкостей на ночь, избегать напряженной умственной работы перед сном. Лучше всего перед тем, как лечь спать, послушать музыку, радио, побеседовать в кругу домашних или знакомых, совершить небольшую прогулку.

При бессоннице не следует без особой нужды прибегать к снотворному, так как это далеко не всегда безвредно. Нередко такие простые меры, как спокойная получасовая прогулка, гигиеническая или дыхательная гимнастика, мытье ног на ночь теплой водой, способствуют наступлению крепкого сна. Надо позаботиться также о регулярном проветривании комнаты, об удобной постели, о соблюдении тишины.

Помимо сна, являющегося так называемым пассивным отдыхом, видное место в распорядке дня должен занимать активный отдых.

Глубоко ошибается тот, кто полагает, что хорошо отдохнуть можно только во время отпуска. Даже если часть свободного времени уходит на самообразование, самообразование, общественную работу, всегда можно выделить время для отдыха. Женщинам, работающим и обслуживающим семью, должны помогать дома другие члены семьи.

Лучший активный отдых — прогулки, гимнастика, подвижные игры, туристский поход в выходные дни, легкий физический труд. На это люди умственного труда или других занятий, ведущие малоподвижный образ жизни, должны отводить ежедневно по крайней мере 1,5—2 часа. Значительную часть

каждого выходного дня надо также отдавать активному отдыху. Это крайне важно для поддержания нормального функционирования внутренних органов и предупреждения истощения нервной системы. Большую ценность для здоровья имеют положительные эмоции, рождаемые общением с искусством, хобби, разумными развлечениями. Они, подобно аккумулятору, питают мозг, заряжают его бодростью.

Как уже говорилось, исключительно важен для здоровья прием пищи в определенные часы. Большинство гигиенистов считают наиболее полезным четырехразовое питание. Например, при дневной работе: первый завтрак — до ухода на работу, второй — в 12—13 часов, обед — в 17—18 часов и легкий ужин — за 1,5—2 часа до сна. Нельзя уходить на работу не позавтракав. Конечно, в зависимости от распорядка рабочего дня время приема пищи может существенно меняться.

Между приемами пищи должны быть, как правило, промежутки не менее 3—4 часов. Слишком частые приемы пищи уменьшают выделение желудочного сока, ухудшают пищеварение. Еда лишь 1—2 раза в день может привести к хроническим заболеваниям желудка и печени.

Если приему пищи предшествовала напряженная физическая или умственная работа, не следует сразу приниматься за еду, так как нервное или мышечное возбуждение задерживает выделение пищеварительных соков. В таких случаях перед едой полезно 15—20 минут отдохнуть (после физического напряжения — умыться, полежать или посидеть; после умственного, наоборот, походить, «размяться»).

О здоровом режиме должны заботиться не только работающие, но и пенсионеры. Ломка привычного жизненного уклада и переход от активного образа жизни к состоянию покоя и праздности могут отрицательно сказаться на здоровье и само-



чувствии, вызвать подавленное состояние. Лучшее средство против таких неприятных явлений — рациональный режим дня, включающий различные виды общественной работы, активного отдыха, в том числе занятия физической культурой, легкий физический труд. Режим этот должен выполняться строго, чтобы организм пожилого человека смог приспособиться к новому для него жизненному ритму.

Дальше на страницах этой книги мы будем еще не раз возвращаться к разговору о режиме, но уже применительно к определенному возрасту.

## Самоконтроль

Наряду с обязательными периодическими осмотрами у врача большое значение имеет самоконтроль — наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием в связи с занятиями физическими упражнениями.

Самонаблюдения нужно кратко записывать в дневник самоконтроля. В него вносится следующее.

Самочувствие: отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое.

Сон: глубокий, крепкий, прерывистый, со сновидениями или без них и т. п.

Аппетит: нормальный, пониженный, повышенный. Указываются признаки нарушения пищеварения: отрыжка, изжога, тяжесть в области желудка, кишечника; отмечаются характер и частота отправления кишечника.

Производственная работа: количество часов работы за день, характер труда.

Работоспособность: продолжительность работы без субъективного чувства усталости, характер утомления. Отмечается, в частности, ощущение усталости в связи с физическими упражнениями, ее характер, продолжительность.

Режим: без нарушений или с нарушениями (например: «работал 6 часов без перерыва на обед и без отдыха»).

Рост. Измерить рост самому очень просто. Напоминаем, что с помощью сантиметровой ленты или рулетки делают разметку на стене. Становятся к ней спиной, прикасаясь пятками, ягодицами и межлопаточной областью спины, и отмечают свой рост. При этом голову надо держать прямо, смотреть вперед параллельно полу.

Вес. Всем известно, что недостаток веса указывает на недостаточность энергетических и строительных «материалов» в организме; его избыток свидетельствует о том, что приход питательных веществ чрезмерен, а расход недостаточен.

При регулярных занятиях физическими упражнениями происходят значительные сдвиги в весе: сначала более активно «сгорает» жир, усиливается потоотделение, организм освобождается от излишков воды. В результате вес снижается. Затем наступает некоторая его стабильность (устойчивость). По мере того как организм освобождается от излишков воды, уменьшается потливость, под влиянием упражнений несколько возрастает вес за счет увеличения мышечной массы.

Систематически занимаясь физическими упражнениями, можно регулировать вес, предупреждая как его избыток, так и излишние потери.

Пульс. Занимающемуся физкультурой, особенно человеку пожилого возраста, надо тщательно следить за работой сердца. Для этого нужно систематически проверять пульс. Его подсчитывают так: накладывают подушечки ногтевых фаланг 2,3,4-го пальцев на лучевую артерию, которая прилежит к лучевой кости. Можно вести подсчет пульса приложив руку к области сердца.

Количество сердечных сокращений в покое у лиц пожилого возраста равно примерно 60—70 в 1 минуту.



По мере втягивания в занятия физическими упражнениями пульс становится реже, сердце все более и более приспособляет свою работу к расходу энергии, вызываемому тренировкой.

**Дыхание.** Наблюдение за частотой дыхания позволяет судить о состоянии организма. Обычно в покое человек не замечает своего дыхания. Во время физических упражнений частота его возрастает, так как повышается потребность работающих мышц в кислороде, необходимом для окислительных процессов. Дыхание учащается при волнении, возбуждении, поскольку деятельностью дыхательной (как и любой другой) системы организма управляет центральная нервная система.

Дыхание у хорошо тренированного человека, выполняющего физические упражнения, значительно реже, чем у не занимающегося физкультурой и спортом.

В покое взрослый человек производит 14—16 дыханий в 1 минуту. Измерить их частоту можно следующим образом: положить руку на грудную клетку или на живот и подсчитать частоту дыханий в течение 1 минуты: подъем и опускание грудной клетки или живота (вдох и выдох) считают за единицу.

Через некоторое время после того, как человек начал систематически заниматься физкультурой, количество дыханий в 1 минуту, как правило, уменьшается. Более заметна эта разница, если повторять такие измерения, например, после 10 или 20 приседаний.

Пожилых людей нередко беспокоят головные боли, приливы крови к голове и лицу, связанные с возрастными изменениями. При систематических занятиях физическими упражнениями эти явления уменьшаются. Но следует помнить, что натуживание во время физических упражнений, резкие перемены положения, связанные с напряжением тела, могут усилить эти явления. Поэтому важно наблюдать за со-

бой и записывать в дневник, при каких обстоятельствах усиливаются (или появляются) головные боли и приливы крови к голове и лицу.

При любом остром заболевании нужно временно прекратить физические упражнения. По выздоровлении не стоит надолго откладывать занятия. Надо только в первые дни после перерыва уменьшить дозировку: темп, амплитуду, интенсивность движений.

Анализ ваших записей и советы врача позволят успешнее бороться средствами физической культуры с неблагоприятными явлениями в организме.

## **О правильном дыхании**

В чем секрет целебной силы воздуха для организма? Каковы резервы дыхательной системы человека? Как правильно дышать? Давайте вместе с вами разберемся в этих вопросах.

Основой жизни является обмен веществ, который нормально протекает при одном неперемennom условии: достаточном поступлении в организм кислорода и выделении углекислоты. В этом и заключается главная функция дыхания.

Обычно человек вдыхает 500 мл воздуха (этот объем называется дыхательным воздухом). Но при усиленном дыхании можно вдохнуть еще около 1500 мл (дополнительный воздух). Точно так же после обычного выдоха (500 мл) человек может выдохнуть еще 1500 мл (резервный воздух). Сумма перечисленных объемов воздуха (дыхательного, дополнительного, резервного) составляет в среднем 3500 мл и называется жизненной емкостью легких.

Жизненная емкость легких — величина непостоянная и зависит от возраста, пола, роста, состояния здоровья, тренировки дыхания и некоторых других факторов. При прочих равных условиях она больше у мужчин,



чем у женщин. Больше у взрослых, чем у детей, у людей высокого роста, чем у низкорослых, у занимающихся спортом, чем у не занимающихся им. Например, у некоторых пловцов достигает 8 и более литров, то есть в 2—3 раза превышает обычную. Это свидетельствует о значительных резервах дыхательной системы, и задача каждого человека — использовать их в целях здоровья.

Произведение, получаемое от умножения числа дыханий в минуту на объем отдельного вдоха (500 мл), принято называть вентиляцией легких. Для взрослого человека, находящегося в состоянии покоя, она составляет в среднем 5—8 литров. Однако при мышечной работе, при физических упражнениях вентиляция легких возрастает и может достигнуть даже десятков литров. Вот они, удивительные резервы дыхательной системы!

Конечно, число дыхательных движений у человека непостоянно, а потому и вентиляция легких — величина изменяющаяся. Частота дыханий колеблется в зависимости от возраста и других причин. Учеными составлены даже специальные таблицы, характеризующие дыхание людей разного возраста, пола и веса.

Оказалось, что женщины дышат менее интенсивно, чем мужчины. Новорожденный делает 60 дыхательных движений в минуту. У ребенка 2—3 лет количество дыханий урежается до 30, а у подростка приближается к показателю взрослых и составляет примерно 18 в минуту. Такая разница в числе дыхательных движений объясняется тем, что на протяжении всей жизни поглощение кислорода с каждым годом уменьшается. Примечательно, что у многих долгожителей не отмечается значительного падения интенсивности дыхания.

У людей, занимающихся физкультурой и спортом, частота дыханий составляет 8—10 раз в минуту (у нетрениро-

ванных — 16—20). При этом дыхание углубляется, что очень полезно для здоровья.

Почему же редкое, но глубокое дыхание считается более целесообразным с физиологической точки зрения?

Известно, что во вдыхаемом воздухе содержится в среднем 21% кислорода. При обычном неглубоком дыхании человек выдыхает 15—17% кислорода. Значит, в организм его переходит всего лишь...4%. Какая досадная потеря эликсира жизни!

Это происходит потому, что при поверхностном дыхании воздух не успевает достигнуть мельчайших легочных пузырьков — альвеол, в которых осуществляется поглощение кровью кислорода из атмосферного воздуха, — и сразу выталкивается наружу. При глубоком же дыхании воздух проходит значительно глубже в легкие, и благодаря этому кровь лучше насыщается кислородом.

Ну, а что происходит при обычном дыхании с другой составной частью воздуха — углекислотой? Исследования показали, что при поверхностном дыхании в альвеолярном воздухе находится 6—7%, а при глубоком — только 3—4%, то есть при продолжительном выдохе выбрасывается больше углекислоты. В результате усиленной вентиляции легких количество углекислоты в крови резко понижается, и она перестает раздражать дыхательный центр. Этим приемом пользуются опытные ловцы жемчуга и ныряльщики, что позволяет им находиться под водой несколько минут (обычно же человек может задержать дыхание в среднем на 30—40 секунд).

Как видите, правильное, глубокое дыхание наиболее полно обеспечивает потребности организма в кислороде и способствует лучшей очистке организма от углекислоты. Глубокое дыхание облегчает работу сердца, улучшает его питание, предохраняет от перенапряжения, преждевременного износа, инфаркта миокарда и других заболеваний.



При глубоком медленном дыхании успокаивается нервная система, улучшается пищеварение и т. д.

К сожалению, у большинства людей дыхание поверхностное, то есть в нем участвуют только верхушки легких. Вследствие этого многие из нас недополучают необходимое количество кислорода, из-за чего возможны хронические заболевания сердца, легких, расстройства обмена веществ и т. д. Воздух же должен заполнять сначала нижние, затем средние отделы легкого, а потом уже его верхнюю часть. Тогда организм получит максимальное количество кислорода. В результате повысится обмен веществ, усилится сгорание жиров, что будет препятствовать развитию тучности, возникновению болезней легких.

Поэтому так важно уметь правильно, глубоко дышать. Эффективнейшим средством развития такого дыхания являются дыхательные упражнения. Вот самое простое из них: сначала глубокий вдох — живот максимально выпячивается вперед, расширяются боковые стороны грудной клетки, плечи слегка разворачиваются; через 5 секунд выдох — брюшная стенка втягивается внутрь. Постепенно разрыв между вдохом и выдохом можно увеличить до 10 и более секунд. Делать такие упражнения надо 2—3 раза ежедневно (от 5 до 20 вдохов и выдохов).

Необходимо предостеречь от грубой ошибки, которую делают начинающие, тренируясь в глубоком дыхании. Они стараются вдохнуть как можно больше воздуха и задержать его в легких, а о глубоком выдохе забывают. Между тем это может привести к серьезному заболеванию легких — эмфиземе (постоянному расширению альвеол).

Приступать к дыхательным упражнениям надо с осторожностью. У людей, непривычных к физическому труду, физическим упражнениям, на первых занятиях может кружиться голова. В этом случае надо уменьшить глубину вдохов и выдохов. При появле-

нии усталости следует прекратить занятия.

Очень важно, чтобы вдыхаемый воздух был чистым, чтобы в нем не было пыли, табачного дыма и т. д.

Возьмите себе за правило заниматься дыхательными упражнениями только на свежем воздухе! С этой целью полезно использовать пешеходные прогулки, бег трусцой и т. д. Во время ходьбы, например, можно делать вдох на 4 шага, задержку дыхания на 4 шага, выдох на 4 шага и снова задержку на 4 шага. При заболеваниях сердца рекомендуется более длительный выдох (на 6 шагов).

Для тренировки дыхательной системы и укрепления здоровья хорош легкий, непринужденный бег на свежем воздухе, в парке, лесу. Начинать, однако, надо с самого малого, ежедневно пробегая от 100 до 400 м, постепенно увеличивая расстояние. Следите за тем, чтобы дыхание было ритмичным, глубоким. Время от времени замедляйте бег и чередуйте его с ходьбой.

Конечно, не следует забывать, что дыхательные упражнения не могут заменить других упражнений, а только дополняют их. Поэтому они должны чередоваться с общеразвивающими.

Особенно велико значение дыхательных упражнений в лечебной физкультуре. Необходимы они людям, страдающим болезнями легких, сердца и других органов. Понятно, что характер, объем и интенсивность упражнений зависят от характера заболевания. И тут лучшим советчиком явится лечащий врач.

Очень большое значение для правильного дыхания имеет хорошее состояние носа и дыхательного горла. Их заболевания нередко являются причиной нарушения физиологического дыхания.

При хронических насморках и других заболеваниях верхних дыхательных



путей широко используют мази, масла, прогревания. Но прибегать к этому хорошо лишь изредка. Ведь если часто добавлять жир и тепло извне, организм «складывает руки», его защитные возможности ослабляются. Активные же гимнастические приемы мобилизуют резервные силы самого организма к деятельности.

Предлагаем следующие **упражнения и приемы массажа носа для развития носового дыхания\*** (одни воздействуют на нервно-мышечную ткань носа, другие улучшают кровообращение, третьи служат для развития его мышц и укрепления воздухопроводящих путей):

1. Легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа.

2. Постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу. Дыхание свободное.

3. Сморщив нос, собрать его складками вверх.

4. Раскрыть ноздри в стороны, а потом закрыть и опустить вниз.

5. Похлопывание средними пальцами по ноздрям — полный выдох; легкое поглаживание носа снизу вверх — вдох.

6. Разминание средними пальцами основания носа с боков винтовыми движениями — полный выдох; поглаживание носа снизу вверх — вдох.

7. Похлопывание пальцами по всему носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа.

8. Потереть под носом, по перегородке, указательным пальцем, поднимая слегка кончик носа.

9. Закрыть нос с левой стороны и делать выдох и вдох правой стороной, затем то же левой.

10. Пропеть любую мелодию, песню, произнося звук «м» закрытым ртом.

Каждый из рекомендованных здесь приемов повторяйте 7—8 раз. Эти 70—

80 движений займут у вас всего 5—6 минут в день и при систематических занятиях помогут наладить носовое дыхание.

**Упражнения**, приводимые ниже, — для гимнастики и массажа горла. Они укрепляют нервно-мышечный аппарат горла, в результате чего оно становится устойчивее к холоду, инфекции, утомлению.

1. Легкое поглаживание правой рукой шеи по направлению влево спереди назад до уха, до затылка, поворачивая голову направо. Затем сменить руку и направление.

2. То же, но более интенсивно и слегка разминая пальцами мышцы шеи.

3. Легкое поглаживание горла и верхней части груди то левой, то правой рукой, вверх и вниз (вверх чуть сильнее, вниз слабее).

4. Похлопывание ладонью по шее и верхней части груди (похлопывания должны быть легкими, приятными).

5. Тихо произнести гласные звуки. Их, как известно, десять (или пять пар): а—я, о—е, у—ю, ы—и, э—е.

6. Повторить гласные звуки совсем беззвучно, стараясь шире раскрывать не рот, а горло.

7. Полоскание рта и горла — сначала «полоскание» рта, затем горла воздухом, потом (в конце занятия) полоскание водой.

8. Наклонить голову вниз, поднять и наклонить назад. Несколько секунд держать прямо, потом наклонить вправо, влево, как бы положив ее на плечо.

9. Повернуть голову направо, а потом налево, подбородок к плечу.

10. Негромко пропеть какой-нибудь мотив, произнося звук «а».

Все упражнения повторяются 8—10 раз.

А теперь можно перейти к **собственно-дыхательным упражнениям**, которые выполняют в положении лежа, сидя и стоя.

В положении лежа на спине:

1. Положив правую руку на грудь,

\* Эти рекомендации даны специалистом по лечебной гимнастике А. С. Авдулиной.



левую на живот, упражняться в глубоком дыхании. 2. Положив руки на живот, упражняться в диафрагмальном дыхании (при вдохе живот максимально выпячивается вперед).

В положении сидя: 1. Руки на пояс, локти назад—вдох; руки на колени, голову опустить—выдох. 2. Руки в стороны—вдох; обхватить ногу руками и подтянуть колено к груди—выдох.

В положении стоя: 1. Руки вверх, ногу назад на носок—вдох; наклониться вперед, касаясь руками пола,—выдох. 2. Руки в стороны—вдох, руки перед грудью—выдох (для усиления выдоха «обнять» плечи руками).

Все упражнения повторяют 4—5 раз.

Правильное дыхание мобилизует резервы организма человека, лечит заикание, предупреждает такие болезни, как бронхиальная астма, ангина, органические и функциональные заболевания сердца и сосудов, легких, улучшает самочувствие, способствует продлению жизни.

## **Своими руками**

### **Стадион в вашей квартире**

К услугам советских людей тысячи стадионов, залов, бассейнов, спортплощадок. Но если мы действительно хотим крепко подружиться с физической культурой, сохранить свое здоровье, жизнерадостный тонус, а главное—укрепить здоровье своих детей, помочь их физическому развитию, мы должны широко раскрыть перед нею двери своего дома. В каждой квартире—и городской, и сельской—можно оборудовать своеобразный «домашний стадион». Несложно, например, прибить в дверном проеме деревянные колодки с вырезами. В них вкладывается съемная перекладина—других креплений не требуется. Позанимался—снял и поставил в

угол. Так же просто сделать гимнастическую стенку, приспособив для этого обыкновенную стремянку. Можно пойти дальше: на перекладину подвесить гимнастические кольца, трапецию, боксерскую грушу (рис. 1).

Думаем, вам будет интересно познакомиться с опытом одной из московских семей, в доме которых все—от мала до велика—познали неоценимую пользу физических упражнений.

Итак, предоставляем слово отцу этой семьи инженеру В. С. Скрипалеву, на спорткомплекс которого выдано авторское свидетельство. Тех, кто хочет подробнее познакомиться с устройством «домашнего стадиона» в его квартире, отсылаем к книге этого автора «Стадион в квартире», выпущенной издательством «Физкультура и спорт» в 1980 г.

Спорт нужен всем детям, он им жизненно необходим. В этом я убедился на собственном опыте.

Ожирение, близорукость, сутулость, искривление позвоночника, плоскостопие, травматизм и другие беды могут обрушиться на ребенка незакаленного, не развитого физически. И с этой точки зрения трудно переоценить двадцатилетний опыт известной семьи Никитиных, о которой много написано в нашей печати, семьи, где физическое развитие начинается буквально «с пеленок». Здесь самых маленьких не поднимают за ручки, а дают им ухватиться за пальцы взрослого. Вроде бы просто: тот, кого обычно держат, теперь сам держится. Просто, да не очень. Взрослые обычно излишне оберегают ребенка: встал с постели—помогают одеться; ведут за руку к умывальнику, умывают (а малыш стоит как манекен); сел за стол—все подготовлено; вышел на улицу—ведут, а чаще—везут; споткнулся—поддерживают; упал—поднимают; захотел влезть—помогают, захотел спрыгнуть—запрещают.

Ну, а если дать малышу самому



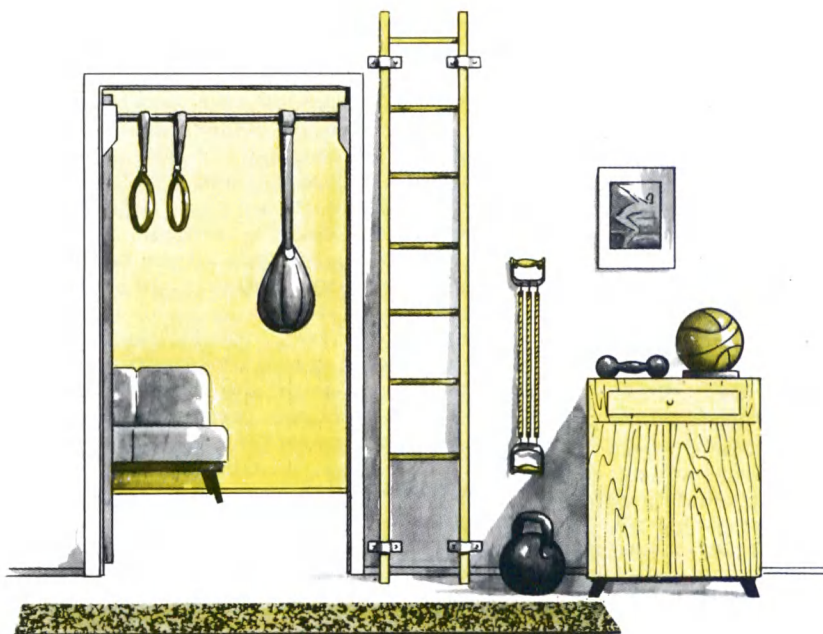


Рис. 1

преодолеть трудности, справиться с сильными для него физическими нагрузками? Маленький человек учится при этом определять меру своих сил и возможностей, у него развивается чувство осторожности, идет подготовка к успешному овладению сложными двигательными навыками, допустим навыками езды на велосипеде. Крепнут мышцы пальцев, кистей, рук, плеч, спины и брюшного пресса, у ребенка развиваются гибкость, ловкость, находчивость (вот вам и профилактика травматизма!). Благодаря этому открываются возможности для разнообразной деятельности.

В спортивной комнате Никитиных есть шест, кольца, перекладина, лесенка и другие спортивные снаряды. Их дополняет ряд сооружений во дворе. Одно их перечисление может быть завидным для любой ЖЭК. Там и перекладина, и лопинг, и гигантские шаги, и зимний каток, и наклонное бревно для

прыгивания, и русская стенка (система труб), и беговая дорожка, и летний бассейн.

Счастливое знакомство с семьей Никитиных в 1971 году помогло избавиться от беды в моей семье. Дело в том, что наш сын родился ослабленным: до года не смог сидеть,—видимо, из-за слабости мышц живота. Вставать он стал, лишь когда ему исполнился год, да и то держась за стенки кроватки. Мышцы его ступней были часто напряжены, что приводило к периодическим поджатиям пальцев ног. В поликлинике сказали: «Либо вообще не будет ходить, либо будет ходить покачиваясь». Глядя на упругие тела семерых детей Никитиных, я понял значение дошкольного спорта, почувствовал острую необходимость перенесения их спортивной комнаты в свою городскую квартиру.

Не каждый решится отодвинуть полированную мебель и поставить перек-



ладину. Да еще для детей. В современной квартире многих не наберется и пяти процентов «детских» вещей. Отсюда не такие уж редкие реплики взрослых: «Это не для тебя! Не трогай! Не лезь! Посиди!» Не ведают в этом случае родители, что они шаг за шагом, как по программе, гасят возможности эффективного развития способностей у детей.

Словом, в каждой семье необходим комнатный спортивный комплекс, который допускал бы много разнообразных движений, подходил бы и для детей и для родителей, был бы компактным, просто и надежно крепился, имел, наконец, уютный вид, вписывался в интерьер.

Как сделать, чтобы годовалый малыш сам потянулся к комплексу? Здесь необходимо учитывать существенное отличие дошкольного спорта от спорта взрослых — маленькому ребенку должно быть всегда интересно делать что-то. Пришлось приглядываться к движениям, которые ребенок любит, проектировать не «от снарядов», а «от его психологии». Наблюдения позволили установить, что у детей примерно семь любимых игровых движений. Так, повиснув на двух моих пальцах, сын Олег не только начинал увереннее ходить, но и пытался поджать ноги, просто повисеть. Дошколята любят повиснуть на двери, заборе, дереве и т. д. В макет спортивного комплекса мною были введены перекладина и трапеция. Вспомнил, что, еще будучи грудным, сын бурно радовался, когда с ним вальсировали; позже просил покружить за вытянутые руки. Проектировал снаряд для вращения — поясной лопинг. Плачущего сына успокаивало качание на руках. И ведь не случайно, если есть во дворе хоть один снаряд для маленьких, то это непременно качели. Поэтому в комплексе появились обычные качели и так называемые лианы-качели. Каждому известно, с каким удовольствием летом дети катаются на велосипеде, зимой — на коньках, лыжах, санках. Спроекти-

ровал комнатную катальную горку. Заманчиво было соорудить и бум. Дети любят «поупражняться» в удержании равновесия, побалансировать на дощечке, переброшенной через канавку, на рельсе и др. В комнату вписалась наклонная треугольная лесенка. В теплое время года во дворе без усталости прыгают девчонки со скакалками, мальчишки любят прыгать, например, с берега реки. Зимой ребята стараются не просто съехать с горки, а так, чтобы подбрасывало. Пришлось подвесить прыжковую «лиану», задумался над батутом.

Нельзя не заметить, что все названные выше любимые движения малышей удивительно разнообразны. И все они так или иначе синтезируются в комплексном движении — в лазании: какой поход детей в лес обходится без лазания по деревьям, склонам оврагов? Мальчишки делают это наперегонки, с завидной лихостью. Но, чтобы влезть на что-то, надо повиснуть. Для перехода с ветки на ветку приходится и поворачиваться, и покачаться, и удержать равновесие, при сплзании вниз местами можно прокатиться, а в конце и спрыгнуть.

Подумал, а что, если сблизить снаряды так, чтобы можно было перелезть с одного на другой? К тому же и компактнее будет. Когда комплекс был построен, я убедился, что лазание — главное «упражнение» сына. Действительно, с любого из 11 снарядов можно попасть на два соседних. Перелезая каждый раз по новой цепочке снарядов, можно набрать тысячи (!) таких комбинаций.

Разработать рабочие чертежи спорткомплекса, сделать опытный образец и установить его у меня в однокомнатной квартире помог Ю. В. Голубев. С участием А. А. Привалова были разработаны чертежи домашнего спорткомплекса для ВДНХ.

Сын все чаще стал «забредать» в свой спортивный уголок. К четырем годам он не выходил из него по часу и



больше. Минуло 9 лет. Олег до сих пор еще не перебрал всех комбинаций переходов со снаряда на снаряд. Спорткомплекс помог сынишке стать крепким и здоровым. У мальчика стало почти постоянным бодрое настроение, появилась «куча всяких дел»: то конструирование лифтов, то рисование мелом на доске, то чтение книг, то увлечение развивающими играми Никитиных. Он деятелен, увлечен, обладает чувством юмора; как все здоровые дети, оптимистичен.

Каждой семье доступен такой спорткомплекс. Он содержит 11 снарядов, размещаемых на трех квадратных метрах. Половина снарядов в нем — новые. Для установки комплекса нет надобности сверлить потолок: в верхнюю часть стоек перекладины введены домкраты, прижимающие к потолку балки с подвесками для снарядов. Изготовление спорткомплекса (рис. 2) не сложно. Для этого понадобятся две трубы, два швеллера, веревки, резинки, крепеж. Возможно, многие из вас смогут внести улучшение в конструкцию.

В спорткомплекс входят снаряды для виса. Они традиционны — перекладина и кольца. Стойки перекладины диаметром 34 мм одновременно держат весь каркас. Это позволяет избежать крепления к полу и потолку и сверления отверстий в них. Здесь подвеска заменена распором. В верхнюю часть стоек перекладины вварены втулки с резьбой, в которые вворачиваются распирающие винты-домкраты. Последние и прижимают верхнюю часть каркаса с подвесками снарядов к потолку. Верхний каркас может быть сделан, например, из швеллера 50 мм или квадратной трубы. Стойки имеют 10-миллиметровые отверстия для винтов перекладины через каждые 150 мм, начиная с 900 мм от пола. Винты, пройдя через стойки, входят в отверстия перекладины. Расстояние между стойками — 750 мм.

Малыш подходит к перекладине, тя-

нется к ней, ухватившись за нее, пытается поджать ноги, повисеть. Так бывает по многу раз в день и без напоминания взрослых. Страховка не требуется.

Кольца, используемые для виса, можно взять из комплекта «Детский спортивный набор». Кроме колец в комплект входят трапеция, устанавливаемая в нашем спорткомплексе попеременно с кольцами, и качели. Подвеска для этих снарядов в наборе общая. В нашем спорткомплексе она использована вместе с кольцами. На подвеску надевается кольцо. Можно с помощью раздвижных крючков заменить его трапецией. Одно из упражнений, выполняемых детьми при использовании колец, мы назвали «вертолет». Это — вращение тела вокруг вертикальной оси. Вот где проявляется естественная тяга детей к вращению. Упражнение выполняется при свисании колец чуть ниже ладоней вытянутых вверх рук. Взявшись за кольца, ребенок начинает закручиваться в какую-либо сторону. При этом одна нога не отрывается от пола (чаще — ее носок), другая («маховая» нога) совершает поперечные толчки и махи попеременно, закручивая обе веревки подвески в один общий «жгут». Когда веревки сойдутся в одну и дальнейшее закручивание уже невозможно, ребенок поджимает ноги. «Жгут» из двух веревок начинает с ускорением раскручиваться, вращая тело ребенка все быстрее и быстрее. Иногда получается прямо-таки «волчок» — так велика угловая скорость вращения. Поразительно то, что натренированный таким образом ребенок сразу после выполнения «вертолета» может спокойно ходить без покачивания. Вряд ли у такого голова закружится в транспорте.

Если вместо колец в комплексе устанавливается трапеция, ее можно использовать как перекладину. Однако упражнение на ней требует большей сноровки. Во-первых, диаметр трапеции больше, чем диаметр перекладины и колец. Во-вторых, она вращается вок-



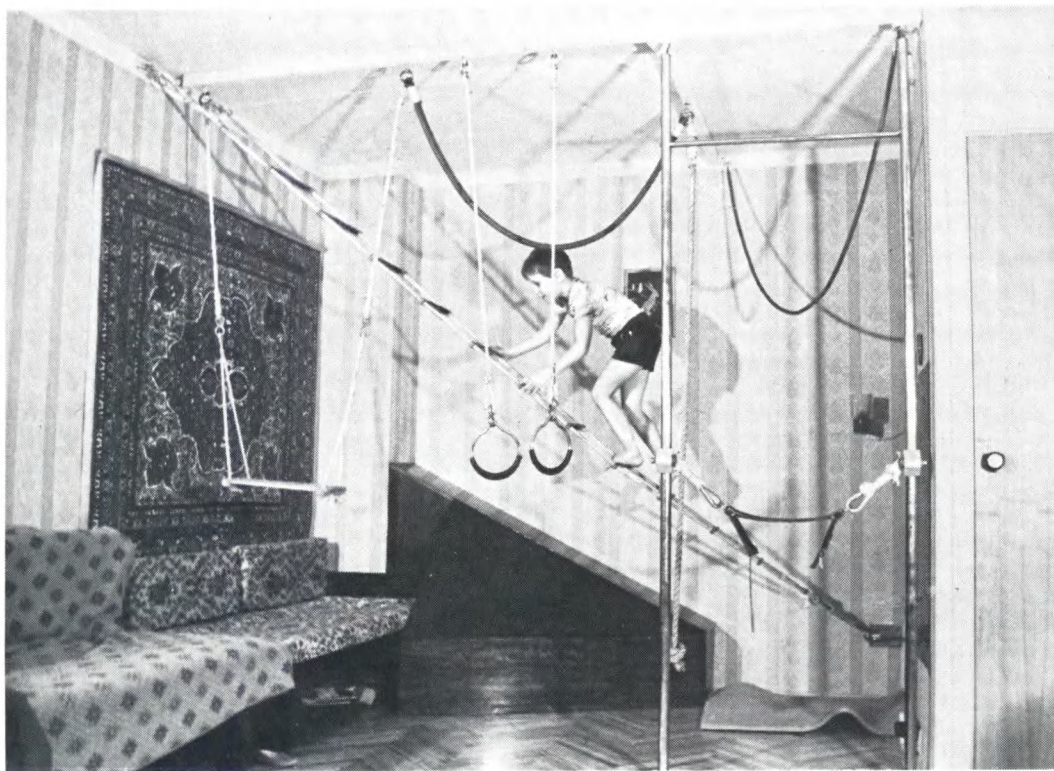


Рис. 2

руг продольной оси, что требует большего развития кистей. В старшем возрасте, овладев всем комплексом, ребенок может научиться качаться стоя или сидя на трапеции.

В комплексе используются качели из упомянутого спортивного набора. Подчеркиваем: не усаживайте годовалого малыша на качели. Пусть он сам заберется на них. Это поможет избежать падения. Ребенок сам почувствует, как высоко ему можно залезть, как сильно раскачаться. Он должен чувствовать силу своих пальцев, свое умение сохранять равновесие. Ни в коем случае нельзя раскачивать его. Иначе он соскользнет с качелей. Пусть малыш преодолит трудности и научится раскачиваться сам. В этом — польза для его развития!

И не только физического, но и умственного!

Новым снарядом для качания и прыжков являются вертикальные качели, которые мы назвали прыжковой лианой. Она состоит из упругой, например вакуумной, цилиндрической резины, закрепляемой в отверстиях опор. Высоту подвески прыжковой лианы и диаметр резины можно подобрать таким образом, что сила натяжения резины в момент приземления была близка к весу ребенка. Таким образом, прыгая вниз, малыш «прилуняется» очень мягко. Отталкиваясь от пола, высоко взлетает. Это условие выполняется, если на прыжковую лиану попадать сверху, например с помощью каната. При взлете необходимо подтягиваться подбородком



к резине, а после освоения этого упражнения даже выходить в упор на руках.

В спорткомплексе предусмотрена катальная горка. Кстати, мамы и папы тоже могут ее опробовать. Она имеет вид усеченной пятигранной пирамиды, лежащей на боку. У этой пирамиды двойное назначение: как спортивного снаряда и как шкафа (внутри ее есть полки, используемые для хранения игрушек). Двумя «гранями» пирамиды, перпендикулярными друг к другу, являются часть стены и пол; третья грань — передняя (вертикальная); четвертая — крышка пирамиды; пятая — верхняя грань, которая является собственно «горкой». Угол наклона — 30°. Пирамида не имеет ни одного прямого и тем более острого угла, за которые ребенок мог бы зацепиться. Материалом пирамиды служат полированные плиты из ДСП, подобранные в тон имеющейся мебели. В качестве материала поверхности скольжения можно взять пластик, используемый на катальных горках.

Упражнений на катальной горке множество. В качестве тормоза и опоры используются ладони (при контакте с полированной поверхностью пирамиды влага ладоней препятствует их скольжению). Не рекомендуется кататься в обуви (можно поцарапать поверхность, что ухудшит скольжение). Начинать следует с наиболее легких упражнений — в положении лежа. Взявшись на верхнюю часть пирамиды, например по кровати, ребенок ложится на живот ногами вниз, не отрывая ладоней от скользкой поверхности. Затем поднимает руки, и тело скользит вниз. В конце пирамиды ноги сгибаются — осуществляется приземление. Следующее упражнение — лежа на животе лицом вниз. Выполняется так же, как предыдущее упражнение, только приземление осуществляется на прямые пружинящие руки (это упражнение напоминает хождение на руках в горизон-

тальном положении, когда партнер поддерживает ваши ноги). Более сложным является катание в положении сидя, ногами вниз. Здесь развивается осязательная скорость. При приземлении ребенок должен успеть согнуть ноги. Для начала можно класть в месте приземления мягкую подстилку, например поролон. Предыдущее упражнение усложняется, если малыш примет упор присев. Наиболее сложным упражнением будет катание в положении стоя, лицом вперед и далее — катание стоя лицом назад. Но делать это надо весьма осторожно и вначале со страховкой.

Описанный спорткомплекс может стать в каждой семье одним из действенных средств укрепления здоровья, физического развития, и не только для детей, но и для взрослых.

## **О спортивных площадках по месту жительства**

Если поблизости от вашего дома в городе или селе, где вы живете, нет спортивной площадки, не сидите сложа руки, не ждите, пока кто-то оборудует вам место для занятий. Сделать это вполне возможно и самим, достаточно лишь проявить энергию, немного потрудиться. А мы постараемся вам помочь своим советом, рассказать, как можно соорудить во дворе, в любой зоне отдыха каток, площадки для занятий легкой атлетикой, волейболом, бадминтоном, настольным теннисом, благодаря простоте и доступности очень популярными во многих семьях.

Если места мало, то рекомендуется делать совмещенные площадки с универсальной разметкой (выполненной разными цветами или сплошной и пунктирной линиями), что позволяет попеременно играть на ней в волейбол и бадминтон. Например, на волейбольной площадке размером 24×15 м (рис. 3, А) можно разместить две-три площадки для бадминтона, а при размерах



30×15 м—даже четыре (см. рис. 3, Б). Кроме того, подобную площадку можно использовать и для занятий легкой атлетикой, устроив на ней дорожки для разбега, а рядом—яму для прыжков в длину и в высоту (рис. 4).

Располагать площадки лучше среди зелени, ориентируя их длинной стороной в направлении север—юг.

Определив место площадки, надо наметить ее границы. Прямые углы размечают при помощи так называемого египетского треугольника. Его изготовляют из крепкого шнура длиной 12 м. Стороны треугольника имеют размеры 3, 4 и 5 м. Если шнур положить на землю и натянуть его, то угол, образуемый сторонами 3 и 4 м, будет прямым. Между кольями, вбитыми в углах площадки, натягивают шнур или проволоку и по ним прокапывают борозду глубиной 10—12 см.

После того как намечены контуры площадки на местности, приступают к устройству покровов. Они могут быть грунтовыми (в том числе с покровным слоем из спецсмеси), асфальтовыми, из изола или резинобитумными. Наиболее распространены различные грунтовые покрытия. При супесчаных и легких суглинистых грунтах, хорошо пропускающих влагу, поверхность площадки выравнивают и взрыхляют на глубину 10—12 см. Затем граблями размельчают комья земли и удаляют траву, корни, камни и другие посторонние предметы. После этого поверхности площадки придают уклон (на два ската) 0,5 см на 1 м в направлении от середины к внешним границам площадки (при наклонном участке можно придавать уклон на один скат), посыпают песком, укатывают катком, устанавливают стойки и размечают площадку.

Если грунт глинистый или песчаный, необходимо улучшить его, то есть добавить в глинистый грунт песок, а в песчаный—суглинок. Начинают опять со вскапывания площадки на глубину 12—15 см, разрыхления земли и очи-

стки ее от посторонних предметов. Затем насыпают сверху слой просеянного песка толщиной 4—5 см (или соответственно суглинка) и граблями перемешивают его со взрыхленным грунтом до получения однородной смеси. После этого поверхность выравнивают и укатывают. За счет добавления песка (суглинка) она становится немного выше окружающей местности и поэтому будет быстрее высыхать после дождя.

Если возможно достать гравий, щебень или шлак, можно сделать площадку со специальным покровом и на щебеночном основании. Для этого в грунте вынимают «корыто» глубиной 7—8 см. При глинистом грунте выкапывают вдоль боковых сторон дренажные канавки. Затем дну корыта придают уклон 0,5 см на 1 м в направлении к дренажным канавкам, укладывают слой щебня с крупностью зерен 2—5 см и укатывают. По нему укладывают промежуточный слой толщиной 2—3 см из мелких высевок этих же материалов. Вместо него можно уложить упругий слой толщиной 1—2 см из разных местных материалов: опилок, тонкой древесной стружки, торфа, льняной костры, сеченого камыша, мелкой резиновой крошки и др., в смеси с песком. Для предупреждения гниения их желательно полить соляровым маслом. На промежуточный слой укладывают покровный слой толщиной 4—5 см из смеси материалов, просеянных через 5-миллиметровый грохот (сито). Можно сделать следующие составы (по объему): 5—6 частей чистого крупнозернистого песка, 3—3,5 части суглинка или растительной земли и до 1 части отходов извести (после гашения). Если есть поблизости кирпичный завод, то можно взять 6—6,5 части просеянных отходов, образующихся при обжиге кирпича или черепицы, 3—3,5 части суглинка (растительной земли) и до 1 части отходов извести. Вместо отходов обжига используют и молотый кирпич или черепицу.



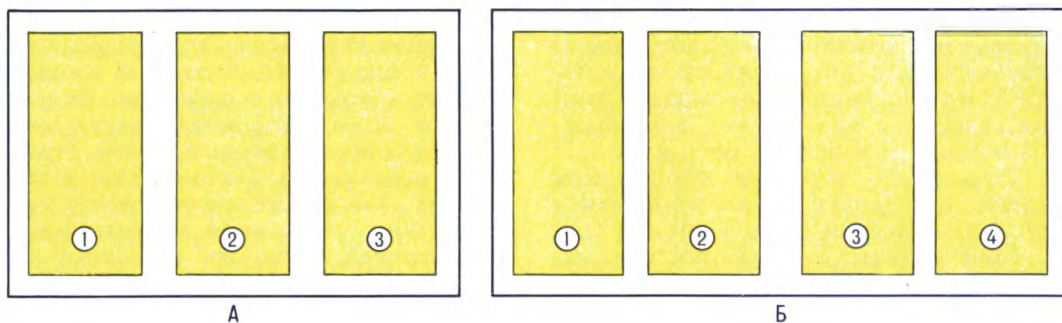


Рис. 3. Совмещенные игровые площадки:

А — площадка размером  $24 \times 15$  м,  
 Б — площадка размером  $30 \times 15$  м,  
 1, 2, 3 и 4 — площадка для бадминтона

Приготовленную смесь укладывают ровным слоем толщиной 7—8 см, с расчетом на осадку при уплотнении, планируют с соблюдением уклонов, поливают и, посыпав песком, укатывают катком несколько раз в продольном и поперечном направлении.

Каток для укатки нетрудно сделать самим. Изготовьте из фанеры цилиндр диаметром 30—40 см и высотой 60—80 см. Поставьте его вертикально и воткните в землю по центру металлический стержень — будущую ось. Затем заполните цилиндр цементным раствором или

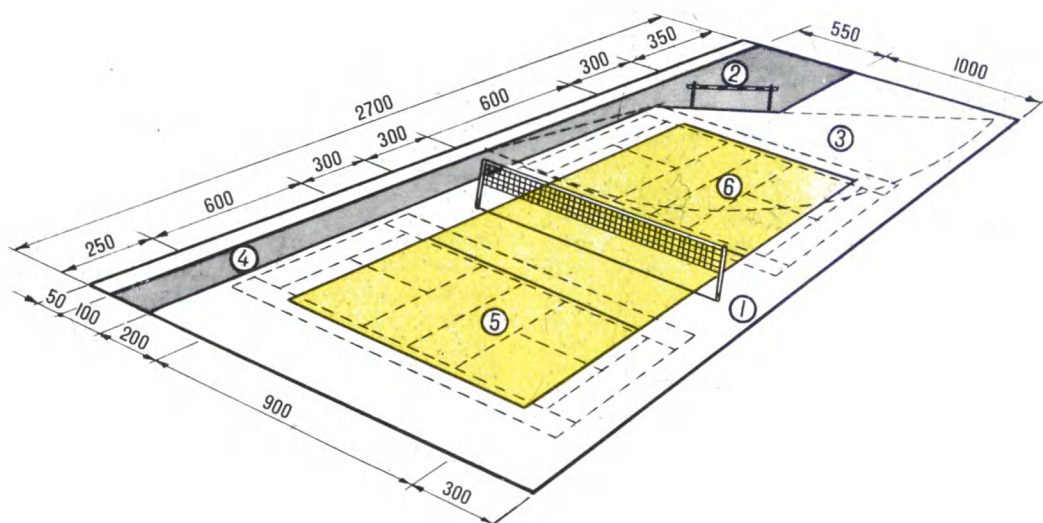


Рис. 4. Универсальная площадка:

1 — площадка для волейбола, 2 — яма для прыжков в высоту и в длину, 3 — сектор для разбега при прыжках в высоту, 4 — дорожка для разбега при прыжках в длину, 5 и 6 — контуры площадок для бадминтона (размеры даны в сантиметрах)



бетоном. Через неделю снимите фанеру, приделайте ручку к оси и начинайте работать. Можно сделать каток из обрезка металлической трубы большого диаметра.

Асфальтовые покрытия применяют на площадках для бадминтона. На площадках для волейбола и бадминтона, оборудуемых в зонах отдыха, целесообразно сохранять газонный покров.

Площадки для волейбола и бадминтона оборудуют двумя стойками для подвески сетки. Они могут быть изготовлены из обрезков металлических труб или из дерева. В последнем случае ту часть стоек, которые находятся в земле, следует осмолить или обжечь, а надземную окрасить (желательно масляной краской). Металлические стойки окрашивают на всю высоту масляной или нитрокраской. Деревянные стойки для волейбола изготавливают из тонких бревен или из брусков сечением

12×12 см. Их закапывают в землю на 80—100 см. Высота стоек над землей—260 см. Сетку подвешивают на крючки, прикрепляемые к столбам. Высота крючков (или верхнего края сетки) следующая: для девочек 13—14 лет—210 см, мальчиков 13—14 лет и девушек 15—16 лет—220 см, для девушек 17—18 лет и женщин—224 см, для юношей 15—16 лет—237 см, 17—18 лет и мужчин—243 см. В продаже имеются комплекты переносных стоек для бадминтона, устанавливаемых на металлические планки-башмаки сечением 12×12 см. Такие стойки укрепляют с помощью растяжек. Для бадминтона могут применяться также и переносные стойки с грузами-утяжелителями в основании. Их ставят на метки, нанесенные на поверхность площадки.

Разметка площадки для волейбола показана на рис. 4, а для бадминтона—на рис. 5. Ее делают клеевой краской,

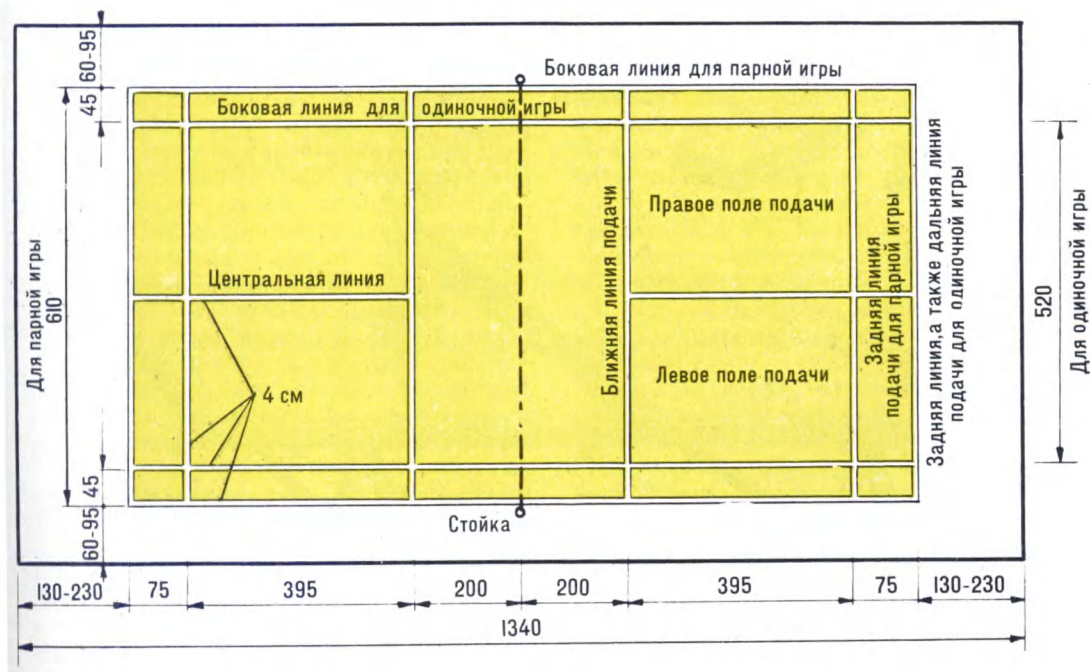


Рис. 5. Разметка площадки для бадминтона (размеры даны в сантиметрах)



которую готовят из смеси воды, клея, костного мела и желатинно-синьки (на ведро воды — 0,8 кг клея, 6—7 кг мела, 5—6 г синьки). Эту смесь варят и наносят на площадку кистью по шнуру или по трафарету из двух планок, сбитых между собой с зазором на ширину линий разметки. Можно делать разметку разведенными в воде гашеной известью или мелом, а также применять посыпку песком, мелом или известняковой «мукой».

В настольный теннис играют на ровной площадке размером  $7 \times 3$  м (для соревнований — не менее  $7,75 \times 4,5$  м). Покрытием может служить утрамбованный грунт. Поскольку целлулоидный мячик очень легкий, площадку желательно защитить от ветра, для чего ее располагают среди зелени или у строений.

Стол лучше сделать переносным, со складывающейся вдвое крышкой, что-

бы его легко было убирать при непогоде. Он может быть установлен на раме с вертикальными ножками или на двух козелках, как показано на рис. 6. Крышка должна быть ровной и находиться в строго горизонтальном положении. Ее изготовляют из сухих оструганных досок, а также из древесноволокнистых или древесностружечных плит. Поверхность крышки грунтуют, а затем окрашивают матовой темно-зеленой или черной краской.

Центральную (продольную) линию шириной 3 мм и линии по границам крышки шириной 2 см красят белой краской. Поперек стола натягивают сетку длиной 183 см и шириной 15 см. Ее нетрудно сплести из тонкого шпагата с ячейками  $1,5 \times 1,5$  см или сделать из куска марли. По верхнему краю (а при марле и по нижнему) пришивают белую тесьму шириной 1,5 см.

Сетку натягивают на двух металли-

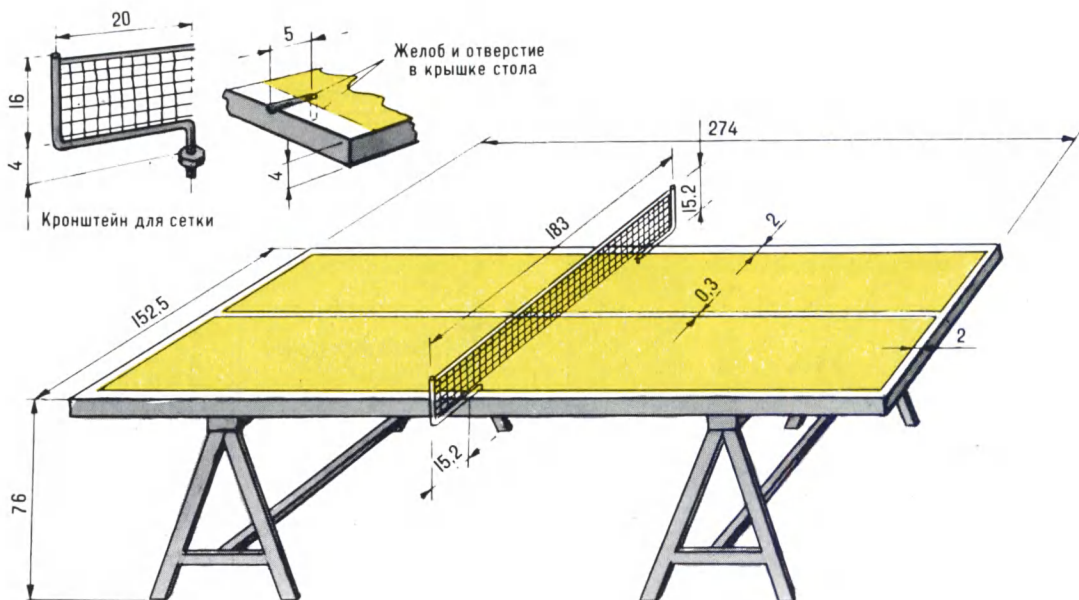


Рис. 6. Стол для настольного тенниса (размеры даны в сантиметрах)



ческих кронштейнах на высоте 15,2 см над крышкой стола. Кронштейны можно изготовить самим из обрезков металлических стержней или длинных болтов диаметром 10—12 мм. Они должны быть изогнуты, как показано на рис. 4. На одном их конце нарезают резьбу, вставляют их в отверстия, просверленные в крышке стола, и затягивают гайкой или «барашком». Чтобы кронштейн держался устойчиво, между отверстием в крышке стола и ее границей (краем) выдалбливают направляющий желобок или же набивают на крышку (сверху) две направляющие планки.

Устройство катка. Залить каток можно на летних игровых площадках (убрав стойки), на ровном участке во дворе или на водоеме (пруд, озеро, река). С площади, предназначенной для заливки, нужно смести снег к ее границам, уложить его в виде валика высотой 20—25 см и обрызгать водой. Если снега еще нет, валик можно сделать из земли, высотой 10—15 см. Благодаря валику вода не будет стекать с катка. Заливку начинают, когда грунт промерзнет на несколько сантиметров, и ведут ее при температуре не менее 4° мороза (лучше в ясную, безветренную погоду), заливая каждый раз всю площадь катка равномерным слоем толщиной 0,5—0,6 см. Последующий полив начинают, когда замерзнет вода от предыдущего полива. За 4—6 поливов можно нарастить слой льда, достаточный для того, чтобы начинать кататься. При наличии водопровода небольшие катки целесообразно заливать при помощи резиновых шлангов с наконечником, снабженным распылителем. Шланг держат под углом 25—30° к заливаемой поверхности; если же распылителя нет, то под углом 35—45°, чтобы вода, падая мелкими брызгами (в виде дождя) с высоты 1,5—1,8 м, не размывала лед. Поливку нужно вести непрерывно — с безостановочным перемещением падающей струи воды (веером), иначе поверхность льда может оказаться неровной.

Поверхность льда желательно отшлифовать, в особенности на катках, где будут заниматься фигурным катанием. Вначале ее простругивают с помощью автомашин, снабженных навесным ножом, или вручную широкими металлическими остро отточенными скребками. Затем удаляют «нарез» и сразу производят очередную заливку — для выравнивания поверхности льда.

Шлифовку льда можно делать вручную — при помощи фанерных движков с краями, обитыми резиной (рис. 7).

А как сделать каток на водоеме?

Сначала нужно найти место. Желательно там, где глубина воды меньше роста катающихся. Приступать к устройству катка следует, когда толщина льда достигнет 10 см, а катание начинать при толщине льда от 15 см. Толщину льда нетрудно определить, спуская в лунки во льду рейку с делениями. При заливке катка водой из водоема можно пользоваться мотопомпой или другим насосом.

Залить каток — это, пожалуй, полдела. Его необходимо регулярно расчищать от снега, «доливать», выравнивать и шлифовать поверхность льда. Заливку «нарезом» и заделку трещин нужно делать только холодной водой. Очистку катка от снега начинают по окончании снегопада, а при большом и длительном снегопаде — во время него. Каток можно очищать с помощью автомашин или тротуароуборочных машин, снабженных скребком и металлическими щетками.

Можно делать это и вручную дюралюминиевыми или деревянными движками, обитыми снизу по кромке толстой жестию (см. рис. 7). Чтобы площадь катка не уменьшалась от сгребемого снега, рекомендуется иметь рядом с катком свободную зону (площадку), на которую можно сдвигать убираемый с катка снег.

Для сохранения льда во время оттепели каток посыпают тонким слоем сухого снега, то есть делают снеговую



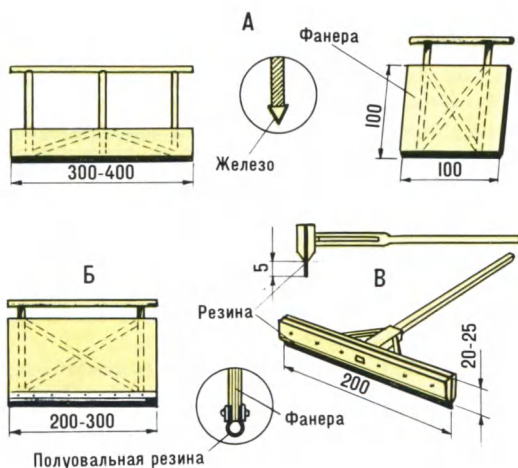


Рис. 7. Инвентарь для ухода за катком:

А — движки ручные (окованные железом) для уборки снега, Б — движок ручной деревянный (с резиновой обивкой) для отделки льда; В — движок ручной (с резиновым валиком) для полировки льда (размеры даны в сантиметрах)

«рубашку», которая предохраняет лед от таяния.

Теперь о размерах катков. Площадка для начинающих должна быть размером не менее 12×24 м. Для произвольного катания нужно строить каток размером 20×40 м. Официальные соревнования проводятся на катках размером от 26×53 до 30×60 м.

Чтобы пользоваться катком и вечером, надо его осветить. В микрорайонах можно воспользоваться освещением, имеющимся на летних площадках, или сделать специальную проводку. Для освещения могут быть применены светильники, снабженные рефлекторами (отражателями). Их подвешивают на мачтах (столбах), установленных вдоль границ площадки. Высота крепления светильников желательна не менее 8—10 м над поверхностью льда. Возможна также подвеска светильников над катком на тросах, лучше на высоте не менее 5 м. Освещенность на уровне льда при применении ламп накаливания

должна быть на катках для массового катания 10 люксов, для фигурного катания — 50 люксов.

## Это доступно каждой семье

Для внутрисемейных занятий полезны и широко доступны многие виды физических упражнений, и прежде всего гимнастика. Мы отводим ей много места в нашей книге.

Одно из наиболее простых спортивных занятий, доступных для семьи, — бег. Советуем и вам всей семьей включиться в занятия оздоровительным бегом. О том, как это сделать, мы рассказываем в отдельном разделе (см. стр. 35). Сведения о беге вы найдете и в «Домашнем университете ГТО».

Много ярких, незабываемых впечатлений принесут семье занятия туризмом. Такие занятия — неисчерпаемый источник здоровья, бодрости (см. стр. 39, 80 и др.).

Одно из самых простых и приятных средств физической культуры для внутрисемейных занятий — подвижные и спортивные игры.

Играм все возрасты покорны. На дворовой спортивной площадке, которую, как мы уже рассказали, можно соорудить своими силами, на загородной базе отдыха, на пляже и в туристском походе — везде игра, естественная и непринужденная, несет вам здоровье, бодрость, жизнерадостное настроение. Вы можете выбрать для совместных занятий многие из приведенных в книге подвижных игр. С условиями, правилами некоторых из наиболее популярных спортивных игр — волейбола, футбола — вас познакомит наш «Домашний университет ГТО». А ниже в этом разделе предлагаем вашему вниманию простейшую игру бадминтон, для которой не требуется ни особого оборудования, ни сложных навыков (см. стр. 49).

Из всего многообразия видов спорта есть несколько таких, освоить которые



хотя бы в самом общем виде полезно каждому. Это те виды, которые прививают жизненно важные навыки или благодаря своей доступности имеют особую популярность. Согласитесь, что человеку всегда пригодится в жизни, например, умение плавать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, грести на лодке.

Редко в какой семье не увлекаются плаванием! Во многих — и дети и взрослые — зимой посещают бассейны. А уж летом купание, плавание повсеместно воспринимаются как необходимый и приносящий наибольшее удовольствие компонент отдыха, и в выходной день, и во время отпуска.

Велосипед, особенно в небольших городах и поселках, служит и средством транспорта и средством физической закали. В последние годы у нас все больше появляется городов, на улицах которых велосипедисты — обычное явление. Как, например, в подмосковном городе Дубне. К тому же на прогулку на велосипедах удобно отправиться всей семьей. А овладеть ездой на велосипеде можно в любом возрасте. Известно, что Лев Толстой впервые сел на велосипед будучи уже совсем пожилым человеком.

Все больше на наших водоемах появляется лодочных станций, где широко организован прокат лодок. Они имеются при пляжах, в домах рыбака и охотника, количество которых множится, в пансионатах и домах отдыха; в сельской местности лодки нередко используются для хозяйственных и промысловых нужд. Умение правильно владеть веслами (см. стр. 50) позволит вам провести с семьей приятный отдых на воде. Можно отправиться на лодках или байдарках в водный туристский поход.

Лыжи и коньки доставят много удовольствия зимой. Движения на свежем морозном воздухе полезны всем и всем доступны. В совместных семейных занятиях этими видами спорта нагрузку легко варьировать так, чтобы она была

по силам и старым и малым. Во многих городах и поселках оборудуют освещенные лыжни, что позволяет вечером пробежаться на лыжах.

В нашей книге вы встретите советы о том, как научиться плавать, ездить на велосипеде, ходить на лыжах, кататься на коньках, грести на лодке и др. Эти советы включены в различные разделы книги, найдете вы их и в «Домашнем университете ГТО».

## **Бегайте на здоровье**

Бег — одно из самых древних, простых и полезных упражнений. Армия его поклонников в последние годы все растет. И это не случайно. Своей простотой, доступностью бег привлекает многих. Он очень удобен и для семейных занятий физкультурой. Отрывки из книги новозеландского журналиста Г. Гилмора «Бег ради жизни», сыгравшей большую роль в широком распространении оздоровительного бега (ФиС, 1973), которые мы даем ниже, помогут, надеемся, и вам вступить в армию многочисленных поклонников бега для здоровья.

Итак, о легком, медленном беге, или беге трусцой, рассказывает Гарт Гилмор для тех, кто никогда не занимался бегом.

«...Медленный бег оказывается идеальным средством, разрешающим проблему оздоровления сердца и всего организма в целом... Поэтому очевидно, что бег, проводимый не спеша, без напряжения, может быть благотворным средством для здоровья.

Как начать занятия бегом трусцой?

Прежде всего надо удостовериться, что ваше сердце в состоянии справиться с таким бегом. Прежде чем вы сделаете первый шаг, сходите к доктору и скажите ему, что вы собираетесь бегать. Довольно много мелочей может повлиять на ваши способности к медленному бегу без вреда для себя, и об этом



лучше знать заранее, чем потом огорчаться.

У вас, возможно, было какое-либо заболевание, которое повлияло на сердечно-сосудистую систему. Может быть, вы выражали беспокойство по поводу слабых шумов в сердце. Это может и не причинить вам вреда, но все равно необходимо посоветоваться с врачом, чтобы действовать наверняка.

Я пока не знаю кого-либо, кому доктор запретил бы медленный бег, однако это может случиться. Поэтому пройти медицинскую проверку—вот первый совет, который я вам даю. И впредь, если у вас позже снова возникнут какие-либо сомнения, поддерживайте связь с доктором ради вашего же спокойствия.

Итак, получайте «добро!» от доктора и затем экипируйте себя, чтобы добиваться физической готовности взамен жира.

Главное в экипировке—туфли для бега по шоссе или сандали. Единственное специальное требование заключается в том, чтобы обувь была удобна и на толстой подкладке, особенно под пяткой. Вам может показаться несущественным, какой именно носить вид обуви, однако я настаиваю на этой предохранительной подкладке. Постоянные сотрясения от бега трусой могут вызывать время от времени неудобства и даже полностью обескуражить бегуна.

Туфли должны быть не слишком свободны, но и не слишком тесны. Во время бега ступни распухают, и если туфли тесны, это будет одной из самых больших предпосылок для получения волдырей. То же можно сказать и в отношении носков, если вы собираетесь их надевать. Удостоверьтесь, что в них нет дыр или штопки, от которых может появиться натертость или волдырь.

Забота о ступнях наиболее важна... Натрете ступни, когда этого можно было бы избежать, либо набьете их из-за недостаточно толстой подклад-

ки—и несколько дней тренировки и упражнений могут быть потеряны.

В любом случае, если есть возможность, начинайте бегать на травяной поверхности, если она не слишком мягка и болотиста. Трава для ног легче, особенно если ваш вес велик. Ноги возьмут на себя всю тяжелую работу, и поэтому они заслуживают всяческого внимания.

Бегая сначала по траве, вы дадите возможность своим мышцам и связкам стать расслабленными и крепкими, прежде чем подвергнете их трудному испытанию при беге по бетонной или асфальтовой дороге.

После первых пробежек могут возникнуть определенные неудобства, особенно если все ваши упражнения в последние несколько лет ограничивались нажатием тормозной педали и выжиманием сцепления вашего автомобиля. Слабые мышцы ног не могут вначале эффективно поддерживать связки и суставы. Таким образом, в добавление ко всему вам нужна сила духа в начальном периоде, когда прогресс может быть затруднен неожиданными и неприятными болями и потертостями.

Человеку весом 100 кг, который бежит по твердому грунту, возможно, придется испытать в течение некоторого времени неприятные переживания, связанные с болевыми ощущениями в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Как только он научится бегать правильно, то не будет уже с силой ударять ногами во время бега, и опасность травмы исчезнет.

Излишне полный бегун, например, может обнаружить, что его ноги опухли в голеностопных суставах. С этим можно бороться, надевая эластичный бинт, а также выполняя как можно больше упражнений для укрепления лодыжек. Лучший метод укрепления голеностопных суставов—встать носками на доску, оставив пятки на полу, и подниматься и опускаться на подушечки ступней.







Как правило, после первых дней бега появляется боль в мышцах. К сожалению, именно она отводила многих от занятий бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегал 20 и 30 лет. Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и они действительно заболели. Одна из причин, вызывающих боль в мышцах, заключается в том, что увеличивающийся поток крови пробивает себе путь и открывает заново капилляры, которые долгое время бездействовали. Другая причина состоит в образовании кислородной задолженности, поскольку неподготовленный бегун не имеет достаточного количества гемоглобина и у него накапливается молочная кислота, ограничивающая мышечные сокращения. Иногда болят мышцы даже вокруг груди из-за постоянного использования мышц, связанных с дыханием.

По существу, эта боль в то же время является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены к лучшему. Взгляните на это дело с такой точки зрения, и вы даже будете гордиться, чувствуя свои мышцы закрепощенными в течение нескольких дней.

Таким образом, если у вас появилась боль в мышцах, не прекращайте занятий. Может быть, следует снизить нагрузку, но имейте в виду, что эта боль в мышцах — почти неизбежный барьер, который нужно преодолеть. И единственный способ его преодоления с минимумом неудобств заключается в том, чтобы бегать регулярно.

Другим источником боли, особенно для излишне полных бегунов, может быть потертость. Эта боль смягчается простым смазыванием оливковым маслом тех мест, где возникла потертость.

Далее, если вы бегаєте в группе, не превращайте эту утреннюю или вечернюю прогулку в испытание выносливости или в какую-либо форму состязания. Не позволяйте увлечь себя другим,

более быстрым бегунам. По различным причинам, стыдиться которых вам нет нужды, они могут развить выносливость быстрее, чем вы, и обогнать вас в своем прогрессе.

Вы должны знать собственные возможности и держаться в их пределах. У вас есть свой личный мотив для тренировок. Он не в том, чтобы пробежать мило быстрее четырех минут. Он в том, чтобы вернуть вам хорошее здоровье, энергию и дерзание, а всего этого не получить, если вы будете пытаться устраивать со своими соседями гонки по вечерам. Процесс должен быть постепенным, особенно для того, кто не занимался физической культурой в последние 10—15 лет.

Начиная бег, не забывайте об основном принципе: тренироваться, но не перенапрягаться. И если вам посчастливится развить выносливость быстрее других, не сбивайте с толку более медленных. Вам не будет никакого вреда от того, что вы приведете свой темп бега в соответствие с темпом более слабых и будете держаться с ними в одной компании. Если вы действительно почувствуете, что беговая нагрузка для вас невысока, то можете на финише пробежать еще раз вокруг дома по кварталам, когда ваши товарищи уже закончат бег. Увеличение дистанции принесет больше пользы, чем увеличение скорости.

До тех пор пока вы не устраиваете из пробежек подобие состязания, возраст не является существенным фактором. Человек и в пожилом возрасте может извлечь из упражнений пользу в полной мере при условии, что он выполняет их легко. Если во время пробежек пожилой человек позволяет себе отдых в виде эпизодической ходьбы, он все еще поступает с пользой для себя. Но если он старается бежать с более быстрыми, более молодыми бегунами, которые не учитывают его возможностей, значит, он стремится к прежнему состоянию.



Я пытаюсь убедить каждого приноровиться к темпу самого медленного бегуна, что не всегда легко. Но бег трусцой должен быть общим, несоревновательным, объединенным усилием с целью раскрепощенности, когда бежит целая группа.

...заслуживающие повторения рекомендации:

Кто? Кто угодно от 6 до 106 лет, мужского или женского пола.

Когда? Раз в день, если сможете выбрать время. Повторить — значит не только улучшить результаты, но и получить больше удовольствия.

Что? Бег трусцой немного быстрее, чем ходьба. Начинайте с коротенькой дистанции (50—100—150 м), затем дистанцию увеличивайте, как только будете чувствовать себя лучше. Бегайте до тех пор, пока не станет тяжело дышать, затем переходите на ходьбу, пока дыхание не восстановится. Повторяйте все, пока не пробежите полтора-три или пять километров. Если вас смущает дистанция, можете пробежать 5, 10, 15 или даже 30 минут.

Где? Везде. Дома начинайте бег, как только вышли из помещения. В городе, деревне, на местности, по бездорожью или по дорожке — безразлично. Бегайте вместе с другом со скоростью, лучше подходящей менее подготовленному. Сократова смекалка — идеал для того, чтобы выполнять план, когда поездки или плохая погода мешают регулярным занятиям бегом. Используйте любое помещение внутри дома. Бегайте на месте в течение 3, 5 или 7 минут без отдыха, держа руки, плечи и голову свободно. Это идеальная замена действительного бега.

Терпение+Работа=Улучшению.

Снаряжение. Пользуйтесь удобными, хорошими спортивными туфлями с толстой, умеренно мягкой подошвой. Что касается остального снаряжения, надевайте то, что удобно вам в соответствии с погодой.

Поза. Держитесь прямо, руки дви-

гаются свободно. Чем лучше ваша поза, тем легче бежать. Не напрягайтесь, это затрудняет бег.

Контроль. Проконсультируйтесь с врачом о ваших занятиях.

Счастливого вам бега. Помните, тренироваться, но не перенапрягаться».

## Отправляйтесь в туристский поход

Однажды весной в лесу под Таллином состоялся большой семейный праздник. Нет-нет, речь идет не о каком-нибудь домашнем торжестве. Гости, съехавшиеся с разных концов Эстонии на встречу, не были даже знакомы между собой. Многие дедушки и бабушки прибыли сюда, в Вяналтсу, убежденные, что напрасно поддались легкомысленным уговорам младших, а те надеялись немножко «встряхнуть» стариков — пусть хоть немного отдохнут, посмотрят на внучат, а может, и присмотрят за ними.

Но на слете все оказалось иначе. День начался с общей зарядки. Отлынивать от нее на глазах у ребят было непедагогично. Потом дедушек и бабушек пригласили на свои, вполне, впрочем, посильные соревнования. Программа для взрослых была составлена на основе норм ГТО. Мальшей, которые еще не доросли до ГТО, увлекли серией игр-испытаний: надо было проползти под низко расположенными рейками, попасть теннисным мячом в фанерного слона, собрать за минуту как можно больше шишек в полиэтиленовый мешок. Меняясь в роли болельщиков, представители всех поколений проявляли поразительную азартность. Но гвоздем программы были, конечно, командные соревнования по туристскому многоборью. Семья-команда ставила палатку, далее на каждом этапе члены команды выступали по одному и снова выполняли коллективное задание — разжигали костер и т. д.



В программу слета входила и экскурсия в рыболовецкий колхоз, и традиционный концерт-конкурс художественной самодеятельности у костра, когда опять-таки всей семьей демонстрировали свои таланты и взрослые и дети. Не забыли устроители и об угощении гостей. Чтобы не отнимать много времени у соревнующихся хозяек, на слет был доставлен суп в термосах и хлеб из ближайшей столовой. Дети обедали вовремя. Недаром главным организатором этого слета значилась женская комиссия спортивного общества «Калев». Праздник понравился всем. С тех пор республиканские слеты семей вошли в ежегодный календарь массового туризма. А ведь эти слеты — далеко не единственное соревнование, рассчитанное на участие ребят вместе с родителями. Успех туристского движения в Эстонии в целом как раз и объясняется тем, что к походам и путешествиям оказались привлеченными семьи. Сейчас в республике популярны самые разнообразные туристские мероприятия, рассчитанные на участие родителей с детьми. Вот, например, серия зимних походов «10 выходных дней — здоровью». Заранее намечают сроки их проведения и предприятия-организаторы. В печати, по радио и телевидению примерно за неделю сообщается о предстоящем маршруте и особенностях похода. Скажем, туристская секция трикотажной фабрики «Марат» объявляет в газете адреса 7 контрольных пунктов (КП) в пригороде Таллина, открытых с 11 до 15 часов. Каждый участник похода может выбрать понравившийся ему маршрут, лишь бы в него было включено не менее трех КП. В начальном пункте, то есть в любом из 7 названных КП, туристу вручают лист бумаги, на который наносится соответствующий знак. Если на листке будут отмечены три знака, участник имеет право получить эмблему похода. В другой раз любителям воскресных вылазок предлагают,

не давая точного адреса, так называемые легенды для нахождения КП (КП-1 — вблизи памятника в парке, КП-2 — у самых старых часов в городе) и викторину о районе похода. Набравшие наибольшее количество очков получают призы. Кроме того, если из десяти походов вы приняли участие в шести, о чем свидетельствуют специальные отметки в карточке (а ее можно приобрести за 30 копеек в туристском клубе и на маршруте), то имеете право участвовать в розыгрыше призов. Их приобретают за счет клубных средств, фондов, выделяемых учредителями, и на деньги, вырученные от продажи карточек.

Другая, не менее популярная серия — «Поход в любое время года» — предполагает участие семьи в слетах и путешествиях (в том числе многодневных) не менее 1 раза в месяц. Принципы организации во многом сходны с названными выше, только туристский клуб обычно оказывает желающим помощь в выборе маршрута и снабжает группы квалифицированными инструкторами.

Вам не нравятся серийные походы? Пожалуйте на «четверги по ориентированию»! С 1972 года на тренировках ориентировщиков, отправляющихся каждый четверг после работы на занятия в лес, введен так называемый открытый семейный класс для родителей с детьми. Впрочем, формы массовых туристских вылазок во многом перекликаются, где бы они ни организовывались. Сейчас уже во многих местах нашей страны подобные походы и состязания вошли в туристскую повседневность, будь то Одесса, Ленинград или Свердловск. Но дело теперь не ограничивается только воскресным семейным отдыхом. Отпускная проблема, хотя и более сложная, тоже решается туристским активом по-своему.

В одном из разделов в начале этой книги уже говорилось о большой пользе, живительной силе туристских походов всей семьей.



Необычайную радость приносят детям экскурсии, прогулки за город вместе с родителями. Желательно проводить их в течение круглого года. Новичкам лучше всего начинать такие походы с наступлением устойчивой теплой погоды, что в условиях средней полосы нашей страны чаще всего бывает в середине мая.

Подготовку к выездам за город начинайте с консультации у врача-педиатра. Он скажет, здоров ли ваш ребенок и можно ли брать его на загородную прогулку. Очень важно заблаговременно выбрать место для таких поездок. Оно не должно быть рядом с крупными населенными пунктами, промышленными предприятиями, транспортными магистралями. Современные средства транспорта позволяют за полчаса-час добраться до настоящей сельской местности и прямо с поезда, автобуса, нередко даже с трамвайной остановки попасть на лоно природы.

Не только оздоровительное, но и воспитательное и образовательное значение таких семейных «путешествий» может быть немалым, если проводить их с определенными целевыми установками, например пройти по местам боев Великой Отечественной войны; ознакомить ребят с работой колхоза, достопримечательностями района, памятниками старины; связать экскурсию с практическими занятиями по туризму, показать способы ориентирования на местности и т. д. Нагрузки в семейном походе должны быть для всех его участников посильными. Если с вами идут дети разного возраста, то, естественно, для младших нагрузки (путь пешком) не должны превышать их сил и возможностей. Малыша от 1 до 3 лет носят за спиной, например на специальном стульчике (его конструкция описана в брошюре мастера спорта Ю. Гоанильщикова «Путешествуем с малышами», ФиС, 1967), и, естественно, папа вполне обеспечивает себя необходимым минимумом нагрузки. Пока юный турист

путешествует за спиной своих родителей, протяженность маршрута составляет 10—20 км в день. Когда же ребенок станет постарше, надо предоставить ему возможность передвигаться самостоятельно, чтобы он почувствовал себя настоящим туристом. Пятилетний малыш в состоянии пройти 8—10 км пешком или на лыжах. А первоклашкам вполне по силам одолеть 20-километровую дистанцию за день. Важно только, чтобы им было интересно и чтобы они не переутомлялись. Не страшно, если они почувствуют легкую, приятную усталость — она быстро проходит и не приносит ничего, кроме хорошего аппетита. Но такие признаки, как побледнение, вялость, общее недомогание, головная боль, бессонница, говорят о перегрузке.

Следуя за взрослыми, дети иногда переоценивают свои силы и не замечают, как наступает переутомление. Поэтому надо внимательно наблюдать за состоянием юных путешественников. Предоставьте им возможность через каждые полчаса ходьбы порезвиться, побегать, поиграть.

Напоминаем, что лучше всего заранее ознакомиться с маршрутом и местом, куда поведете детей.

Для экскурсий выбирайте такие места, которые позволили бы проводить по дороге разнообразные полезные упражнения и неустойчивые игры. Заранее намечайте упражнения и игры, учитывая характер местности, количество времени, запросы и силы ребят. На всем пути распределяйте эти занятия так, чтобы их трудность возрастала постепенно.

Места для средних и больших привалов хорошо выбирать около леса или рощи, недалеко от реки, озера, пригодных для купания. Место привала должно быть чистым. Покройте его подстилкой и сложите рядом вещи. Разведите огонь и приготовьте пищу. Дети могут собирать хворост, приносить воду, помогать раскладывать вещи. Все это







доставляет юным туристам большое удовольствие и в то же время приучает к труду. Особенно любят они разжигать костер. Поддерживайте у них это стремление. Показывайте, как надо раскладывать и разжигать костер (после его надо обязательно загасить, тщательно засыпать сырой землей), кипятить на нем чай, варить картофель или кашу.

Очень важно научить ребят самостоятельно устраивать бивак. Сделать навес или шалаш для ночевки, поставить палатку (см. стр. 47), соорудить из сучьев вешалку для одежды и ботинок, сделать из консервной банки курильницу на страх комарам и мошкам—со всем этим и многими подобными делами надо практически знакомить детей. Такие навыки пригодятся в жизни.

Особый вопрос в семейных воскресных вылазках и многодневных путешествиях—организация питания. В воскресные походы берите с собой еду, любимую ребенком, сладости, соки, в термосе—горячий подслащенный чай. Если условия позволяют, организуйте костер. Питье не забудьте сохранить и на обратный путь—дети плохо переносят жажду. Для туристов-школьников вполне подойдет обычное походное меню: супы, каша, картофель, тушенка. Но детский рацион должен обязательно содержать молочные продукты, фрукты и овощи. В путешествии важно придерживаться правильного распорядка и соблюдать режим питания, привычный для ребенка в обычной домашней обстановке.

После обеда детей до 10-летнего возраста укладывают спать на 1,5—2 часа. Ребятам постарше (да и взрослым) также не мешает минут 20—30 отдохнуть—посидеть, даже полежать, так, чтобы ноги были выше туловища. Отдохнув, можно заняться играми, наблюдать животных, делать зарисовки и записи. Можно найти и много других занятий по душе.

Летом хорошо выходить на экскур-

сию утром, с таким расчетом, чтобы в самое жаркое время дня остановиться на привал в тени.

Учите ребят ходить размашистым, пружинящим шагом со свободными движениями рук, передвигаясь с равномерной скоростью. Во время прогулок, экскурсий можно устраивать специальные «учебные» переходы «походным» шагом.

Наблюдайте за осанкой детей (туловище надо держать прямо, без напряжения), постарайтесь отучить их от плохой привычки смотреть при ходьбе себе под ноги.

Упражняйте их в разновидностях ходьбы. Это полезно и вместе с тем вносит разнообразие в пешие походы. Например: пройти за низким забором так, чтобы вы не заметили; следовать за вами, прячась за деревьями; пройти 10—20—30 м, сделав возможно меньшее количество шагов; пройти за вами по рыхлому грунту «след в след»; пройти с закрытыми глазами босиком по тропинке, не сойдя с нее.

По пути может встретиться немало возможностей для ребят поупражняться в самых различных прыжках. Не отговаривайте их от намерения перепрыгнуть через небольшой ров, преодолеть прыжком поваленное дерево, спрыгнуть с гребня песчаного оврага и т. д. Следите только за тем, чтобы все это было в меру, а сами упражнения не представляли бы опасности получить травму. На всякий случай захватите с собой небольшую аптечку, в которой должны быть бинт или пластырь, йод.

Не надо досадовать на царапину или синяк. Эти маленькие неприятности с избытком окупятся той пользой, которую принесут упражнения, развивающие уверенность в своих силах, отвагу, ловкость. Однако нужно следить, например, за тем, чтобы ребенок не оступился и не упал с обрыва в речку или не оказался на скользком валуне у стремительно несущегося потока (у детей еще притуплено чувство опасности).



Проводите разнообразные простейшие упражнения в метаниях. Обращайте особое внимание на выполнение их девочками. «Кто попадет еловой шишкой вон в то дерево, повыше длинной ветки?», «Кто из вас бросит шишку дальше вдоль тропинки?», «Попробуйте перекинуть палочку через дерево!», «Сумеешь ли бросить плоский камешек по поверхности воды так, чтобы он несколько раз подпрыгнул?» — все эти и подобные незатейливые упражнения развивают глазомер, ловкость, ручную сноровку.

Упражняйте юных путешественников в лазании на откосы различной крутизны и по разным направлениям, на ветвистые деревья так, чтобы не выдавать себя качанием веток (и, конечно, не разорвать рубашку или трусы). Лазание, а также перелезание развивают ловкость, воспитывают решительность, самообладание.

В пути можно без труда пройти высохшее русло ручья, но можно переправиться через овражек по перекинутому через него бревну. Лучше выбрать последнее. Переход по бревну — удобный случай для упражнения в равновесии. Покажите ребятам, какими способами лучше передвигаться по узкой доске; как расходиться при встрече на бревне, сохраняя устойчивость; каким образом выгоднее в целях наибольшей устойчивости переносить с собой различную поклажу. Упражнения в равновесии не только имеют важное практическое значение, но и представляют большую воспитательную ценность.

Нечего и говорить, что перед маленькими Колумбами на маршруте возникает целый мир, открывая который они узнают очень многое о природе и жизни своей Родины, а также о самих себе и своих близких. От вашего поведения, от примера, который вы подаете сами, зависит, как бережно будет относиться ребенок к природе (станет ли ломать зеленые ветки и т. д.).

Дети обычно подмечают все просчеты и промахи, поэтому, например, держитесь спокойно и твердо во время внезапного ливня или сильной грозы, не впадайте в панику при малейших незначительных казусах. Положительный пример взрослых ненавязчиво приучает ребят к правильному поведению, порядку, дисциплине.

Дети по природе своей очень любознательны. И родителям предстоит настоящая экзамен. Чтобы не уронить свой авторитет в глазах младших, им надо знать, например, как называется тот или иной цветок, почему не всякую красивую ягоду можно есть. Взрослые должны уметь разжечь костер с одной спички даже в непогоду, суметь уберечь своих подопечных от простуды — словом, быть готовыми к тысячам неожиданностей и бесчисленным «почему?». Если не хотите попасть впросак, заранее познакомьтесь с флорой и фауной района путешествия, его историей и достопримечательностями. Иначе рискуете выглядеть некомпетентным человеком в испытующих глазах собственного сына или дочери.

Организация путешествия (любого — пешком или на велосипедах, на байдарке, на мотоцикле или машине) в основном зависит от устроителей, вкусов, умения. Если у родителей совсем нет походного опыта, можно воспользоваться услугами туристских баз, где с 1967 года открылись специальные маршруты для родителей с детьми. Сейчас уже большую популярность завоевали такие базы, где действуют специально разработанные «семейные» маршруты (например, «Сосновый бор» под Костромой, «Евпатория» в Крыму, «Хрустальная» на Урале, «Машук» в Пятигорске). Практически теперь в каждой области есть туристская база, которая принимает родителей с детьми, освобождая семью от забот о ночлеге, транспорте, питании и экскурсиях. Однако турбазы рассчитаны лишь на ребят школьного возраста, поэтому с дошколятами тури-



сты могут путешествовать пока только самостоятельно. Формы для этого выбираются самые разные. В подмосковной Дубне, например, вот уже несколько лет подряд отправляются на Тянь-Шань сразу несколько групп, которые разбивают базовый лагерь неподалеку от турбазы. Спортивные отряды совершают отсюда тренировочные вылазки, возвращаясь к «отдыхающим» в лагерь. А пока идет основной поход, детская команда совершает тоже небольшое путешествие по вполне доступному, несложному маршруту, купается и загорает. Впечатления от таких поездок в горы оказались столь яркими, что семейные путешествия заняли прочное место в календаре туристского клуба. Но наиболее типичный вид путешествий—это совместный поход нескольких семей. Такое путешествие тем более желательно, что умение провести поход вместе с детьми, учитывая ребячьи возможности и свое туристское мастерство, есть далеко не у всех.

Сколько новых открытий поджидает авторов семейных робинзонад! Оказывается, совместные походы как нельзя лучше способствуют решению проблемы отцов и детей, сплачивая старшее и младшее поколения. Совместные воскресные вылазки, отпускные путешествия, когда ребенок и взрослые свободны от повседневных забот, создают возможности для особого общения, атмосферу дружелюбия и раскованности, которая способствует не только воспитанию детей, но и укреплению семейных уз. В Ленинграде стали привычными походы, в которых участвуют дети сотрудников одного предприятия (30—40 человек) под руководством трех опытных мастеров, при этом организация частично субсидирует эти путешествия за счет профсоюзных средств.

А теперь несколько советов тем, кто впервые собирается с семьей в туристский поход. Ваш семейный совет в сборе? Если да, тогда начали.

Вопрос первый—кто отправляется в путешествие? Ответ—папа, мама, бабушка с бабушкой и малыши. Непонятливым поясним: у бабушки столь же маленький шаг, как и у маленького внука.

Вопрос второй и, пожалуй, самый трудный—куда? Не стремитесь далеко, уверяя, что уже видели многие города своей области или республики. Сколько еще мест в родных краях пропущено вами, а тем более неизвестно вашему ребенку! Неплохо было бы сначала вообще определить, что будет интересовать вашу семейную группу в пути: исторические памятники, новостройки, ремесла или природные достопримечательности. Наметьте, что представляет для вас интерес, и постепенно благодаря «походной специализации» вы приобретете богатейший запас знаний.

Поэтому первое, что вам потребуется, это карта области или республики, где вы живете. Разделите ее, скажем, на четыре сектора и выберите для начала один. (Если возникнут разногласия, пусть жребий или самый старший или самый младший в семье решит, какому сектору отдать предпочтение.)

А дальше откройте соответствующую книгу. Выпишите на карточки сведения об интересующих вас туристских объектах. В рюкзак много книг не положишь. А пользоваться домашней картотекой—она будет пополняться!—вам предстоит много раз. Такой домашний методический уголок сослужит хорошую службу и потому, что дети приохотятся работать с книгой, пополняя свой краеведческий запас знаний.

Теперь вы знаете, куда держать путь,—маршрут намечен. Следующий этап—организация похода. Прежде всего понадобится крыша. Значит, нужна палатка. Поверьте, это обойдется дешевле, чем гостиница, и, главное, даст возможность в любом месте разбить лагерь. Обязательно нужны спальные мешки. Лучше купить готовые, но





можно сделать мешок и самим из старого одеяла: расстелите его на полу, измерьте ширину и длину и сшейте из яркого ситца двух сортов (чтобы различать внутреннюю и наружную стороны) чехол. Молнию заменят пуговицы с петлями. Если сыро, стелите под мешок полиэтиленовую пленку.

А одежда? Удобная, разношенная обувь (кеды, кроссовки или легкие туристские ботинки и туфли), ветрозащитные куртки с капюшоном, свитеры, трикотажное белье, хлопчатобумажные ковбойки, головной убор, несколько пар носков — простых, вигоневых и

шерстяных. К ребячьей одежде предъявляются те же требования, что и ко взрослой, но запас шерстяных и простых носков, колготок и теплых вещей должен быть несколько больше. Вообще походный багаж должен состоять лишь из необходимого.

Позаботьтесь об удобном рюкзаке (см. стр. 47). Его размеры и вместимость определяются возрастом туриста и должны быть ему по силам. Не забудьте захватить с собой в поход компас, электрический фонарик, несколько коробок спичек в непромокаемой упаковке, матерчатые и пластмас-



совые мешочки для вещей и продуктов.

Из группового снаряжения в походе вам понадобятся туристский топор в чехле, две алюминиевые кастрюли с дужками из расчета по 0,7 литра на каждого члена семьи (кастрюли могут быть заменены набором туристских вкладываемых друг в друга ведер, которые продаются в спортивных магазинах), нож, кусок полиэтилена, используемый как подстилка для еды, чехлы для посуды, цепочка и крючки из проволоки для подвески кастрюль и т. д.

А тот, кто любит посидеть на берегу с удочкой, пусть возьмет с собой рыболовные принадлежности: лески, крючки, поплавки, грузила. Удилище брать обязательно, его можно сделать на месте.

Планируя рацион питания, включайте простую и калорийную пищу. Не пренебрегайте и услугами «общепита», если можете рассчитывать на них в пути.

Очень рекомендуем взять с собой фотоаппарат. Потом вам будет особенно приятно вспоминать о первом путешествии.

Итак, смелее трогайтесь в путь.

### Дом за плечами

Чем рюкзак не дом? И постель, и кухня, и гардероб, и аптека, и мастерская, а то и библиотека—все на спине.

Подготовим же все с толком! Лямки слишком узкие не годятся; нужно их обшить толстым сукном, войлоком, а поверх—тонкой материей, тогда они не будут врезаться в тело. Более тяжелые запасы (продукты, инструмент, приборы) уложим на дно—так будет устойчивее. К спине—мягкие вещи (свитер, майки и т. п.). Палатку, спальный мешок лучше привязать сверху рюкзака. То, что требуется чаще (мыло, полотенце, кружку), заложим в карманы рюкзака. Все, что может испортиться от воды, завернем в клеенку или запрячем поглубже в середину.

Придадим рюкзаку удобную форму, вогнутую по спине. Отрегулируем длину лямок, чтобы основной вес пришелся на поясницу. А теперь встряхнем рюкзак—не гремит ли что-нибудь? Застежем все карманы и клапаны.

Рюкзак готов. В добрый путь!

### Для тех, кто в пути

Как натянуть палатку, если нет веревок? Не отчаивайтесь, их вполне можно заменить гибкими ветвями любого дерева. Привяжите только на их кончики кусок шпагата.

Во время дождя не прикасайтесь к стенам и крыше палатки: она начнет промокать.

Палатку обычно ставят задней стенкой к господствующему ветру.

Костровому на заметку: для приготовления пищи лучше сжигать дуб, березу, ольху. Для ночных костров, которые должны гореть долго и медленно, используйте пни и толстые корневища. Для сигнальных костров хороши хвойные деревья.

В походе не пейте из незнакомых источников. Воду обязательно прокипятите или продезинфицируйте марганцевокислым калием.

Знайте, желтый накомарник—надежная защита: комары боятся желтого цвета.

Не рекомендуется разбивать бивак в чаще леса, так как в этих местах больше всего комаров; легко может вспыхнуть пожар; палатка после дождя медленно просыхает.

Чтобы в походе спички не промокли, каждую окуните в расплавленный парафин; коробку оберните бумагой и затем лейкопластырем.

Запасы спичек держите в разных местах: в рюкзаке, в кармане брюк, под подкладкой шапки.

Кусок брезента заменит вам плащ, подстилку на привале, палатку на ночлеге, укроет вещи от дождя, будет защитой от солнца.

Сохранить от муравьев сахар и другие продукты на привале и ночлеге нетрудно: нужно насыпать вокруг рюкзака тонкий валик из древесной золы от костра.

Никогда не отправляйтесь в поход в новых ботинках. Ботинки должны быть ношенными, но крепкими и ни в коем случае не должны жать.

Мокрую обувь на привале обязательно высушите. У костра сушите ее осторожно, подальше от огня, а лучше всего в дыму. Можно набить мокрые ботинки сухим сеном и повесить на ветру. Они быстро просохнут.

### Солнцем надо пользоваться разумно

Тем, кто проводит много часов подряд на пляже или совершает длительные переходы под палящими лучами солнца с непокрытой головой, грозит солнечный удар. С теми, кто выполняет тяжелую физическую работу в жаркую, душную погоду, совершает длительные переходы с тяжелой ношей в теплой одежде при сильной жаре или находится в душном помещении, может случиться тепловой удар.

Известно, что у здорового человека температура тела колеблется в пределах 36—37°. Обычно под влиянием внешних условий она изменяется незначительно благодаря теплорегулирующей



способности организма. Но при резком повышении температуры и увеличении влажности воздуха уменьшается теплоотдача (происходящая главным образом за счет испарения влаги с поверхности тела) и может нарушиться терморегуляция, в результате чего наступает перегревание и как его следствие солнечный или тепловой удар.

Солнечный удар—результат прямого воздействия солнечных лучей на тело человека, в основном на голову. Болезненные явления в первую очередь связаны с поражением центральной нервной системы. Тепловой удар возникает из-за перегревания организма.

Проявления солнечного и теплового ударов сходны. Одинакова и первая помощь.

Первые признаки: общая слабость, вялость, ощущение жара в теле, жажда, головная боль, головокружение, потемнение в глазах и т. п. Обильное потоотделение, обычно предшествующее болезни, уменьшается или прекращается. Кожа становится сухой, горячей, иногда покрывается липким потом. Лицо краснеет, появляется одутловатость и синюшность. В тяжелых случаях больной теряет сознание.

Какие же меры необходимо срочно принимать при первых признаках солнечного или теплового удара?

Надо перенести пострадавшего в тень, снять с него стесняющую одежду и дать ему отдохнуть. Для того чтобы охладить тело, можно прибегнуть к холодным компрессам. Полезно также положить больному лед на голову, не повредит и прохладный душ.

Для возмещения потери воды и усиления потоотделения надо дать больному выпить воды, теплого кофе или чая. После этого у него появится испарина, что очень полезно. В тяжелых случаях, когда дыхание и сердцебиение отсутствуют, необходимы искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца.

После оказания первой помощи следует быстрее отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Солнечный и тепловой удары—тяжелое заболевание. Нужно категорически запретить всем, чей организм не привык к высокой температуре, длительное пребывание на солнце. Особенно это опасно для людей пожилого возраста, страдающих гипертонией, стенокардией, атеросклерозом, а также перенесших инфаркт.

При длительном воздействии прямых солнечных лучей на кожу могут появиться ожоги. Чаще они бывают у людей с белой нежной кожей. Вначале кожа на месте ожога краснеет, но это покраснение быстро проходит после прекращения облучения. Если действие лучей было длительным, то через 6—20 часов на обожженном участке вновь появится краснота, затем припухлость, болезненность и чувство жжения. Как правило, через 3 дня кожа начинает шелушиться и болезненные явления исчезают. Если же обожжен большой участок тела, может повы-

ситься температура, появится общее недомогание, сильная жажда и другие болезненные явления.

Для того чтобы не было солнечных ожогов, загорать надо постепенно.

Врач  
С. Левитин

## Советы новичкам-лыжникам

Как подобрать лыжи. Вытяните руки вверх—пальцы должны доставать до носка стоящей лыжи.

Можно определить нужную длину лыж и следующим образом: к росту лыжника в сантиметрах прибавить половину его веса в килограммах. Сумма составит цифру, соответствующую необходимой длине лыж. Если вес у вас относительно велик, берите лыжи пошире и подлиннее. Проверьте, чтобы на них не было сучков. Посмотрите вдоль скользящей поверхности лыжи—желобок ее должен быть прямым.

Важно, чтобы лыжа была упругой. Очень «мягкая» может оказаться непрочной, а на «жестких» тяжело ходить—они не пружинят на буграх и впадинах. Лыжи лучше скользят, если имеют достаточный весовой прогиб, который при ходьбе под влиянием веса тела лыжника будет выпрямляться. Приложенные скользящими поверхностями друг к другу, они должны образовывать щель 5—7 см.

Для гонок удобнее узкие, легкие, длинные лыжи, для похода—лыжи пошире. Палки лучше легкие. Поставленная на пол палка должна доходить до уровня подмышечной впадины. Для горнолыжного спорта, заметим, палки употребляются немного короче.

Необходим систематический уход за лыжами. Для того чтобы правильно смазать лыжи, надо прежде всего выбрать мазь в соответствии с погодой. У хорошего лыжника всегда есть комплект мазей. Они у него как краски у художника: любая в нужный момент под рукой. Чтобы мазь дольше держалась на лыжах, просмолите скользящую поверхность древесной смолой. Для этого скользящую поверхность лыж прогревают пламенем паяльной лампы, а затем протирают тряпкой. На горячую чистую поверхность равномерным слоем наносят подогретую смолу. Затем поверхность снова прогревают паяльной лампой до появления пузырьков. Эту процедуру повторяют 3—4 раза. Потом лыжи протирают насухо тряпкой и еще горячими, неостывшими ставят в распорки. Важно систематически пользоваться мазями для лыж. На непросмоленные лыжи мазь ложится плохо и быстро стирается.

В морозную погоду применяются твердые мази, в оттепель—жидкие. Твердая красная мазь годится, когда стоит небольшой мороз (1—3°). При более низкой температуре (от 3° ниже нуля)



подходит твердая голубая мазь. Если снег сух, мягок, но на воздухе холоднее (12—15° мороза), то нужна твердая зеленая мазь: лыжи будут лучше скользить. Мазь на мороз наносите на полоз толстым слоем, начиная от носка, затем ровно разотрите ее пробкой или ладонью по всей скользящей поверхности. Жидкую мазь кладите в один-два слоя палочкой и тоже ровно разотрите. Желобок лыжи смазывать не следует. Не забудьте после смазки вынести лыжи из помещения на воздух минут на 15—20 для охлаждения.

Для сохранения весового прогиба лыж необходимо сложить их скользящими поверхностями друг к другу, связать у начала носкового загиба и у пятки, поставив между грузовыми площадками деревянную распорку шириной 4—8 см. Между носками лыж также ставят распорку, чтоб сохранился носковой загиб. Хранить лыжи нужно в сухом прохладном помещении в вертикальном или горизонтальном положении. Лыжные палки целесообразно подвешивать за кольца или петли.

После большого снегопада малоопытным лыжникам очень трудно прокладывать лыжню. Тогда надо поступать так. Группой 5—10 человек отправиться на вылазку, идти колонной, меняя головного. Перед выходом тщательно проверить лыжный инвентарь. Особенно кольца к палкам. Без прочных колец идти по глубокому снегу невозможно. По свежей лыжне лучше всего передвигаться поперечным двухшажным ходом, палки стараться ставить ближе к лыжне.

Лыжные ботинки не будут промокать, если пропитать их рыбьим жиром, касторовым маслом или специальной мазью для охотничьей обуви. Есть и еще один малоизвестный, но очень эффективный способ: новые ботинки смазываются (включая подошвы и ранты) натуральной олифой. Затем через 2—3 часа их натирают простым хозяйственным мылом. Эту процедуру можно проделать 3—4 раза в течение 1—2 дней. Кожа ботинок станет эластичной и водонепроницаемой.

## Ваш друг волан

Что и говорить, по своей доступности, простоте, увлекательности, пользе и в то же время перспективам быстрого спортивного роста бадминтон — заманчивая игра. Играть можно повсюду: во дворе дома, на лесной поляне, пляже, в парке. И даже на воде. Да, да, на воде! Выберите неглубокое место, лучше по пояс, и играйте. Лучше всего подходят для такого «водного» бадминтона пластмассовые воланы: они не тонут и не боятся влаги.

Инвентарь для игры в бадминтон недорогой. Скажем, детская ракетка стоит всего полтора рубля.

Вот в летний день ваша семья выехала за город. Вы не забыли положить в рюкзак легкие ракетки и мячи с перьями — воланы. Пусть вас не смущает, что вы знакомы с бадминтоном понаслышке и видели эту игру лишь со стороны. Смело начинайте играть — перекидывать волан. И убедитесь, что игра идет. Конечно, не без осечек. Случаются промахи, но их с каждым ударом становится все меньше. Достоинство бадминтона в том и состоит, что, еще, по существу, не умея играть, вы уже играете. Перьевой волан, плавно порхающий в воздухе, сам, можно сказать, регулирует игру, ее темп. Не научились еще играть быстро — играйте медленно. И как-то незаметно вы втягиваетесь, играете все острее, энергичнее. Смотришь — и получили основательную нагрузку.

В Ленинграде, например, состоялся турнир бадминтонистов. Вначале между собой соперничали игроки, возраст которых в сумме составлял 25 лет. Это были школьники. Затем на площадку вышли студенты. Им вместе было 40 лет. Потом общий возраст новой пары соперников достиг 60 лет. Играли слесарь и инженер. Возрастной потолок все поднимался. 80 лет... 90... 100.... и, наконец, 120 лет. Это, что называется, под занавес скрестили оружие пенсионеры.

В городе на Неве проводятся состязания по бадминтону не только среди людей различного возраста — от пионера до пенсионера, но и так называемые семейные турниры. Каждая команда состоит из шести человек, в которую входят отцы и дети, дедушки и бабушки, внуки и внучки.

По достоинству оценили бадминтон и медики.

Широко применяется эта чрезвычайно подвижная игра, нагрузки в которой легко регулировать, для лечения сердеч-



но-сосудистых заболеваний, болезней обмена веществ и нервной системы. Богатый опыт в этом отношении накоплен специалистами ЛФК в санаториях Кавказа и Крыма.

— Во время войны я был тяжело ранен,— рассказывает член Союза писателей СССР Алексей Першин.— Долго лежал на больничных койках. Одряхлел, отяжелел: шутка ли, при росте 178 сантиметров стал весить более 100 килограммов! Попробовал играть в волейбол. Но своей неуклюжестью вызывал насмешки партнеров. Решил заняться теннисом. Но после первых уроков убедился, что это хотя и полезная игра, но пока научишься хоть как-нибудь перекидывать мяч, что называется, пуд соли съесть. А мне хотелось поскорее: уж очень тяготили лишние килограммы! И тут его величество случай свел меня с бадминтоном. Хитрый волан будто заманивал меня. Вначале, когда у меня еще плохо получалось, перьевой мяч словно не спешил и, казалось, великодушно разрешал проехаться ракеткой по своей макушке. Я так увлекся, что едва успевал смахивать с лица капельки пота. С тех пор я почти каждый день выкраиваю часок для бадминтона. За год сбросил более 20 килограммов!

Бадминтон может по желанию быть и простым, и сложным. Взял новичок в руки легкую изящную ракетку и начинает играть. С большим увлечением! В исполнении мастеров это атлетическая, чрезвычайно тонкая и сложная игра.

Прежде всего научитесь правильно держать ракетку. Не слишком слабо, но и не слишком сильно, достаточно уверенно, но и без чрезмерной плотности.

Игра, как известно, начинается с подачи. Волан вводится в игру ударом ракетки снизу-сбоку. Движение ее при этом напоминает гребок веслом. Вот вы выпустили волан из пальцев левой руки. Тотчас подбивайте его лцевой стороной ракетки, так, чтобы удар пришелся центром рамки ракетки по головке волана. А вот наиболее простой

способ подачи, чтобы не промахнуться: сделайте так, чтобы перед подачей центр ракетки коснулся головки волана. Выпускайте волан одновременно с ударом. Не бойтесь! Пальцы вы не ушибете, а подача получится отменная. Со временем вы научитесь делать некоторую паузу между подкидкой волана и ударом. Это нужно для маскировки ваших действий. Чем больше интервал между подкидкой волана и самым ударом, тем скрытнее для соперника ваша подача.

А как отбить волан? Попробуйте это сделать ударом справа. Вначале шаг вперед с правой ноги. И замах! В момент удара рука полностью выпрямлена, а кисть, завершая движение, несколько сгибается.

Слышали ли вы о супругах Марине и Владимире Деминых? Начав с азов, устраивая семейные турниры, они за короткое время добились титула чемпионов страны. Не все, разумеется, стремятся к чемпионским лаврам. Но, научившись хорошо играть, вы получите от бадминтона еще больше удовольствия. И, разумеется, заряд бодрости и здоровья. Овладеть игрой вам может помочь книга «Бадминтон» (из серии «Азбука спорта») В. Лифшица и А. Галицкого, выпущенная издательством «Физкультура и спорт» в 1976 году.

## **Умеете ли вы владеть веслами**

Умение владеть веслами открывает приятные возможности для увлекательных водных путешествий по рекам и озерам, в которые так интересно отправиться всей семьей. Катание и прогулки на лодках—любимое развлечение детей и молодежи: в младшем возрасте—с родителями, а в старшем—и самостоятельно, и с друзьями.

Как научиться грести так, чтобы лодка двигалась быстро, а сил расходовалось как можно меньше? Что нужно для этого знать?



Для правильной гребли надо стремиться лучше выполнять целесообразные движения и исключать лишние, которые вызывают потерю энергии.

На лодку при ее движении действуют множество сил: вес лодки и находящихся в ней людей, сопротивление воды и воздуха, инерционные силы—все они преодолеваются работой мышц гребца, гребковыми движениями. Как же правильно выполнять эти движения, чтобы повысить скорость лодки?

Прежде всего для этого важно иметь представление о цикле гребка и правильном перемещении весел в пространстве.

Новичку в гребле надо усвоить, что гребок имеет четыре фазы: занос—движение лопасти весла над водой, захват—вход ее в воду, проводка—движение лопасти под водой, конец цикла—выход весла из воды.

Если на классной доске линиями изобразить поверхность воды, путь лопасти весла при заносе и путь лопасти весла при проводке, то это будут три горизонтальные линии, параллельные друг другу. Линия заноса—над линией поверхности воды, линия проводки—под линией поверхности воды. Путь входа лопасти в воду (захват) и выхода ее из воды (конец гребкового цикла) образует неправильные полуокружности, соединенные с прямыми линиями заноса и проводки. Путь движения лопасти, таким образом, вычерчивает фигуру, своей формой напоминающую замкнутую беговую дорожку стадиона, только еще более вытянутую в длину.

Начнем с проводки, важнейшей фазы, создающей ту самую силу, которая движет лодку вперед. Эта сила будет большей в том случае, если весло движется в воде непрерывно и по горизонтальной линии (плоскость самой лопасти расположена вертикально). Соблюдение этих условий исключает «соскальзывание» весла. После выхода весла из воды его поворачивают таким образом, чтобы лопасть приняла почти

горизонтальное положение с очень небольшим наклоном. Этот наклон нужен для того, чтобы в случае соприкосновения с водой лопасть не зарывалась бы в воду, а скользила по ее поверхности, а также для того, чтобы увеличить расстояние лопасти от воды.

Получив правильное представление о гребковом цикле, можно садиться в лодку. Каким же должно быть исходное положение для гребли?

Сидя свободно на банке, туловище держать вертикально, при этом мышцы должны быть расслаблены, плечи немного опущены, ладони обхватывают рукоятку весел сверху, руки слегка согнуты в локтевых суставах и расслаблены, стопы—на подножке.

Начальное подготовительное движение: туловище, плавно ускоряя движение, наклоняется вперед. Одновременно с ускорением начинают разгибаться руки, удерживая рукоятку весел на одном уровне, ноги слегка сгибаются в коленных суставах.

Чуть не доходя до крайнего переднего положения, руки, изменяя движение рукояток весел по горизонтали, переводят их в движение по кривой от себя вверх и к себе. Движение рук к себе совпадает с маховым движением туловища назад, с резким упором ног в подножку и почти одновременным захватом воды лопастью весла.

Туловище продолжает мощное движение назад, руки же притягивают рукоятки весел к себе. Когда рукоятки окажутся почти перед самой грудью, руки резко, не ослабляя тяги, нажимают вниз, как бы выталкивая рукоятки от себя. Одновременно с движением рукояток весел вниз туловище переходит из заднего крайнего положения в исходное. Руки продолжают разгибаться, перемещая рукоятки весел вперед. Поднимание туловища и сгибание рук продолжают до тех пор, пока тело гребца и весла окончательно не займут указанного выше исходного положения.

Разучивая гребок, важно следить,



чтобы весло по всей длине проводки ровно шло по воде, округлыми движениями входило в воду и выходило из нее, а лопасть при этом была бы расположена вертикально. При заносе весел назад они должны идти по воздуху на одном уровне. Надо следить, чтобы перед захватом воды весла не задирались вверх.

Как держать рукоятки весел? Ладони свободно лежат на самых концах рукояток и удерживают их только четырьмя согнутыми пальцами, большой палец лишь слегка поддерживает снизу, при необходимости его всегда можно перевести на торец (срез) весла, не сдвигая ладони.

Предплечья рук во время проводки параллельны поверхности воды. При гребле и особенно в конце гребка при нажиме на рукоятку кисть не должна быть согнута. Если на протяжении всего гребка весла удерживаются правильно и плотно прижаты к уключинам, то хорошо ощущается движение лодки, как бы слитность с нею, а следовательно, появляется возможность усилить жесткость и мощь гребка. Разворачивая весла, не допускайте вращения кистей рук—это грубая ошибка. Она приводит к преждевременному развороту весла, затягивает время выхода его из воды, нарушает выполнение следующего цикла движений. Рукоятку весла следует перекачивать в ладони пальцами. В конце проводки основания пальцев резко «ударяют» на нее вниз. Одновременно большой палец скользящим движением вниз, а четыре других скользящим движением вверх-на себя перекачивают рукоятку и поворачивают весло.

Сила гребка должна увеличиваться постепенно, день за днем, и на первых порах не следует доводить ее до предела, нужно обращать главное внимание на правильную координацию движений.

Тем, кто хочет (и может по состоянию здоровья) совершенствоваться в гребле, следует упражняться в этом,

тренироваться. А всякая тренировка, как известно, чтобы быть эффективной, должна проводиться по плану и в соответствии с определенными правилами.

Перед тем как сесть в лодку, сделайте разминку, настройте свой организм на работу. Разминка может включать следующие упражнения: бег 0,5—1 км в среднем темпе, приседания, наклоны туловища вперед, в стороны, назад, вращение туловища. Продолжительность разминки—5—10 минут.

Свою недельную тренировку можно построить так: 1-й день заниматься греблей с целью развития выносливости (8—15 км); 2-й день посвятить активному отдыху—играм, прогулкам; в 3-й день уделить главное внимание освоению техники (5—3 км); на 4-й день преодолеть дистанцию 3—5 км с наибольшей мощью гребка с целью развития силы, при этом высокий темп движения с максимальным приложением силы следует чередовать со средним темпом и средним приложением силы, в этот день полезно также позаниматься на суше со штангой, гириями; 5-й день— вновь главное внимание технике гребли (8 км); 6-й день—испытайте себя на скоростную выносливость, изменяя нагрузку и темп, чередуя максимальную работу с отдыхом.

Зимой гребцу полезно ходить на лыжах, упражняться с тяжестями, играть в спортивные игры, выполнять гимнастические упражнения. Летом помимо обучения на воде—бегать кроссы, использовать гимнастические и имитационные упражнения, в том числе с отягощением. Кроме того, очень важно изучить устройство лодки, способы ее подготовки—наладки, «настройки» и подгонки.

Начав регулярные тренировки в гребле, многие, возможно, увлекутся этим видом спорта и захотят продолжить серьезные занятия им в секциях коллективов физкультуры, спортивных обществах.



## Аэробика, полезная всем

Несколько лет назад известный американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую назвал аэробикой.

Расшифруем это слово: аэр — воздух, био — жизнь. Каждому человеку необходимы упражнения аэробного характера, то есть упражнения, развивающие способность к усвоению кислорода. По определению самого доктора Купера, аэробика — это система различных упражнений, имеющих одну общую черту: заставляя человека в течение длительного времени делать значительные усилия, они способствуют поглощению большого количества кислорода. В этом процессе ведущую роль играют системы кровообращения, дыхательная, тканевый обмен. Именно аэробный характер таких физических упражнений, как ходьба, бег, плавание или ходьба на лыжах, придает им особую оздоровительную ценность. Система Купера удобна тем, что позволяет количественно (в очках) определять степень тренированности и состояние сердечно-сосудистой системы человека.

За сравнительно короткий срок аэробика завоевала огромную популярность во многих странах. Об этом свидетельствуют многомиллионные тиражи книги К. Купера «Новая аэробика», изданной во многих странах, в том числе и в СССР, где она уже выдержала два массовых издания. В этой книге Купер пишет: «Большой интерес к физическим упражнениям, проявленный врачами и публикой, вызван тем, что аэробика является эффективным оздоровительным средством... я могу надеяться, что каждый мой читатель, если будет заниматься правильно и воспользуется соответствующими таблицами и советами, опубликованными в этой книге, уменьшит свои шансы стать жертвой сердечно-сосудистых заболеваний».

Предположим, вам 35 лет. На здо-

ровые вы не жалуетесь. Тем не менее выберите время и сходите на любой стадион, где имеется стандартная беговая дорожка (один круг — 400 м). И бегите, не останавливаясь, в течение 12 минут. Впрочем, не обязательно делать это на стадионе — лишь бы вы смогли измерить то расстояние, которое пробежали (или прошли) за 12 минут.

Если вы за это время пробежали менее 1500 м, знайте, что, согласно системе доктора Купера, ваша форма заслуживает оценки «очень плохо»; от 1500 до 1800 м — оценки «плохо». Если смогли пробежать от 1800 до 2200 м, можете записать себе «удовлетворительно». Преодолев за 12 минут от 2200 до 2600 м, вы удостаиваетесь оценки «хорошо». И лишь пробежав 2650 или более метров, вы имеете право говорить о том, что находитесь в отличной форме. Однако получить отличную оценку, да и оценку «хорошо», очень и очень нелегко. В качестве косвенного доказательства приведем данные, полученные доктором Купером: «12-минутному тесту» подверглись 1370 служащих ВВС США в возрасте от 18 до 20 лет. Из них лишь 52,8% сумели получить оценку «хорошо» и 6,3% — оценку «отлично». Аналогичные испытания, проведенные в австрийской армии, дали несколько более высокие результаты: «хорошо» получили 44,5 процента из 1157 испытуемых, а «отлично» — 30,8.

«Двенадцатиминутный тест» Купера учитывает возраст, но лишь в отношении тех физиологических изменений, которые естественны для процесса старения. Если же вы не особенно следили за собой и позволяли себе злоупотреблять вовсе не полезными для организма удовольствиями, то можете не сомневаться в том, что годам к 30—35 вы состарились больше, чем предполагалось природой.

Одно из главных достоинств аэробики — доступная каждому система подсчета очков. Вы сами можете определить свой прогресс с достаточно высо-



кой точностью. Требуются лишь секундомер и таблицы подсчета очков. Эта нехитрая «карманная лаборатория» поможет вам установить, когда вы достигли минимального уровня здоровья — 30 очков в неделю.

Рассмотрим несколько конкретных примеров, которые позволят наглядно убедиться в принципиальной важности таблицы очков. Предположим, вы ежедневно набегаете 5 км. Много это или мало? Все зависит от того, как вы пробегаете это расстояние, какое усилие делаете при этом. По Куперу, цена в очках того или иного упражнения определяется тем, сколько организм сжег кислорода за единицу времени. Чем выше этот показатель, тем больше очков «стоит» данное упражнение. Так, если вы пробежите 1600 м за 11 минут 30 секунд, то получите 3 очка. Пробежав это же расстояние за 8,5 минуты, заработаете 4 очка.

Когда бег трусцой стал на Западе повальным увлечением, нередко можно было встретить в газетах заголовки типа: «Убегая от инфаркта, человек скончался от разрыва сердца!». Психологический эффект подобных сообщений приводил к тому, что многие бросали начатую ими программу аэробики. Сделав специальное исследование подобных случаев, доктор Купер совместно с группой врачей сумел доказать, что во всех без исключения случаях подобных несчастий виновны были сами пострадавшие: они либо стали жертвой сердечно-сосудистого заболевания, о котором не подозревали, либо пренебрегли категорическим запрещением врача заниматься слишком утомительными для их состояния физическими упражнениями.

Быть в отличной форме — не самоцель. Так, для спортсмена-лыжника, например, целью может быть улучшение результата (сбросить несколько секунд с лучшего результата), для служащего или научного работника — сохранить свежесть мысли к концу на-

пряженного дня. Но в любом случае главной целью будет сохранение и укрепление вашего здоровья. Первым вашим шагом на этом пути должно быть тщательное медицинское обследование, и это, как подчеркивает доктор Купер, совершенно обязательно для всех. Если вы начнете заниматься аэробикой не проконсультировавшись предварительно с врачом, вы подвергнете опасности не только свое здоровье, но и жизнь.

Учитывая принципиальную важность сказанного, мы приводим полностью рекомендации доктора Купера:

«Когда вам меньше 30 лет: вы можете приступить к программе аэробики, если прошли медицинское обследование не более одного года назад и никаких отклонений не было обнаружено.

От 30 до 39: обследование должно иметь место не больше чем за три месяца до того, как вы начали заниматься. Обследование должно включить электрокардиограмму, снятую в состоянии покоя.

От 40 до 59 лет: то же, что и для предыдущей возрастной группы, но с одним важным дополнением — электрокардиограмму необходимо снять и во время физической нагрузки.

Старше 59: то же, что и для предыдущей возрастной группы, но обследование должно проводиться непосредственно перед тем, как начать заниматься аэробикой».

Возможно, в результате обследования у вас будет обнаружено сердечно-сосудистое заболевание. В зависимости от его тяжести врач может порекомендовать вам заниматься только под постоянным медицинским наблюдением. Когда вам станет лучше (это определит врач), вы сможете заниматься самостоятельно. Скорее всего, он не разрешит вам бегать, а ограничит ваши занятия одной ходьбой. Не расстраивайтесь. Если вы будете придерживаться аэробических таблиц, то за счет одной ходьбы сможете добиться результатов, какие достигают другие за счет бега.



По мере того как вы становитесь старше, работоспособность вашего сердца и легких уменьшается. При выполнении программы аэробики этот аспект старения замедляется. Однако если вы не занимались регулярно каким-либо видом спорта, то, приступая к аэробике, необходимо помнить о следующих возрастных ограничениях.

Если вам меньше 30 лет, любая из программ доступна вашему выбору: бег, плавание, велосипед — словом, что хотите.

По сути дела, это относится и к возрастной группе от 30 до 50 лет. Но если вы хотите заняться программой, требующей особого напряжения, например баскетболом, хоккеем, то предварительно проконсультируйтесь у врача.

Тем, кому от 50 до 59 лет, лучше всего начать с программы ходьбы. Только достигнув определенного уровня физической подготовленности, указанного в соответствующих таблицах, можете заняться более напряженными видами спорта, такими, как бег, баскетбол, теннис и т. д. Но обязательно проверьтесь перед этим у врача. В крайнем случае остановите свой выбор на более спокойных видах нагрузок: ходьбе, плавании, велосипеде.

Наконец, если вам 60 лет или больше, ограничьтесь ходьбой или плаванием.

Как говорит доктор Купер, «упражнение — это лекарство, которое сохраняет и продлевает жизнь бесчисленному количеству людей. Но, как всякое лекарство, оно должно приниматься строго по рецепту».

За основу при определении физического состояния взят такой важнейший показатель, как способность человека усваивать определенное количество кислорода, — показатель, характеризующий, в сущности, состояние сердца и сосудов человека. Основываясь на этом показателе, Купер после длительных лабораторных исследований разработал пять степеней подготовленности для мужчин четырех возрастных групп. Было выявлено, что, скажем, состояние здоровья 40-летнего мужчины, потребляющего в минуту меньше 25 мл кислорода, в пересчете на 1 кг его веса следует расценивать как очень плохое. Это значит, что его сердечно-сосудистая система не в состоянии обеспечить органы и ткани таким количеством кислорода, который необходим для нормальной жизнедеятельности организма.

Потребление кислорода (мл/кг/мин)

Оценка степени подготовленности	Возраст (лет)			
	до 30	30—39	40—49	старше 50
1. Очень плохо	Меньше 25,0	Меньше 25,0	Меньше 25,0	—
2. Плохо	25,0—33,7	25,0—30,1	25,0—26,4	Меньше 25,0
3. Удовлетворительно	33,8—42,5	30,2—39,1	26,5—35,4	25,0—33,7
4. Хорошо	42,6—51,5	39,2—48,0	35,5—45,0	33,8—43,0
5. Отлично	51,6 и больше	48,1 и больше	45,1 и больше	43,1 и больше

Выяснилось, что эти данные соотносимы со способностью человека пробежать определенную дистанцию в единицу времени. За такую единицу Купер принял 12 минут, так как именно этот

временной показатель является достаточным для того, чтобы продемонстрировать возможности каждого здорового человека в упражнениях на выносливость. Человек, который выполняет



этот тест, должен в течение 12 минут преодолеть (пробежать или пройти— это зависит от его физического состояния) как можно большую дистанцию. Если, например, 40-летний мужчина преодолел за 12 минут меньше 1300 м, то это значит, что он потребляет кислорода меньше 25 мл на 1 кг веса своего тела в 1 минуту. Степень подготовленности такого человека (а следовательно, и состояние его здоровья) можно расценить как очень плохую.

Купер пишет: «Пока ваше сердце и давление не будут приведены в порядок, проведение «12-минутного теста» сопряжено с некоторым риском. Поэтому советую иметь в виду следующее:

1. Приступая к программе, не проводите тест, если вам больше 30 лет.

2. Обязательно пройдите медицинскую проверку до того, как вы приступите к тесту. Если вам больше 30 лет, безопаснее отсрочить проведение теста до тех пор, пока вы не познакомитесь с шестинедельной «стартовой программой для неподготовленных начинающих», как предусмотрено.

3. Если во время тестирования вы испытываете крайнюю усталость, сильную одышку или тошноту, немедленно прекратите занятия. Не старайтесь повторять тест, пока ваша физическая подготовленность не будет урегулирована систематическими упражнениями».

#### «12-минутный тест» для мужчин (в км)

Оценка степени подготовленности	Возраст (лет)			
	до 30	30—39	40—49	старше 50
1. Очень плохо	Меньше 1,6	Меньше 1,5	Меньше 1,3	Меньше 1,2
2. Плохо	1,6—1,9	1,5—1,84	1,3—1,6	1,2—1,5
3. Удовлетворительно	2,0—2,4	1,85—2,24	1,7—2,1	1,6—1,9
4. Хорошо	2,5—2,7	2,25—2,64	2,2—2,4	2,0—2,4
5. Отлично	2,8 и больше	2,65 и больше	2,5 и больше	2,5 и больше

#### «12-минутный тест» для женщин (в км)

Оценка степени подготовленности	Возраст (лет)			
	до 30	30—39	40—49	старше 50
1. Очень плохо	Меньше 1,5	Меньше 1,3	Меньше 1,2	Меньше 1,0
2. Плохо	1,50—1,84	1,3—1,6	1,2—1,4	1,0—1,3
3. Удовлетворительно	1,85—2,15	1,7—1,9	1,5—1,84	1,4—1,6
4. Хорошо	2,16—2,64	2,0—2,4	1,85—2,3	1,7—2,15
5. Отлично	2,65 и больше	2,5 и больше	2,4 и больше	2,2 и больше

«Большинство из нас всегда старается делать быстро все, чем бы мы ни занимались,—говорит Купер.— Совсем иное дело аэробика. Не форсируйте программы! Двигайтесь к своей цели

постепенно. Я категорически против того, чтобы начинать программу с бега, если вы до этого не занимались регулярно. Все беговые программы предусматривают по крайней мере одну неде-



лю ходьбы. Медленное продвижение к более напряженным занятиям важно не только для того, чтобы приучить сердце к новым нагрузкам, но и для того, чтобы позволить опорно-двигательному аппарату освоиться с непривычной работой.

Одно из основных правил: избегайте переутомления и перенапряжения, не доводите себя до изнурения. Такое состояние в начале программы не только препятствует вашим намерениям, но и опасно. Вместо хорошего самочувствия вы добьетесь лишь хронической усталости.

Любой спортсмен знает, что нельзя из состояния покоя сразу переходить к активной работе. Организм нуждается в постепенном разогревании. Это особенно важно для людей старше 40 лет.

Я обычно рекомендую следующую 5-минутную разминку: в течение первой минуты несколько раз потянитесь, включая в работу руки, ноги и спину. На второй минуте поднимайтесь из положения лежа на спине без помощи рук и делайте отжимания. В течение третьей минуты пройдите по кругу в довольно быстром темпе. В течение четвертой минуты перемежайте 15 секунд ходьбы и 15 секунд бега. Пятая минута — бег в очень медленном темпе (1,5 км приблизительно за 12—13 минут).

После 5-минутной разминки начинайте тренировку по программе аэробики.

В заключение приведем шестинедельную программу ходьбы для неподготовленных начинающих в возрасте 40—46 лет.

Неделя	Дистанция (км)	Время (мин., сек.)	Частота (колич. раз в неделю)	Очки за неделю
1-я	1,6	18,00	5	5,0
2-я	1,6	16,00	5	5,0
3-я	2,4	24,00	5	7,5
4-я	2,4	22,30	5	7,5
5-я	3,2	31,00	5	10,0
6-я	3,2	30,00	5	10,0

После завершения этой программы можно выполнить «12-минутный тест» и определить по нему степень своей подготовленности.

## «Благодарны ласке банной...»

— В баню? Парную? Зачем? У нас дома ванна...

Такой ответ можно слышать довольно часто. Между тем парная баня не только для поддержания чистоты. Это великолепная оздоровительная процедура. Широкого спектра! Благоприятно воздействующая на важнейшие жизненные функции человеческого организма. Люди это понимали испокон веков. Вспомните старинные русские пословицы и поговорки, в которых отразился многолетний опыт народа.

«Помылся в бане — как сто пудов с себя снял», «Баня кости распарит, все дело поправит», «Который день паришься, тот день не старишься».

В пушкинской поэме «Руслан и Людмила» есть такие строки:

Но прежде юношу ведут  
К великолепной русской бане.  
Уж волны дымные текут  
В ее серебряные чаны.

Или у Александра Твардовского в «Василии Теркине»:

В жизни мирной или бранной,  
У любого рубежа,  
Благодарны ласке банной  
Наше тело и душа.

С самых древних времен парная баня служила у разных народов не только чисто гигиеническим целям. Ее использовали и как взбадривающее оздоровительное средство и как лечебное. Не случайно древнеримские бани, так называемые термы, обычно отмечались знаком Эскулапа — бога врачевания. А в знаменитом Уставе великого князя Владимира (966 г.) парные бани имено-



вались лечебницами. Во всех пособиях по физиотерапии, русская баня рассматривается как классический метод теплолечения.

В отделе редких книг Государственной библиотеки СССР имени В. И. Ленина хранится примечательная книга. На пожелтевшей, хрупкой от времени бумаге дата — 1774 год. «О парных российских банях, поелику споспешествуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья» — таково название этого сочинения. Люди черпают в этом самобытном и чрезвычайно простом средстве бодрость, здоровье, закалку.

В чем же заключается благотворное действие парной бани на организм? В парильне, где температура воздуха достигает 40 или даже 50° тепла, а влажность воздуха 80%, почти полностью прекращается отдача тепла организмом, что приводит к повышению температуры тела до 38—39°. Однако это повышение температуры нестойкое. Она снова становится нормальной в среднем через 12—15 минут после перехода в прохладное помещение или через 2—3 минуты после обливания холодной водой. Затрудненность теплоотдачи влечет за собой также усиление окислительных процессов в организме и повышенное потоотделение. Это способствует выведению из организма «шлаков» — конечных продуктов обмена веществ, нередко токсических для человека. Тем самым облегчается работа почек. Ядреный, но в то же время ласковый жар, которым отличается русская баня, очищает все поры тела. Вместе с потом уходят вредные продукты обмена веществ. При пользовании баней чрезвычайно мягко «снимаются» с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки. Кожа становится мягче, эластичней. Человеку легче дышится, он чувствует себя легко и свободно. А женщинам процедура в парной может заменить очень многие косметические средства. Под влиянием высокой

температуры в парильне расширенные кожные капилляры переполняются кровью, перемещающейся от внутренних органов, что помогает устранять застойные явления и улучшает кровообращение.

Благодаря парению усиливается обмен веществ в организме, и это тонизирует деятельность всех органов, в том числе нервной системы. Именно поэтому после бани такое жизнерадостное, бодрое настроение. Парной баней пользуются и для снижения веса.

Особенно полезно парение в бане сочетать с разнообразными приемами массажа и самомассажа: растиранием, разминанием, поглаживанием, поколачиванием и др. Благодаря этому улучшается кровоснабжение мышц, суставов, связок и других частей тела. Этому же способствует постегивание себя березовым веником.

Итак, вы решили пойти попариться. Вооружились веником. Как говорится в народной пословице, «веник в бане — всем начальник». Самый подходящий веник — из молодых ветвей березы: листья у такого веника мягкие и достаточно широкие.

Перед тем как зайти в парное отделение, налейте в таз крутого кипятка и опустите туда веник — пусть как следует распарится. Сами же слегка ополоснитесь, но ни в коем случае не мойте сразу головы. Для защиты ее от избытка тепла наденьте старую фетровую шляпу или же шерстяную спортивную шапочку. Войдя в парную (веник пока с собой не берите), не торопитесь забираться на верхний полок. Посидите, а если есть возможность, полежите внизу. Вообще в парной лучше всего не сидеть, а лежать. Благодаря такой позе происходит равномерное температурное воздействие пара. Ведь температура в парной не однородна: внизу она меньше, чем сверху. Кроме того, когда вы лежите на полке, мышцы у вас более расслаблены, и это позволяет их основательно попарить.



Разогрелись—и в раздевалку. Накиньте на себя простыню и отдохните 10—15 минут. И лишь после этого в парную, на полок, с веником. Веник выгнали из таза, воду же не выливайте. Этот березовый настой пригодится в конце банной «одиссеи», когда вы будете мыть голову (помогает укреплению волос и уничтожению перхоти).

Завзятые «парильщики», заходя в парную, поднимают веник вверх, слегка размахивая им. Нет, это не традиционное приветствие собратьев по березовому листу. Такой жест имеет чисто утилитарное значение—он делается для того, чтобы несколько подсушить веник непосредственно перед процедурой.

Веником надо орудовать соблюдая определенную последовательность, как при массаже. Вначале парят ноги, затем идут все выше и выше, к голове. Не стегайте себя что есть силы. Смысл в том и состоит, чтобы при помощи этого, можно сказать, народного массажного прибора нагнать горячий жар к телу. Для этого движения должны быть плавными. Веник только слегка прикасается к телу. Лучше всего париться не одному, а вдвоем, по очереди «обрабатывать» веником друг друга.

Учитывая, что пребывание на банном полке сильнодействующая процедура, париться более 10 минут не рекомендуется. Исследованиями установлено, что примерно на 15—20-й минуте потоотделение достигает максимума. Поэтому не спешите сразу покинуть парную, побудьте внизу несколько минут.

Попарился—и под душ, горячий, теплый, прохладный, холодный. Смена температур. Гимнастика кровеносных сосудов. Прекрасная закалка!

Таким образом, баня помогает человеку адаптироваться к высокой температуре и способствует закаливанию организма.

Тот, кто пользуется парной для избавления от лишнего веса, должен повторить процедуру, но не более 3 раз

(после этого надо посидеть в раздевалке, тепло укутавшись простыней, около 20—30 минут). Таким способом иногда удастся уменьшить свой вес на 1 и более килограмма. Для уменьшения чувства жажды можно прополоскать рот водой комнатной температуры или пожевать дольку лимона. Не стремитесь как можно дольше пробыть в парной. Один заход в парное отделение в зависимости от самочувствия может продолжаться от 3 до 10 минут.

Еще одно «банное» правило: не ходите в парную после обильной еды.

Ну и последнее. Всем ли можно париться в бане? Несомненно, подавляющему большинству практически здоровых людей банная процедура пойдет только на пользу. Категорически запрещается париться людям, которые страдают пороком сердца с декомпенсацией, аневризмой аорты, туберкулезом легких, язвенной болезнью с склонностью к кровотечениям, тем, кто перенес инсульт или инфаркт, беременным женщинам, а также детям до 12 лет. Необходимо соблюдать незыблемое правило—посоветоваться с врачом.

## **Домашний университет ГТО**

### **Ступени мужества, бодрости и здоровья**

У комплекса ГТО славная история.

Она зарождалась весной 1930 года, когда в «Комсомольской правде» впервые прозвучали слова: «Готов к труду и обороне!». «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!»—говорилось тогда в обращении газеты. И предлагалось установить всеобщие испытания на право получения значка ГТО.

Призыв «Комсомолки» вызвал горячий отклик. В редакцию газеты пото-



ком шли письма рабочих, ученых, крестьян. Идею комплекса поддержали академик Иван Павлов, писатель Максим Горький.

Было это в годы, когда страна, расправив плечи после Великого Октября, повсюду возводила строительные леса — вдохновенным трудом ковала новую жизнь.

Комплекс ГТО, у истоков рождения которого стоял комсомол, давал физкультурному движению тех лет конкретные цели, дополнительные стимулы. И 11 марта 1931 года Высший совет физической культуры при ЦИК СССР утвердил нормативы комплекса. Через год появился ГТО-II — этот, как называл его Климент Ефремович Ворошилов, «своего рода почетнейший физкультурный орден». Более чем полувековая история ГТО началась.

Нормативы комплекса сдавали и ученый Леонид Кулик, искатель тунгусского метеорита, и Алексей Стаханов, и Паша Ангелина, и гордость советского спорта братья Знаменские.

Первыми значкистами стали слушатели Военной академии имени Фрунзе: офицеры Василий Савин, Роман Андреев, Тайво Томмола, Алексей Бодров, Александр Поручаев, Алексей Маслов. Заслуженный мастер спорта Александр Демин, работавший тогда в академии и вместе с Виталием и Борисом Аркадьевыми готовивший слушателей к сдаче норм ГТО, рассказал в «Советском спорте», как торжественно отмечалось это событие. Портреты первых значкистов были напечатаны в «Комсомольской правде» и «Красном спорте». В академию приехал Климент Ефремович Ворошилов, поздравил офицеров, прикрепил значки им на грудь.

Поистине «высший физкультурный орден»! С гордостью носили его миллионы советских людей. И в суровую годину испытаний, которая выпала на долю нашей страны, маленький значок нередко оказывался гарантией мужества, стойкости. «Готов к труду и обо-

роне Родины» — в тяжелейших буднях Великой Отечественной войны проверялась эта готовность.

Киевлянин В. Дехтяренко писал на страницах «Советского спорта»: «Узнал о новом ГТО, и чувство такое, будто это меня моя молодость ищет. Видно, как бы ни складывалась у людей моего возраста жизнь, испытанному нашему значку никогда не изменим. Сейчас держу в руке свой старенький ГТО-II и думаю: если не сдался невзгодам, ранениям, боли, если прошел тяжелейшие военные дороги, то помогли мне в этом чувство долга коммуниста и всесторонняя физическая подготовка».

К словам признательности, благодарности ГТО, физкультуре за ту жизненную закалку, что несли они с собой, присоединяются тысячи и тысячи людей...

Но пришло время, когда жизнь решительно потребовала существенного обновления комплекса, расширения его рамок. Оно, это время, пришло спустя несколько лет после известного августовского (1966 г.) постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». За эти годы в стране появилось много новых стадионов, бассейнов, залов, площадок, в занятия спортом были вовлечены огромные массы трудящихся всех возрастов и профессий, усилилось руководство развитием физической культуры. Иными словами, физкультурное движение в стране принимает характер всенародности.

В этих условиях прежний комплекс ГТО не мог уже удовлетворять требованиям времени. Он нуждался в дополнениях, пересмотре. На повестку дня вставала необходимость разработки основных нормативов физического воспитания населения всех возрастов.

И вот с марта 1972 года новый комплекс ГТО вступил в действие. Уже с первых своих шагов по стране он вдохнул новую энергию в жизнь физ-



культурников, перед каждым из них поставил конкретные задачи, рубежи, на которые следовало ориентироваться в своих занятиях.

Значительно расширил новый комплекс ГТО и возможности участвовать в спортивных соревнованиях для самых широких масс населения: с 1974 года в нашей стране ежегодно проводится чемпионат страны по многоборьям ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Эти соревнования являются как бы логическим завершением той огромной работы, которую выполнили общественные и спортивные организации по популяризации нового комплекса ГТО.

Чемпионат по многоборьям ГТО — это многоступенчатые комплексные соревнования по каждой возрастной группе. На первом его этапе проходят состязания в классе, группе, цехе, бригаде, смене, на участке, предприятии, в колхозе и совхозе. Этот этап посвящен Дню Победы и проходит под девизом «Готов к защите Родины». Девиз второго этапа «Дорожи честью своего коллектива». Соревнуются здесь на первенство районов, городов, и посвящены эти старты Дню советской молодежи. Значкистам ГТО, добившимся наилучших результатов в каждой ступени, торжественно вручается значок газеты «Комсомольская правда» и присваивается звание чемпиона или победителя (для юных) первенства по многоборью ГТО района, города. Третий этап проходит под девизом «От массовости — к мастерству». Это — областные, краевые, зональные (РСФСР), республиканские соревнования. Они посвящены Всесоюзному дню физкультурника, и участвуют в них только те физкультурники, которые имеют золотой значок ГТО. Чемпионы краев, областей, республик награждаются малыми медалями, дипломами ЦК ВЛКСМ, Спорткомитета СССР, редакции газеты «Комсомольская правда».

Завершает чемпионат всесоюзный

финал, который открывается по традиции в день рождения комсомола — в октябре. Его девиз — «От значка ГТО к олимпийской медали». На старты выходят сборные команды всех союзных республик, городов Москвы и Ленинграда, а также команда-победительница (край, область, АССР) финальных состязаний первенства СССР. С 1977 года к участию в финалах допускается сборная команда БАМа. Именно в финальных соревнованиях определяются чемпионы СССР по многоборьям ГТО в каждой ступени. Победители и призеры в III и IV ступенях получают золотые, серебряные и бронзовые медали, жетоны Спорткомитета СССР. Значкисты ГТО IV ступени, выполнившие в ходе финальных стартов определенные нормативы, удостоиваются звания «Мастер спорта СССР по многоборьям ГТО». Впервые это звание было присвоено 20 лучшим физкультурникам, отличившимся в финальных соревнованиях, проходивших в Сочи в 1974 году.

Участие в состязаниях по многоборьям комплекса ГТО широко доступно. Оно несет с собой радость, помогает гармоническому развитию человека. К тому же весьма удобно для семьи: можно выступать в одной команде по разным возрастным группам.

Своей всеохватностью — от 7 до 60 — новый комплекс ГТО очень подходит и для семейных занятий физкультурой. Члены семьи, люди разного возраста, могут все вместе, помогая друг другу, готовиться к сдаче нормативов своего возраста, достичь должного уровня физического развития, поддерживать его. И тем самым выполнить долг перед Родиной — быть готовым к самоотверженному труду, а если понадобится, и к защите Отчизны.

Комплекс ГТО включает в себя достаточно обширный круг требований и нормативов. Наш раздел «Домашний университет ГТО» поможет вам лучше познакомиться с ними, с техникой выполнения физических упражнений, вхо-



дящих в нормативы комплекса, с подготовительными упражнениями и отдельными их элементами. Здесь вы найдете самые начальные советы по подготовке к сдаче нормативов, сможете составить себе представление о тех движениях, видах спорта, которые, возможно, иным из вас до сих пор хорошо не были знакомы.

Данный раздел, естественно, не в состоянии охватить все вопросы подготовки к сдаче норм. И сделав первые, начальные шаги по освоению различных упражнений, дальнейшее их совершенствование вы продолжите на соответствующих спортивных сооружениях: на стадионах, в залах, бассейнах, на площадках, где созданы все необходимые условия для помощи физкультурникам, готовящимся к сдаче норм ГТО: отведено время, есть методисты, консультанты.

Этот раздел послужит вам, полагаем, добрым подспорьем в подготовке к сдаче вами норм, той подготовке, которую, возможно, многие из вас ведут в своем коллективе физкультуры на предприятии, в колхозе и совхозе, школе, группе здоровья. Он поможет, надеемся, наполнить новым содержанием ваши домашние занятия физкультурой, еще крепче сплотить ваш семейный физкультурный коллектив общими задачами.

В подготовке к выполнению требований ГТО по гигиене личной и общественной, утренней гигиенической гимнастике вам, нашим читателям, могут помочь сведения, которые вы почерпнете в различных разделах книги. Но, конечно же, только этих сведений недостаточно. Расширить знания в области физической культуры, овладеть навыками гражданской обороны, начальной военной подготовки вам помогут специальные книги, лекции, семинары.

Не забудьте о том, что, готовясь сдавать нормы, нужно обязательно заранее показаться врачу. Особенно это важно для тех, кому за сорок. Врач,

исходя из состояния вашего здоровья, степени подготовленности, посоветует, какой двигательный режим наиболее подходит вам.

К сдаче норм надо тщательно готовиться, и, конечно, нельзя без соответствующей подготовки принимать участие в соревнованиях, скажем в беге или метаниях, с максимальной нагрузкой—это чревато неприятными последствиями для здоровья.

В данном разделе все упражнения распределены на группы, так сказать, по месту действия—дома и в спортивном зале: на улице и за городом; на стадионе, в бассейне и в тире; на лыжне и беговой дорожке; на волейбольной площадке и футбольном поле.

Прежде всего вам нужно в соответствии со своим возрастом определить для себя ступень ГТО. Для 7—9-летних это начальная ступень—«К стартам готов» (см. стр. 250), для 10—13-летних—I ступень—«Смелые и ловкие» (стр. 261), для 14—15-летних—II ступень—«Спортивная смена» (стр. 273), для 16—18-летних—III ступень—«Сила и мужество» (стр. 279), для 19—39-летних (мужчины) и 19—34-летних (женщины)—IV ступень—«Физическое совершенство» (стр. 315), для 40—60-летних (мужчины) и 35—55-летних (женщины)—V ступень—«Бодрость и здоровье» (стр. 380).

Затем следует изучить тот круг требований и объем упражнений, которыми нужно будет овладевать, и нормы по каждому упражнению. Для этого мы рекомендуем выписать все упражнения вашей ступени комплекса, делая запись сверху вниз на левой стороне листа бумаги, затем отыскать эти упражнения в тексте настоящего раздела. Все их названия вынесены в заголовки. Далее выписать из таблиц с нормативами или из описаний нормативов дистанции и нормы, соответствующие вашему возрасту по каждому упражнению, записывая их также сверху вниз, но на правой стороне листа.



Все это позволит лучше продумать, как строить подготовку к сдаче норм той или иной ступени комплекса ГТО.

Приводим перечни упражнений для каждой ступени ГТО.

**Начальная ступень.** Челночный бег (3×10 м), метание теннисного мяча в цель, кросс без учета времени, много-скоки, лазание по канату с помощью ног, ходьба на лыжах (в бесснежных районах езда на велосипеде), плавание любым способом, преодоление полосы препятствий. Для получения золотого значка нужно выполнить все нормативы на уровне требований, установленных для золотого значка.

**I ступень.** Обязательные виды упражнений: бег на короткую дистанцию, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание теннисного мяча, плавание, бег на лыжах (или для бесснежных районов: езда на велосипеде, или бег по пересеченной местности—кросс, или участие в соревнованиях по ориентированию), подтягивание на перекладине (мальчики и девочки), лазание по канату с помощью ног (девочки). Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок: преодоление полосы препятствий: гимнастическое многоборье, бег на коньках, спортивная игра, туристский поход с проверкой туристских навыков, стрельба.

Для получения золотого значка нужно выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, и 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка.

**II ступень.** Бег на короткую дистанцию, кросс или бег на простых коньках, прыжок в длину или прыжок в высоту, метание теннисного мяча, бег на лыжах (или для бесснежных районов: марш-бросок, или велокросс, или участие в соревнованиях по ориентированию), плавание, подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом или силой на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа

на гимнастической скамейке (девочки), туристский поход с проверкой туристских навыков, выполнение спортивного разряда по избранному виду спорта или стрельба из малокалиберной или пневматической винтовки.

Для получения золотого значка нужно выполнить 6 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, в том числе плавание на время, и 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, кроме спортивного разряда по любому виду спорта и стрельбы из малокалиберной винтовки.

**III ступень.** Бег на короткую дистанцию, кросс или бег на простых коньках, прыжки в длину или в высоту, метание гранаты или толкание ядра, бег на лыжах (или для бесснежных районов: марш-бросок, или велокросс, или участие в соревнованиях по ориентированию), плавание, подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом или силой (мальчики), сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (девочки), стрельба из малокалиберной винтовки или боевого оружия, туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности, выполнение спортивного разряда по одному из военно-прикладных видов спорта или спортивного разряда по любому другому виду спорта.

Для получения золотого значка выполняются 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, в том числе плавание на время, и 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, исключая спортивный разряд. Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача спортивного разряда на золотой значок.

**IV ступень.** Бег на короткую дистанцию, кросс, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты или толкание ядра, лыжные гонки (или для бесснеж-



ных районов: марш-бросок, или велосипедный кросс, или участие в соревнованиях по ориентированию), плавание, подтягивание на перекладине или толчок штанги от груди (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке или поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (женщины), стрельба из малокалиберной винтовки или боевого оружия, туристский поход с проверкой туристских навыков, для 19—28-летних — выполнение II спортивного разряда по любому виду спорта.

Для получения золотого значка необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, в том числе плавание на время, и 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного, исключая спортивный разряд. Для получения золотого значка с отличием надо сдать все требования и нормы на золотой значок и иметь один I разряд или два II разряда.

**V ступень.** Бег на короткую дистанцию или ускоренная ходьба; кросс или легкий бег; прыжок в длину с места, метание гранаты, или толкание ядра, или толкание набивного мяча; ходьба на лыжах [или для бесснежных районов: смешанное передвижение (ходьба — бег), или езда на велосипеде, или участие в соревнованиях по ориентированию], плавание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, стрельба из малокалиберной винтовки, туристский поход.

Выполнившим нормы V ступени выдается только золотой значок.

Итак, запаситесь спортивной формой и инвентарем, позаботьтесь об оборудовании мест для занятий в доме и во дворе и приступайте! А те, кто уже имеют значок ГТО, могут для дальнейшего спортивного совершенствования выбрать любой из видов спорта Единой всесоюзной спортивной классификации или же многоборье ГТО.

Для получения спортивного разряда в многоборье ГТО необходимо выполнить *следующие разрядные нормы* (количество очков):

Разряды	Летнее многоборье (пятиборье)		Зимнее многоборье (трехборье)	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
II юношеский (14—15 лет)	30	30	18	18
I юношеский (16—18 лет)	45	45	36 (четырёх- борье)	27
III	50	50	30	30
II	80	80	48	48
I	100	100	60	60

## Дома и в спортивном зале

### Полоса препятствий для мальчиков и девочек 7—9 лет

**Нормативы:** перекат боком (рис. 8, 1); перелезание произвольным способом через гимнастического коня (2); метание набивного мяча (1 кг) через гимнастического коня (3); прохождение по перевернутой гимнастической скамейке (4); перепрыгивание произвольным способом через предметы — четыре 5-килограммовых набивных мяча (5); пролезание под гимнастическим козлом (6); переноска груза (мешочка с песком весом 150 г) на голове (7); подтягивание на руках и продвижение на расстояние 3,5 м из положения лежа на животе на гимнастической скамейке (8); пробежание дистанции 10 м с теннисным мячом (9); метание теннисного мяча в гимнастический обруч (10).

Для получения серебряного значка набрать 7 очков, золотого — 9 очков.

**Примечание.** За правильное прохождение полосы препятствий начисляется 10 очков. За одну или несколько ошибок на каждом отдельном препятствии, в отдельном упражнении (например, потеря равновесия на перевернутой гимнастической скамейке один или несколько раз) участник лишается только одного очка. При метании на-



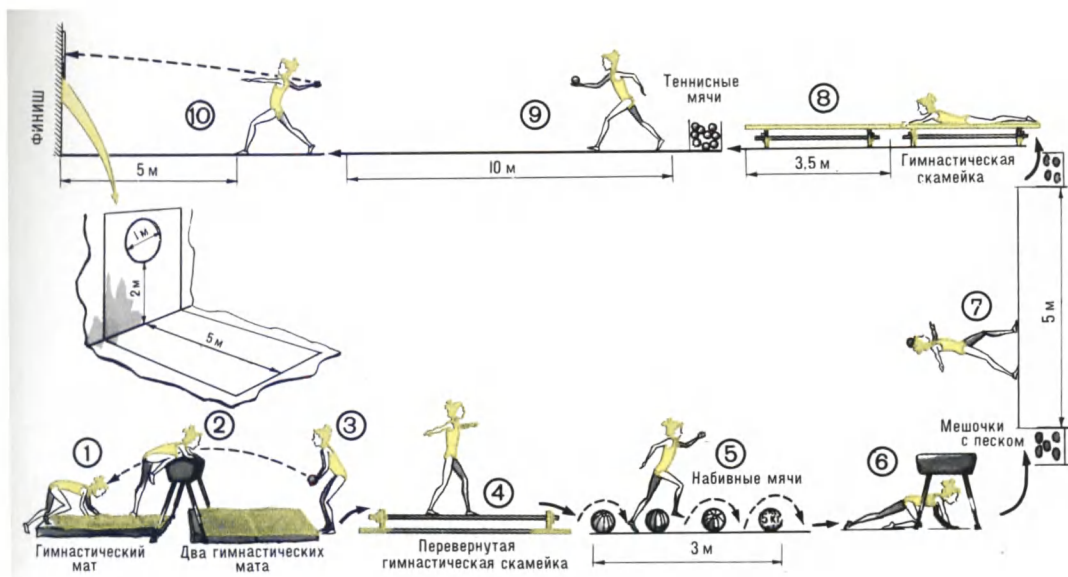


Рис. 8. Полоса препятствий для мальчиков и девочек 7—9 лет.

бивного мяча участник штрафует одним очком в том случае, если из трех набивных мячей не смог перебросить через гимнастического коня ни одного.

Преодоление полосы препятствий—это экзамен на разносторонность физической подготовки детей. Начинать его освоение надо с овладения техникой преодоления отдельных препятствий.

Перекат в сторону разучивают лишь после овладения различными видами группировок: сидя, лежа на спине, в приседе. После этого можно перейти к изучению перекатов вперед, назад, в стороны из положения лежа на спине. Затем изучают перекат в сторону из положения стоя на коленях, далее—стоя на одном колене и, наконец, из положения упор присев.

Основные ошибки при выполнении переката в сторону: плохая группировка (руки не охватывают голени), отсутствие толчка ногами, опора головой о матрац.

Перелезание через гимнастического коня следует выполнять так: подойдя к середине коня, положить на него левую руку, правой обхватить его и лечь на живот. Перемещаясь по коню вправо, прыгнуть в стойку лицом к нему (руки все время помогают движению).

При подготовке можно постепенно увеличивать высоту снаряда от 100 до 120 см, используя гимнастический мостик, изменять технику перелезания. Например, выполнить наскон в упор, выпрямляя правую ногу в сторону и опуская на

снаряд. Опираясь на левую руку, переместить правую ногу, затем левую под правой вперед и, оттолкнувшись рукой, прыгнуть в стойку левым боком к снаряду.

Обучение перепрыгиванию через предметы начинают с прыжков через нарисованные на полу кружки. При этом надо обращать внимание на согласованную работу рук, а также на ритм выполнения прыжков. Можно применять перепрыгивание с одной ноги на другую, двумя ногами, левым и правым боком к предмету.

Задания следует постепенно усложнять, увеличивая расстояние между предметами и изменяя их расположение.

Перекидывание набивного мяча через гимнастического коня можно выполнять двумя руками снизу, из-за головы, от груди или одной рукой от плеча. Для обучения используют любые мячи. Упражнение с набивными мячами можно выполнять с небольшого расстояния, постепенно увеличивая его.

Обучение ходьбе по перевернутой скамейке начинают с подводящих упражнений на полу: ходьба по начерченной линии, ходьба по скамейке, ускоренная ходьба, ходьба на носках.

При освоении передвижения на гимнастической скамейке в положении упора лежа можно помогать себе носками ног. Для овладения этим упражнением надо ежедневно выполнять сгибания и разгибания рук в упоре лежа на стуле, на гимнастической скамейке или на полу.



## Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

### Нормы по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)

Значок *	Девочки	Девушки	Женщины					Мужчины	
	Возраст (лет)								
	14—15	16—18	19—28	29—34	35—44	45—55	29—39	40—49	50—60
с	8	10	12	8	—	—	12	—	—
з	10	12	14	10	6	4	14	10	8

\* Здесь и дальше везде «с» — серебряный значок, «з» — золотой.

Выполнять это упражнение можно дома в комнате или во дворе. Руки опираются о какое-либо возвышение. Чем оно ниже, тем труднее делать упражнение. В качестве возвышения в комнате на первых порах можно использовать подоконник, край стола, во дворе — садовую скамейку, бревно, лежащее на земле. Самый трудный вариант выполнения — на полу или на земле. Он подходит только для хорошо подготовленных.

И. п. — ноги прямые, спина слегка согнута, голова прямо, руки выпрямлены в локтевых суставах.

Руки сгибать до легкого касания грудью опоры, а затем разгибать до полного выпрямления. Следить, чтобы ноги, спина и голова оставались в одном и том же положении. Дыхание произвольное, но без задержки.

При сдаче норм упражнение оценивается по количеству отжиманий, выполненных с сохранением правильного положения тела. Движения делаются под медленный счет.

### Поднимание и опускание туловища

#### Нормы (количество раз)

Значок	Женщины	
	19—28 лет	29—34 года
с	40	30
з	50	40

И. п. — лежа на спине на полу, руки за голову, ноги закреплены под шкафом, отопительной батареей или при помощи кого-нибудь из домашних. При поднимании туловища до вертикального положения следить, чтобы спина сильно не сгибалась. При выпрямленном туловище упражнение выполнить труднее. В процессе тренировки можно дополнять упражнение поворотами направо и налево для развития косых мышц живота, можно поднимать туловище до вертикального положения без закрепления ног.

### Подтягивание на перекладине

Перекладина может быть укреплена в квартире, например в дверном проеме, или во дворе на столбах.

Если правильно подтянуться не удастся сразу, следует начинать с подготовительных упражнений: подтягивание на низкой перекладине из так называемого виса лежа, когда ступни лежат на полу или земле; подтягивание в виси при помощи и поддержке партнера, подтягивание в виси хватом снизу (большой палец на себя); подтягивание, продолжая движение вверх при наскоке на перекладину.

Подтягивание в виси хватом сверху выполняется на высокой перекладине (которая выше поднятых кверху рук).



## Нормы (количество раз)

Значок	Мальчики, юноши, мужчины							
	Возраст (лет)							
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28 *	19—28 **	29—39 *	29—39 **
с	3	5	6	8	9	7	6	4
з	5	7	8	12	13	11	9	7

\* При собственном весе до 70 кг.

\*\* При собственном весе 70 кг и более.

Стать под перекладной, присесть, подпрыгнуть и взяться за нее хватом сверху (большой палец от себя), выпрямиться, голову прямо—это и есть вис хватом сверху.

Сгибая одновременно обе руки в локтевых суставах, подтянуться, стараясь коснуться грудью перекладки,—до тех пор, пока подбородок не будет выше нее. Опуститься в положение вися, вновь подтянуться.

На одном занятии можно сделать несколько подходов для выполнения упражнения в подтягивании. Перед первым подходом необходима разминка: пробежка, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, движения руками, туловищем, повороты, подскоки и т. д. Между подходами рекомендуется ходьба с выполнением дыхательных упражнений: руки кверху—вдох; опуская—выдох, потряхивание расслабленными руками вниз. От занятия к занятию увеличивать количество подходов и подтягиваний.

Если перекладина низкая, можно подтягиваться согнув голени назад или вытянув ноги вперед в положении угол (последнее труднее).

При сдаче норм возвращаться в исходное положение\* можно только по сигналу судьи «Есть!» или по очередному счету.

\* В дальнейшем для краткости будем писать и. п.

## Лазание по канату с помощью ног

Нормы (высота подъема в метрах и сантиметрах)

Мальчики и девочки 7—9 лет	
Значок	
с	2 м 50 см
з	3 м 00 см

Девочки		
Значок	10—11 лет	12—13 лет
с	2 м 50 см	3 м 00 см
з	3 м 00 см	3 м 50 см

Лазание по канату развивает силу мышц рук, туловища и ног, способствует воспитанию жизненно важных навыков и черт характера: смелости, упорства, силы воли.

Подготовительные упражнения на гимнастической лестнице и стенке. Вис на канате с места, с шага, с разбега.

Обучение захвату каната стопами: сидя на стуле, захватить канат подъемом одной ноги и пяткой другой, а также коленями, зажав канат голеньями. Ноги при этом согнуты в коленных суставах почти до прямого угла, но не больше. Затем выполняется захват каната из положения стоя.

### Лазание в три приема

И. п.—вис на прямых руках.

1. Согнуть ноги вперед и захватить канат стопами и коленями (всеми голеньями).



2. Не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3. Поочередно перехватить руками по канату вверх и принять и. п., не отпуская канат ногами.

Спускаются по канату в обратном порядке:

перехватить руками по канату на уровне груди; разогнуть ноги, не отпуская каната (скользя по нему вниз).

### Лазание в два приема

И. п.—вис хватом за канат на прямой руке, другая согнута и держит канат на уровне подбородка.

1. Сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазании в три приема.

2. Разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверх и т. д.

Здесь нужна лучшая, чем при лазании в три приема, физическая подготовленность.

### Подъем из виса в упор переворотом или силой на перекладине

*Нормы (количество раз)*

Значок	Мальчики 14—15 лет	Юноши 16—18 лет
с	2	3
з	3	4

#### Подъем переворотом

Наиболее легкий способ подъема переворотом на низкой перекладине — махом одной ноги и толчком другой. И. п.—вис стоя на согнутых руках. Рекомендуется стоять под самой перекладиной, сильно согнув руки. Одна нога отводится возможно дальше назад, затем делает резкое движение вперед-вверх через перекладину, одновременно с этим другая нога отталкивается от опоры. При этом необходимо, во-

первых, сохранять согнутое положение рук возможно дольше, во-вторых, маховую ногу поднимать настолько высоко, чтобы коснуться перекладины животом. В конце переворота надо прийти в упор прогнувшись (ноги не должны заходить под перекладину).

Значительно труднее подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног, и его вначале следует выполнять тоже на согнутых руках, поднимая ноги вверх через перекладину.

При изучении подъема переворотом в случае необходимости нужно оказывать помощь толчком в плечо, а иногда и под бедро маховой ноги (помогающий должен стоять сбоку от выполняющего).

Вариантами подъема переворотом на высокой перекладине являются: 1) подъем переворотом после размахивания изгибами; 2) подъем переворотом с прыжка; 3) подъем переворотом силой; 4) подъем переворотом большим махом. Последний выполняется после маха назад из упора в вис. Как только тело пройдет нижнее вертикальное положение, необходимо слегка подать ноги вперед (очень незначительно) и, используя сильное вращательное движение тела вокруг перекладины, тотчас напряженно прогнуться и одновременно с сильным движением головы назад перевернуться в упор. Во время переворота ни в коем случае не посылать ног на перекладину—это наиболее частая и грубая ошибка.

Подъем переворотом силой по технике выполнения значительно проще. Последовательность его изучения такая: 1) подъем переворотом силой из виса стоя с согнутыми руками; 2) подъем переворотом силой на высокой перекладине, сгибая руки; 3) подъем переворотом силой на высокой перекладине, сгибая ноги, на прямых руках (руки сгибаются после виса согнувшись); 4) подъем переворотом силой на высокой перекладине через вис согнувшись (руки сгибаются после виса согнувшись).



## Подъем силой

И. п.—вис на перекладине. Подтянуться и силой перейти из виса на согнутых руках в упор на согнутые руки. Разгибая руки, перейти в упор на прямые руки, прогнуться. В момент перехода из виса в упор нужно для сохранения равновесия приблизить центр тяжести к перекладине, сгибая тело в тазобедренных суставах, подавая плечи и голову возможно больше вперед, и перехватить руки (поочередно или одновременно) в упор.

## Гимнастическое троеборье для мальчиков 10—11 лет

*Нормативы: акробатическое упражнение (I), упражнение на бревне (высота снаряда 105—110 см) (II), прыжок через козла (коня) в ширину (высота снаряда 100 см) (III):*

### I. Акробатическое упражнение

Отдельные элементы акробатического упражнения

**Упор присев.** Из основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и согнуться до упора прямыми руками в пол, голова прямо.

**Кувырок вперед** (переворачивание через голову с непрерывным касанием телом пола). Из упора присев (руки на 40—45 см впереди стоп) перенести тяжесть тела на руки и согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, оттолкнуться носками. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться (согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленями), перекатиться на спину, отпустить руки и принять положение упора присев.

**Перекат назад.** Из упора присев пе-

рекатиться назад, выпрямляясь и принимая положение стойки на лопатках.

**Стойка на лопатках.** Поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вертикально вверх. Локти держать ближе друг к другу.

**Перекат вперед в сед, наклонясь вперед.** Из стойки на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться вперед и сесть (прямые сомкнутые ноги лежат на полу, носки оттянуты), возможно сильнее наклониться вперед, прямые руки вперед, голова между рук.

**Кувырок назад в упор присев.** Из седа, наклонясь вперед, рывком отклониться назад и тут же рывком сделать взмах ногами вверх и назад, одновременно подтягивая колени к плечам, голову наклонить вперед, перекачиваясь на лопатках, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, сделать кувырок назад в упор присев, не разгибая ног. Выпрямиться в основную стойку.

Все акробатическое упражнение

И. п.—основная стойка—упор присев, кувырок вперед—перекат назад в стойку на лопатках—держать—перекат вперед в сед с наклоном вперед—кувырок назад в упор присев—выпрямиться.

### II. Упражнение на бревне

Отдельные элементы упражнения на бревне

**Вход или вскок на бревно с небольшого косого разбега и дополнительной опорой руки о конец бревна в упор присев,** затем выпрямиться в основную стойку.

**Поворот направо кругом.** После шага



левой ногой повернуться направо кругом на носках (на 180°), руки вниз.

**Выпад.** Махом левой большой шаг вперед, согнуть левую ногу, одновременно поднять руки в стороны.

**Поворот налево на 90°.** Из положения выпад левой, руки в стороны взмах правой ногой назад, одновременно выпрямляя левую ногу и поворачиваясь направо на левой ноге на 90°. Опустить правую ногу на бревно так, чтобы обе ноги были несколько шире плеч, переходя в стойку ноги врозь, руки в стороны, плечи вдоль бревна. Приставляя левую ногу к правой и сгибая ноги и туловище, принять положение упора присев.

**Соскок вперед прогнувшись.** Энергично разгибая ноги и туловище, возможно выше прыгнуть вверх-вперед, руки вверх. Мягко приземлиться, сгибая ноги и опуская руки, затем выпрямиться в основную стойку, отставить правую ногу в сторону на ширину плеч, руки за спину.

Все упражнение на бревне

Вход с дополнительной опорой на конец бревна—шаг левой, руки в стороны—шаг правой, руки вниз—шаг левой и поворот направо кругом—махом левой вперед выпад, руки в стороны—махом правой поворот налево на 90° в стойку ноги врозь, руки в стороны—приставить левую к правой—упор присев—соскок вперед прогнувшись.

### III. Прыжок через коня (козла) в ширину

Отдельные элементы прыжка

**Наскок в упор присев.** Разбежавшись (5—8 беговых шагов), оттолкнуться толчковой ногой, прыгнуть на мостик, затем, оттолкнувшись двумя ногами, наскочить на снаряд в упор присев, после опоры руками о снаряд согнуть-

ся, согнуть ноги и поставить их на снаряд между рук.

**Соскок.** Энергично выпрямляя ноги и туловище, одновременно взмахнув руками вперед-вверх, подпрыгнуть, взлетев над снарядом, вверх и вперед. В воздухе выпрямиться с поднятыми вверх-в стороны руками, прогнуться, выпрямить ноги в коленных суставах и оттянуть носки, голова прямо, затылок чуть назад, подбородок повыше.

**Приземление.** Мягко приземлиться, сгибая ноги, сгибаясь и опуская руки через стороны вниз, выпрямиться в основную стойку, отставить правую ногу на ширину плеч, руки назад.

Все упражнение

Наскок в упор присев, выпрямляясь с махом рук, соскок вперед прогнувшись.

### Гимнастическое двоеборье для девочек 10—11 лет

*Нормативы: акробатическое упражнение (I), упражнение на бревне (высота 100 см) (II):*

#### I. Акробатическое упражнение

То же, что и для мальчиков 10—11 лет.

#### II. Упражнение на бревне

То же, что и для мальчиков 10—11 лет.

### Гимнастическое четырехборье для мальчиков 12—13 лет

*Нормативы: акробатическое упражнение (I), упражнение на низкой перекладине (II), упражнение на брусьях (III), прыжок через коня, козла (высота снаряда 110 см) (IV).*



## I. Акробатическое упражнение

### Отдельные элементы акробатического упражнения

**Кувырок вперед, правая нога перед левой.** Выполняется так же, как и обычный кувырок вперед, но толчок в основном осуществляется правой ногой. Нужно следить, чтобы при выполнении кувырка не было перекоса.

**Два кувырка назад.** При завершении первого кувырка стараться сохранить движение плеч назад, поднять голову в положении упора присев и вновь рывком (быстро) отклониться назад, сделав взмах ногами, сгруппироваться и наклонить голову. После второго кувырка не останавливаться в положении упора присев; резко разгибая ноги и выпрямляясь, превратить вращательное движение в поступательное. Выполнив прыжок вверх-вперед, мягко приземлиться, отставить правую ногу, руки назад.

Все акробатическое упражнение

И. п.—основная стойка—упор присев и кувырок вперед, правая нога перед левой (ноги скрестно)—поворот налево кругом и два кувырка назад в упор присев—прыжок вверх прогнувшись—основная стойка.

## II. Упражнение на низкой перекладине

### Отдельные элементы упражнения на низкой перекладине

**Вис стоя.** Стать у перекладины, опираясь на нее руками.

**Переворот в упор.** Из виса стоя, взмахнув одной ногой вперед и толкнувшись другой, повиснуть головой вниз (ноги движутся вверх-назад, плечи и голова—вниз-назад), перевернуться таким образом в упор на перекладину—голова прямо, прогнуться, ноги прямые, носки оттянуты.

**Перемах.** Махом перенесение ноги вперед или назад, отпуская одну руку (при перенесении вперед нога остается между рук). Для выполнения перемаха нужно перенести тяжесть тела на руку, противоположную той, которая отпускает и затем снова захватывает перекладину.

**Спад** (переход из упора в вис). При спаде назад плечи и голова идут назад-вниз, руки остаются прямыми, тело сгибается в тазобедренных суставах, ноги подносятся к перекладине—принимается положение виса согнувшись.

**Вис завесом.** В висе согнувшись на махе вперед пронести одну ногу между рук и повиснуть на руках и подколенке. Другая нога прямая, руки прямые.

**Подъем завесом.** Из положения вис завесом махом выпрямленной ноги перейти в положение упора, ноги врозь на перекладине.

**Соскок с поворотом правым (левым) боком к снаряду.** Из положения упор ноги врозь на перекладине, делая перемах правой (левой) ногой назад и перехват рукой, немного согнуться в тазобедренных суставах и, прогибаясь, сильно оттолкнуться тазом от перекладины, одновременно отпуская правую (левую) руку и поворачиваясь на 90°. Мягко приземлиться, немного сгибая ноги и сгибаясь, и выпрямиться, не отпуская перекладины, свободная рука отводится в сторону. Отпустить перекладину, шаг правой ногой вправо, руки назад.

Все упражнение  
на низкой перекладине

Из виса стоя махом одной ноги и толчком другой переворот в упор—перемах правой (левой)—спад назад и подъем завесом—перемах правой (левой) назад—соскок с поворотом направо (налево).



### III. Упражнение на брусьях

Отдельные элементы упражнения  
на брусьях

**Упор стоя поперек.** Занимающийся стоит внутри брусьев, между жердями, упираясь в них выпрямленными руками. Его плечи (плечевая ось)—поперек (перпендикулярно) направлению жердей (оси жердей).

**Наскок в упор.** Толчком ног и нажимом рук на жерди переход из упора стоя в упор.

**Мах вперед.** Продолжая движение наскака, сгибанием прямых ног в тазобедренном суставе мах вперед.

**Сед ноги врозь.** Продолжая мах, в верхней его точке развести ноги и опустить их на брусья. Ноги прямые, голова прямо, руки остаются сзади (снаружи).

**Перехват рук внутрь.** Выпрямляясь, отпустить жерди, перенести руки вперед (внутрь), перед ногами, захватить жерди в так называемое положение седа ноги врозь перед кистями.

**Кувырок вперед.** Переноса тяжесть тела на руки и приподнимая таз, наклонить голову вперед и опереться плечами о жерди, перевернуться через голову, проходя положение упора согнувшись, ноги врозь, перехватить руки вперед и, продолжая движение, опять прийти в положение седа ноги врозь перед кистями.

**Соскок согнувшись.** Махом вперед соединить ноги и сильным махом назад выполнить соскок прогнувшись вправо (влево), то есть подавая плечи вправо, отпустить левую жердь и захватить правую, одновременно отпустить правую руку, отводя ее вправо. Мягко приземлиться, не отпуская левой рукой жердь. Выпрямиться, отставить правую ногу на ширину плеч, руки назад.

Все упражнение на брусьях

Из упора стоя поперек внутри брусьев наскок в упор и мах вперед—

сед ноги врозь и перехват рук внутрь—кувырок вперед—махом вперед соединить ноги и махом назад соскок прогнувшись.

### IV. Прыжки через коня (козла) согнув ноги

Подготовительное упражнение

**Прыжок ноги врозь:** после энергичного разбега с постепенным ускорением и удлинением шага с последним шагом напрыгнуть на высокий край мостика, оттолкнуться двумя ногами и тут же оттолкнуться руками от снаряда, развести ноги и перелететь через снаряд в стойку на полу. Отталкиваться нужно в направлении вперед-вверх.

Прыжок согнув ноги

После толчка ногами о мостик сильно согнуться в тазобедренных и коленных суставах, подтягивая колени к груди (колени вместе, носки сомкнуты и подняты кверху, пятки вместе). Наибольшее сгибание должно быть в момент опоры руками. Первыми через снаряд проходят плечи и голова, а затем сильно согнутые ноги. В начале полета туловище немного наклонить вперед, далее резко разогнуть ноги вниз, отвести плечи назад, руки опустить и прижать к туловищу.

Частая ошибка: задержка рук на снаряде, из-за чего первыми через снаряд проходят ноги.

### Гимнастическое троеборье для девочек 12—13 лет

*Нормативы: акробатическое упражнение (I), упражнение на бревне (высота 110 см) (II), упражнение на разновысоких брусках (III).*



## I. Акробатическое упражнение

### Отдельные элементы акробатического упражнения

**Мост—поворот налево (направо).** Из положения лежа на спине согнуть ноги, поставить их врозь, опереться руками у головы пальцами к плечам и возможно сильнее прогнуться, выпрямляя руки и ноги, уменьшая прогиб и перенося тяжесть тела на правые (левые) руку и ногу, освободить противоположные, повернуться кругом, а затем, приставляя руку и ногу, принять положение упора присев.

### Все акробатическое упражнение

Основная стойка—упор присев и кувырок вперед—перехватом назад стойка на лопатках—держать—перекатом вперед лечь—мост—поворот налево (направо) в упор присев—кувырок назад в упор присев и выпрямиться (сходные упражнения см. выше, у мальчиков 10—11 лет: кувырок, перекаты, стойка на лопатках).

## II. Упражнения на бревне

### Отдельные элементы упражнения на бревне

**Повороты.** При поворотах надо стремиться сохранить вертикальное положение туловища и головы—это поможет не потерять равновесие на бревне. Поворот выполняется на носке, а при окончании движения тяжесть распределяется на всю стопу, голова несколько отстает от движения туловища, а затем опережает его.

**Выпад** (возможно больший шаг вперед). Нога, стоящая впереди, максимально согнута, стоит на всей ступне, другая—на носке, выпрямлена, туловище прямо.

## Все упражнение на бревне

Вход с дополнительной опоры на конец бревна—2—3 быстрых шага на носках, руки на поясе—поворот налево (направо) кругом—мах левой, хлопок под ногой—мах правой, хлопок под ногой—махом левой поворот направо на 90°—упор присев на правой—встать, руки в стороны—упор присев на левой—поворот налево—выпад—выпрямиться—несколько быстрых шагов на носках и соскок прогнувшись (см. троеборье для мальчиков 10—11 лет).

## III. Упражнение на разновысоких брусьях

### Отдельные элементы упражнения на разновысоких брусьях

**Вис присев на нижнюю жердь.** В висе на верхней жерди на махе вперед согнуть ноги и поставить их на нижнюю жердь.

**Вис лежа.** Из виса присев на нижней жерди оттолкнуться, быстро выпрямиться и лечь на нижнюю жердь, прогнуться, руки прямые, голова назад.

**Упор сзади.** Из виса лежа, резко разгибаясь в тазобедренных суставах, поднимая туловище вперед-вверх и отталкиваясь от верхней жерди назад, сесть на нижнюю жердь и поочередно перехватить руки с верхней жерди на нижнюю.

**Соскок с поворотом направо.** Махом ног вперед отделиться от нижней жерди, отпуская правую (левую) руку. Поворачиваясь направо (налево), прогнуться, правая (левая) рука в сторону, и, мягко приземлившись, встать.

### Все упражнение на разновысоких брусьях

Вис на верхней жерди, размахивание—вис присев на нижнюю жердь—толчком ног вис лежа—поочередным перехватом за нижнюю жердь упор



сзади — перехват правой (левой) в хват снизу — махом вперед соскок с поворотом направо (налево).

### Толчок штанги от груди

*Нормы (вес штанги в % от собственного веса)*

Мужчины				
Возраст (лет)				
Значок	19—28 *	19—28 *	29—39 *	29—39 **
с	55	65	50	60
з	75	85	55	65

\* Собственный вес до 70 кг.

\*\* Собственный вес от 70 кг.

### Подъем штанги на грудь

**Старт.** Ноги ставятся приблизительно на ширине таза симметрично относительно штанги, разворот носков естественный, гриф штанги — над суставами больших пальцев ног. Опуститься, сгибая колени и сгибаясь в тазобедренных суставах, до касания ладонями грифа, колени немного разведены в стороны и внешней стороной касаются предплечий. Плечи опущены над грифом, колени максимально приближены к нему, голова приподнята, взгляд направлен вперед. Туловище почти прямое, мышцы спины напряжены. Руки прямые, несколько расслаблены. Хват в замок на ширине плеч.

**Подъем штанги до подседа.** Энергично, включая в работу ноги, а затем туловище, тянуть штангу вверх, ноги несколько сгибаются, колени подводятся под гриф. Быстрым дальнейшим разгибанием ног и туловища выполнить подрыв с последующим подъемом на носки, руки до последнего момента остаются прямыми, что лучше передает штанге усилия мышц ног и туловища. После выхода на носки начинают сгибаться руки, штанга достигает нижней части туловища.

**Подсед «ножницы».** Включив в работу руки, остановить свое движение вверх и мгновенно опуститься в подсед, тем самым еще выше приподнимая штангу вверх и чуть назад. Одна, сильнейшая, нога идет вперед (примерно на ступню) и ставится на ступню с разворотом носка внутрь, другая нога — назад примерно на две ступни с разворотом пятки наружу. После опускания ступней на помост туловище подводится под штангу, гриф кладется на грудь, одновременно подворачиваются под него локти со сведением их внутрь. Приняв штангу на грудь, слегка опускаясь вниз, сразу же начинают подъем из подседа вверх-назад преимущественно разгибанием ноги, стоящей впереди; в заключение, оттолкнувшись от помоста, переставить ногу, стоящую сзади, так, чтобы носки были на одной линии.

### Подъем штанги от груди (толчок)

Подъем штанги от груди (толчок) состоит из исходного положения, подъема штанги до подседа с последующим вставанием. И. п. — штанга на груди, локти выведены вперед, голова несколько отведена назад, ступни на ширине таза, носки чуть разведены.

Сгибая ноги на угол 120—130° (не больше), быстро присесть. Туловище, руки, штанга в прежнем положении, опора на всю ступню. Остановив движение штанги вниз, вытолкнуть ее строго вверх. Начало движения — при опоре на всю ступню. Движение заканчивается подъемом на носки. Выталкивание выполняется ускоряющимся разгибанием ног, при этом штанга на груди, мышцы туловища напряжены, руки лишь удерживают штангу. Закончив выталкивание и поднявшись на носки, следует включить в работу руки и тут же мгновенно опуститься в подсед способом «ножницы» (см. выше). Туловище подводится под штангу так, чтобы к моменту выпрямления рук плечи оказались строго под грифом. В подседе



суставы рук, таза и гриф штанги в одной вертикальной плоскости. Подсед неглубокий.

Плавное вставание из подседа выпрямлением стоящей впереди ноги начинается сразу же, как выпрямятся руки. Штанга и туловище перемещаются вверх и назад, не меняя положения относительно друг друга. В заключительный момент стоящая впереди нога выпрямляется и переставляется на полшага назад. Затем к ней приставляется нога, находящаяся сзади. Ноги ставятся на ширине плеч. Штанга фиксируется до команды «Опустить!», после чего опускается на грудь (ноги чуть сгибаются), а затем — с груди на помост.

## На улице и за городом

### Ускоренная ходьба, легкий бег, смешанное передвижение

Дистанция прокладывается в парке, лесу, по любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь — спортивные, соответствующие погоде.

Подготовка к сдаче нормативов ускоренной ходьбы, легкого бега, смешанного передвижения поможет тем, кому за 35—40 лет, поддерживать физическое состояние организма на должном уровне.

### Ускоренная ходьба

#### Нормы (в минутах и секундах)

Дистанция (м)	Женщины	Мужчины
	Возраст (лет)	
	45—55	50—60
200	1.20	
400		2.50

Некоторые советы по ускоренной ходьбе вы найдете ниже, где речь идет о марш-броске.

## Легкий бег

### Нормы (в минутах)

Женщины		Мужчины	
Возраст (лет)			
35—44	45—55	40—49	50—60
10	8	20	15

О легком беге, или, иначе говоря, беге трусцой, вы можете получить некоторые сведения, познакомившись с материалом на стр 35. Рекомендации, данные там, пригодятся вам и при подготовке к сдаче норм ГТО.

### Смешанное передвижение (ходьба — бег)

#### Нормы (в минутах и без учета времени)

Дистан- ция (км)	Зна- чок	Женщины		Мужчины	
		Возраст (лет)			
		35—44	45—55	40—49	50—60
3	3	25	Без учета времени		
5	3			40	Без учета времени

Ходьбу и бег можно чередовать в любых пропорциях.

## Марш-бросок

Марш-броском называют ускоренное передвижение шагом и бегом по среднепересеченной местности: лесным тропинкам, просекам, грунтовыми дорогам, а иногда обочинам шоссе дорог.

Тренировки в марш-броске способствуют укреплению здоровья, развитию выносливости, воспитанию волевых качеств, приобретению навыков целесообразных способов ходьбы и бега и их чередования в различных условиях местности и распределения сил на дистанции.



## Нормы (в минутах и секундах)

Дистан- ция (км)	Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины				Девочки, девушки, женщины			
		Возраст (лет)							
		14—15	16—18	19—28	29—39	14—15	16—18	19—28	29—34
1	с з					5.20 5.00			
2	с з	10 9							
3	с з						20 18	19 17	21 19
6	с з		35 32	36 33	38 36				

Дистанция марш-броска должна иметь препятствия: подъемы, неглубокие канавы, овраги и др. Она прокладывается в форме замкнутого круга со стартом и финишем в одном месте, размечается цветными флажками и через каждый километр имеет указатель количества километров, оставшихся до финиша. Старт — одиночный, парный или групповой. Норма засчитывается по времени, показанному участником соревнования. Взаимопомощь на трассе не разрешается.

Человек среднего роста при ходьбе делает обычно 60—65 шагов на протяжении 100 м, а при беге — 47—52 беговых шага. В марш-броске частота шагов достигает 100 и больше в 1 минуту при длине шага 70—80 см. Делать свыше 120 шагов в 1 минуту не рекомендуется (лучше перейти на бег).

При ходьбе на дистанции марш-броска нога ставится на пятку с быстрым перекатом на носок или на всю ступню. На песке или пашне, то есть на мягком грунте, ногу следует ставить на всю ступню, шаг укоротить, ноги при опоре полностью не выпрямлять.

В гору бегут короткими частыми шагами, наклоняя туловище больше, чем при беге по ровному месту. Спуска-

ясь с горы, уменьшают частоту шагов, ногу ставят на пятку, туловище несколько отклоняют назад. Если на крутом спуске осыпь, движутся боком к склону, ступни ставят поперек направления движения. Скорость передвижения увеличивают, учащая шаги.

Физическая нагрузка в марш-броске регулируется изменением длины дистанции, продолжительности ходьбы и бега, а также изменением сложности маршрута.

## Кросс

Кроссовый бег укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, развивает выносливость, а также способствует развитию волевых качеств.

## Нормы без учета времени (дистанции в метрах)

Значок	Мальчики			Девочки	
	Возраст (лет)				
	7—9	10—11	12—13	7—11	12—13
с	300	500	1000	300	500
з	500	1000	1500	500	1000



### *Нормы (в минутах и секундах)*

Ди- стан- ция (м)	Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины				
		Возраст (лет)				
		14—15	16—18	19—28	29—39	40—49
500	с	1.45				
	з	1.30				
800	з					3.15
1000	с		3.30	3.20	3.45	
	з		3.20	3.10	3.30	
3000	с			11.00	11.30	
	з			10.30	11.00	
Ди- стан- ция (м)	Зна- чок	Девочки, девушки, женщины				
		Возраст (лет)				
		14—15	16—18	19—28	29—34	35—44
300	с	1.00				1.25
	з	0.55				
500	с		2.00	2.00	2.10	
	з		1.50	1.45	2.00	
1000	с			4.30	5.00	
	з			4.10	4.30	

Высокий старт выполняется по команде «На старт!». Сильнейшую, слегка согнутую, ногу поставить вперед к стартовой линии. Другая нога—сзади в 20—50 см на носке. По команде «Внимание!» больше согнуться и подать туловище вперед, но так, чтобы не упасть в случае отмены старта. Согнутая рука, противоположная выставленной вперед ноге, выносится вперед. Можно также опереться ею о землю. Смотреть на 3—4 м впереди себя. По команде «Марш!» (или выстрелу) начинают бег. Шаги постепенно увеличиваются, туловище выпрямляется и через 15—25 м занимает обычное для бега положение.

При беге на средние и длинные дистанции главное—бежать свободно, без лишнего напряжения. Длина шага—около 2 м, приземление мягкое. Вынесенная вперед и согнутая в коленном суставе нога при приземлении почти выпрямляется и ставится на носок или

переднюю часть ступни. Это смягчает передний толчок и позволяет лучше выполнить следующее движение. При заднем толчке нога выпрямляется, туловище чуть наклонено вперед с легким прогибом в пояснице, что облегчает вынос ноги вперед для достаточно длинного шага, голова прямо, плечи свободно опущены. Руки согнуты в локтевых суставах чуть больше, чем под прямым углом, кисть движется от подбородка до бедра.

На вираже туловище наклонено внутрь поворота, внешняя (от бровки) нога ставится носком внутрь, а внешняя рука движется несколько энергичнее внутренней, и ее локоть больше отводится в сторону. Дыхание естественное, ритмичное и достаточно глубокое. Оно зависит от скорости бега и согласуется с частотой шагов (3 шага—вдох, 3 шага—выдох; 2 шага—вдох, 2—выдох). Выдох полный.



Финишное ускорение начинается за 50, 100, 200, 300 м, что зависит от возможностей бегуна и скорости на всей дистанции. При этом наклон тела увеличивается, руки работают более энергично, шаги, как правило, учащаются.

В кроссе при беге в гору шаг короче, туловище больше наклонено вперед, на мягком грунте шаги также короче, но чаще. При беге с горы туловище несколько отклоняют назад, ступня для приземления выбрасывается недалеко. Неширокие ямы, канавы, ручьи преодолеваются прыжком с одной ноги на другую. Широкие препятствия перепрыгиваются с приземлением на обе ноги и с предварительным ускорением бега. В кустах и зарослях следует бежать немного согнувшись, защищаясь от веток руками. Низкие препятствия преодолеваются безопорным прыжком и барьер-

ным шагом, более высокие — наступанием ногой или одновременной опорой ногой и рукой.

Подготовительными упражнениями могут быть: пробегание отрезков 100—150 м и исправление ошибок по замечаниям со стороны и пробегание 400 м, не думая о технике бега; бег прыжками с забрасыванием голени назад, семенящий, с высоким подниманием бедра.

### Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование соединяет в себе бег по дистанции и ориентирование на местности. Этот вид спорта прививает полезные навыки, развивает выносливость, быстроту, способствует воспитанию таких ценных качеств, как настойчивость, решительность, самообладание, развитию образной памяти и др.

### Нормы (в км дистанции)

Значок	Мальчики, юноши, мужчины					
	Возраст (лет)					
	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49
с	2	3	4	6	4	—
з	3	4	5	10	6	4

Значок	Девочки, девушки, женщины					
	Возраст (лет)					
	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34	35—44
с	1	2	3	4	3	—
з	2	3	4	6	5	3

Каждый участок трассы требует умения в процессе бега ориентироваться на местности. От характера местности зависят техника бега (см. «Маршбросок»), приемы работы с компасом, картой, приемы измерения расстояний, т. е. техника ориентирования.

В соревнованиях по ориентированию применяются компасы и карты, в которых 1 см соответствует 200 или 250 м на местности. На этих картах изображены

мельчайшие овражки, тропинки, поляны, кустарники. Нужно так размещать компас на карте, чтобы осевая его линия проходила через исходную и конечную точки движения, риски на его днище были параллельны линиям магнитного меридиана, проведенным на карте, а двойная риска была обращена на север, стрела, выгравированная на пластине компаса, указывала искомое направление.



Контрольный пункт (КП) обозначается знаком, состоящим из белого и красного треугольников, расположенных не выше 2 м над землей, и табличкой с указанием номера КП. До начала соревнования ни один участник не знает расположения КП на местности. Участники соревнуются в том, кто быстрее отыщет на местности все КП в последовательности, которая указана на карте.

Ориентирование требует специальной тренировки в беге по пересеченной местности и в технике ориентирования. Необходимо правильно распределить силы. Важно соблюдать проверенные практикой правила. Так, нельзя превышать свою «критическую» скорость. В

противном случае последует быстрое утомление и как следствие плохое чтение карты и потеря контроля за направлением движения. Тогда необходимо снизить скорость, сориентироваться на местности и принять решение, как быстро исправить допущенные ошибки. Нужно уже со старта или КП наметить ориентир, от которого начнется поиск очередного КП.

Если КП не обнаружен с первого захода, нельзя суетиться. Надо спокойно осмотреть местность в радиусе 50 м от избранного ориентира, а при неудаче выбрать новый ориентир. В случае ошибки важно не превысить своей «критической» скорости, иначе последуют новые ошибки.

## Велокросс и езда на велосипеде

### Нормы (в минутах)

Дистанция (км)	Значок	Мальчики, юноши, мужчины						
		Возраст (лет)						
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49
5	с	16	15					
	з	15	14					
10	с			28				
	з			26				
20	с				50	46	48	40
	з				46	43	46	
Дистанция (км)	Значок	Девочки, девушки, женщины						
		Возраст (лет)						
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34	35—44
5	с	19	18	15				—
	з	18	17	14				20
10	с				30	28	30	
	з				27	25	27	
20	с							
	з							

Дистанция велокросса прокладывается на местности со слабо- или среднепересеченным рельефом.

Для сдающих нормы V ступени трасса включает участки шоссе и грунтовых дорог. Сдача норм проводится на



веломашинах дорожного типа (с машины могут быть сняты щитки, заменено седло). Для мальчиков и девочек 10—12 лет трасса езды на велосипеде проходит по дорогам.

Необходима правильная подгонка руля и седла. Нужно поставить велосипед на ровное место, установить седло горизонтально и отрегулировать его по высоте в зависимости от длины ног. Для этого, сидя в седле, достаньте пяткой опущенную до нижней точки педаль. Руль не должен быть выше седла.

От установки седла и руля зависит посадка велосипедиста. При правильной их установке посадка должна быть такой: туловище слегка наклонено вперед и немного согнуто в пояснице, руки незначительно согнуты в локтевых суставах. На гоночном велосипеде туловище сгибается больше, что позволяет развивать большую скорость.

При движении ног они давят на педаль серединой ступни и пальцами (ось педали под суставом большого пальца). Когда педаль находится в верхней точке, ступню держат на ней пяткой вниз. Ступня идет сверху и должен быть мягким. Ноги движутся по кругу равномерно. В седле надо сидеть плотно, не делать лишних движений туловищем.

На подъемах лучше всего применять способ педалирования, который называется «танцовщица». Приподнявшись с седла, туловище наклонить вперед и в большей степени передать часть веса тела на согнутые в локтевых суставах руки, упираясь в руль. Тяжесть тела переносят с одной ноги на другую, тем самым усиливая нажим на педали.

При подходе к спуску следует набрать скорость, поставить педали горизонтально, туловище наклонить к рулю, колени прижать к раме.

Тренироваться в езде на велосипеде желательно за городом. Нагрузку следует увеличивать постепенно, перед тренировкой проводить разминку (2—

3 км), заканчивать занятие спокойной ездой (2—3 км). Надо тренироваться 2—3 раза в неделю без больших перерывов. Это позволит выработать необходимую выносливость.

Очень важно научиться определять свою скорость (ориентируясь по часам и километровым столбам), а также правильно распределять силы на дистанции—в зависимости от погоды, профиля местности и дорожного покрытия.

Трасса велокросса обычно проходит по мелким бродам, лесным тропинкам, включает крутые подъемы и извилистые спуски. Ее прокладывают в виде замкнутого круга. Соревнующиеся проходят этот круг несколько раз.

### Туристский поход

Туристский групповой поход проводится с активным передвижением по всему маршруту в места, имеющие историческое значение, заповедники природы и т. д. Если поход совершается на велосипедах, длина маршрута увеличивается, а в горной местности уменьшается вдвое. Снаряжение и продукты питания переносят сами туристы.

В походе проверяются знания и умение в ориентировании на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выборе места для разбивки бивака, разжигании костра, приготовлении пищи, выборе способа преодоления искусственных и естественных препятствий, умении оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях (кроме сдающих нормы I и II ступени).

Для сдающих нормы III ступени на месте бивака проводятся соревнования по ориентированию на местности (закрытый маршрут) на 1—2 км с 2—3 передвижениями по заданным азимутам и проверка умения ставить палатку.

Для II ступени выполняется задание по краеведческим наблюдениям.

Проверка туристских знаний и умений, а также контроль за прохождением



## Нормы (длина дистанции похода, в километрах)

Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины							
	Возраст (лет)							
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49	50—60
с			12	20 или 12+ +12*	25 или 15+ +15	20 или 12+ +12		
з	5—6	Ю.Т.**	16	25 или 15+15	30 или 20+20	25 или 15+15	20	10

Зна- чок	Девочки, девушки, женщины							
	Возраст (лет)							
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—35	35—44	45—55
с			12	20 или 12+ +12*	25 или 15+15	20 или 12+12		
з	5—6	Ю.Т.**	16	25 или 15+15	30 или 20+20	25 или 15+15	20	10

Примечание. Мужчины 40—60 лет, женщины 45—55—без проверки туристских навыков.

\* Один поход 20 км или два похода по 12 км.

\*\* Выполнение требований на значок «Юный турист».

маршрута осуществляются руководителем похода или членом приемной комиссии по комплексу ГТО.

В туристских походах человек приобретает многие полезные навыки, больше общается с природой, познает историю своей страны.

Перед походом необходимо изучить маршрут, подготовить одежду, обувь, продукты питания, снаряжение. Ознакомиться с ориентированием по карте, предметам на местности, по солнцу и звездам.

Туристский поход для 10—13-летних рассчитывается примерно на два ходовых часа с интервалом 15—20 минут. Ребятам нужно научить быстро и хорошо ставить палатку. Четыре похода дают право на значок «Юный турист».

Для 14—15-летних подростков поход потруднее. Без тренировки юному туристу трудно преодолеть расстояние 12—16 км. Поэтому рекомендуется сначала пройти два-три укороченных маршрута и потренироваться в установке палатки и разжигании костра с одной спички, преодолении естественных препятствий: лесных завалов, переправ по бревну и пр.

Ребятам надо предоставить возможность самим поработать с картой, сориентировать ее по странам света, взять несколько азимутных отсчетов по карте и определить движения по этим азимутам на местности. В походе следует через каждые 40—45 минут движения делать 15-минутный перерыв для отдыха.



16—18-летним юношам и девушкам также рекомендуется перед зачетным походом провести несколько тренировочных, в которых особое внимание уделить туристской полосе препятствий. Она может быть примерно следующей: кросс 300—500 м, подъем по склону 25—30 м, переправа по бревну через речку или овраг, переноска «пострадавшего», разжигание костра, установка палатки, заключительный кросс 100—200 м. Нужно добиваться, чтобы время прохождения полосы составляло около 10 минут.

Юноши и девушки должны во время похода пройти в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении дистанцию закрытого маршрута.

Темп движения в походе выбирается приблизительно такой: 45—50 минут движения, 10—15 минут отдыха.

Для взрослых до 35—40 лет продолжительность походов наибольшая. Вот почему для них так важно выбирать маршрут, пролегающий по красивой лесистой местности с некрутыми подъемами и спусками. В середине похода надо сделать большой привал для отдыха и приготовления горячей пищи. Темп движения на маршруте почти тот же, что и для 16—18-летних.

Походы и прогулки для людей после 35—40 лет служат средством активного отдыха, поддержания жизненного тонуса. Проверка туристских навыков в этих походах не проводится.

## **На лыжне и ледовой дорожке**

### **Бег и ходьба на лыжах**

*Нормы (в км) для мальчиков и девочек 7—9 лет:* для получения серебряного значка пройти на лыжах 1 км, золотого—2 км (в бесснежных районах езда на велосипеде по тем же нормам).

Напоминаем, что длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать

их концы вытянутой рукой, а длина палок такой, чтобы они доходили до подмышек. Петлю на палке следует сделать достаточного размера, чтобы рука в рукавице свободно проходила в нее.

Несколько советов для неумеющих ходить на лыжах. Сначала поочередное поднятие ноги с лыжей и движения их вниз, вверх, вправо, влево; поочередное поднятие носков лыж, не отрывая пятку от снега; то же, поднимая пятку лыжи и прижимая носок; ходьба по лыжне ступающим шагом. Затем передвижение по лыжне без палок со скольжением. Надо ощутить это скольжение. Согнуть ногу в коленном суставе, энергично выдвинуть ее вперед и одновременно оттолкнуться ногой от снега. Проскользить на одной лыже. Туловище несколько наклонено вперед. При замедлении скольжения начать выдвигание вперед другой ноги. Когда обе ноги поравняются, оттолкнуться ногой, которая была впереди, а другую выдвинуть вперед и перенести на нее тяжесть тела. Когда правая нога идет вперед, резко вывести вперед левую руку, и наоборот.

Пройти по лыжне скользящим шагом, заложив руки за спину. Следить, чтобы плечо, одноименное опорной ноге (правая нога—правое плечо), опускалось вниз и несколько вперед. Это помогает переносить вес тела с ноги на ногу. Надо ходить по лыжне без палок до тех пор, пока не получится правильное сочетание движений рук и ног. То же с палками в руках, не опираясь ими, чтобы ощутить их вес.

После всего этого следует обучаться попеременному двухшажному ходу.

Лыжник скользит вперед, отталкиваясь назад лыжами и палками. Можно отталкиваться палками попеременно, сначала одной, потом другой (попеременный способ лыжного хода), или одновременно двумя палками сразу (одновременный способ лыжного хода). На



один одновременный толчок или два попеременных толчка каждой палкой можно: вообще не делать никаких шагов, то есть просто скользить (бесшажный ход); делать один скользящий шаг, а следовательно, и один толчок лыжей назад (одношажный ход); делать два скользящих шага—два толчка (двухшажный ход) и т. д.

Основа всех лыжных ходов— попеременный двухшажный ход: после энергичных отталкиваний назад ногой (лыжей) и рукой (палкой) лыжник по-

очередно скользит то на одной, то на другой лыже.

В начале одноопорного скольжения, например, на правой лыже левая нога, закончившая толчок лыжей, и правая рука, закончившая толчок палкой, свободно отбрасываются назад, а левая рука выносит палку вперед. Затем, скользя дальше, лыжник ставит левую палку на снег и сразу начинает толчок рукой. Одновременно рука и нога, оставшиеся сзади, двигаются вперед. Когда ноги поравняются, правая лыжа

### Нормы (в минутах и секундах)

Дистанция (км)	Значок	Мальчики, юноши, мужчины						
		Возраст (лет)						
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49
1	с	8.00						
	з	7.30						
2	с		14.00					
	з		13.00					
3	с			17.30				
	з			16.30				
5	с				27	25	30	
	з				25	24	26	35
10	с				57	54		
	з				52	50		
Дистанция (км)	Значок	Девочки, девушки, женщины						
		Возраст (лет)						
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34	35—44
1	с	8.30						
	з	8.00						
2	с		16.30	15				
	з		15.30	14				18
3	с				20	19	21	
	з				18	17	19	
5	с					35	38	
	з					33	35	

Мужчины 50—60 лет должны пройти дистанцию 5 км без учета времени; женщины 45—55 лет—дистанцию 2 км без учета времени.



останавливается, и стоящая на ней нога начинает отталкивание, при этом все тело лыжника продолжает активное движение вперед, в частности левая нога с лыжей (маховым движением, активно, ускоренно) и правая рука (быстрый вынос палки вперед). Левая нога, выполняющая маховые движения, принимает на себя вес тела возможно позже, на три-четыре ступни опередив правую ногу, выполняющую толчок. Отталкивание заканчивается тогда, когда тело лыжника уже скользит на левой, полностью загруженной лыже. Отталкивание левой рукой заканчивается намного раньше. Вслед за одноопорным скольжением на левой лыже точно так же, как описано выше, отталкиваются левой ногой и правой рукой.

Таков весь цикл движений, имеющий два скользящих шага, два толчка назад лыжами и два палками. Этот цикл при беге на лыжах повторяется вновь и вновь в том же порядке. Движения должны быть свободными, широкими и ритмичными. Толчки начинаются довольно мягко, а заканчиваются мощно. Вынос (мах) свободной ноги и руки выполняется как можно более расслабленно и свободно.

Чтобы повысить скорость движения, необходимо при толчках ногой и рукой полностью выпрямлять их во всех суставах, перед толчком ноги делать на ней подсед, при самом толчке сохранять довольно низкую посадку; возможно позднее загружать маховую ногу весом тела, не допускать двухопорного скольжения, то есть скольжения на двух загруженных лыжах.

Попеременный четырехшажный ход состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага палки поочередно выносятся вперед, на третий и четвертый шаги делаются два попеременных толчка палками. Этот ход сходен с попеременным двухшажным. Применяется при глубоком снеге, плохом скольжении, на отлогих длинных подъемах.

**Одновременный бесшажный ход:** скольжение на двух лыжах только при помощи сильных одновременных толчков палками.

**Одновременный одношажный ход:** на каждое одновременное отталкивание двумя палками выполняются один скользящий шаг и одно сильное отталкивание лыжей. Применяется на ровных участках при хорошем скольжении и хорошей опоре для палок, на обледенелой, углубленной лыжне, на отлогих спусках при среднем скольжении.

**Одновременный двухшажный ход:** два скользящих шага с выносом и отталкиванием палками и далее скольжение на двух лыжах. Применяется на длинных, очень отлогих склонах при среднем скольжении, на ровных участках при очень хорошем скольжении и хорошей опоре для палок, для отдыха от других ходов. Он менее утомителен, чем одношажный.

При преодолении подъемов применяются: подъем скользящим шагом, например попеременным двухшажным ходом, но с более короткой длиной шага, более далекой опорой на палки и более быстрым их переносом; ступающим шагом, полуелочкой (при подъеме наискось): нижняя лыжа ставится менее наклонно, на ребро и носком кнаружи, верхняя — в направлении подъема; елочкой: носки лыж от стороны, лыжи ставятся на внутренние ребра, пятка одной лыжи переносится через пятку другой, с шагом правой ноги опора на правую палку, с шагом левой — на левую; лесенкой: боком к склону, лыжи ставятся на правые и левые ребра, при подъеме правым боком переставляется правая палка, затем правая лыжа (верхние), левая лыжа и левая палка (нижние).

Спускаться со склонов можно в основной стойке (ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, руки согнуты, палки приподняты); в высокой стойке (ноги слегка согнуты, наклон туловища небольшой); в низкой



стойке (положение глубокого приседа, пятки на лыжах, руки вперед).

В основной стойке удобнее преодолевать неровности, в низкой — развивать наибольшую скорость.

При торможении лыжники пользуются способами: плуг (носки лыж в стороны, наружные ребра лыж слегка приподняты); упор — при спуске наискось (отведение пятки одной лыжи в сторону на внутреннее ребро, при этом внешнее приподнимается).

Делать поворот в движении можно способами: переступанием, плугом (тормозя способом плуг, наклониться, перенести вес тела на лыжу, противоположную той стороне, куда делается поворот), упором — при спуске наискось тело наклоняется внутрь будущего поворота, от склона, верхняя лыжа разгружается и ставится на внутреннее ребро (совсем немного), пятка лыжи отводится в сторону, колени сближены, носки лыж не расходятся. Чтобы закончить





поворот, нужно перенести вес тела на наружную лыжу.

Совершенство техники движений на лыжах, начинайте подготовку к сдаче норм ГТО. Нагрузку при этом увеличивайте постепенно, в зависимости от возраста и физической подготовленности членов семьи. Составьте план тренировки индивидуально для каждого. С этой целью нужно проконсультироваться со специалистом и познакомиться со специальной литературой по тренировке лыжника.

### **Бег на простых коньках**

Прежде чем осваивать бег на коньках, следует позаботиться о необходимом инвентаре. Коньки и ботинки должны соответствовать размеру обуви. Ботинок должен плотно облегать ногу. Правильное положение полоза конька на ботинке: полоз проходит через середину пятки и между большим и вторым пальцами ноги. Коньки нуждаются в периодической точке.

При беге на коньках большую нагрузку несут мышцы ног и спины. С помощью физических упражнений их нужно подготовить к перенесению этой нагрузки. Так, мышцы ног укрепляются ходьбой: на носках, пятках, наружных сводах стоп, пригибным шагом, приставным шагом, выпадами, подскоками.

Обучая неумеющих кататься на коньках, следует на первых порах поддерживать их, помогая овладеть скольжением, научиться сохранять равновесие и затем перейти к обучению основному движению — отталкиванию и остановкам «плугом», «полуплугом».

Для овладения отталкиванием надо поставить одну ногу на внутреннее ребро конька под прямым углом по отношению к другому коньку, оттолкнуться ребром всего полоза назад, приставить толчковую ногу и скользить на обоих коньках.

Когда это будет освоено, начинают делать два и более попеременных оттал-

кивания, а затем уже скользят на двух ногах.

Торможение «плугом»: сводя колени, подать их немного вперед, развести пятки, опираясь о лед внутренними ребрами коньков. Притормаживать можно полуплугом, который выполняется так же, как и плуг, только одной ногой, или полуплугом сзади (разворачивая свободную ногу сзади под углом 90° к опорной ноге, немного выпрямить ее и поставить на внутреннее ребро).

Простейшие повороты на двух коньках выполняются перенесением тяжести тела в сторону поворота (дугой). Более сложный поворот делается так: отталкиваясь левым коньком в сторону, приставляют его к правому, который ставится на наружное ребро по касательной к повороту. То же в левую сторону.

Тем, кто умеет кататься на коньках, следует совершенствоваться в технике бега со старта, по дистанции и на повороте.

Бег со старта. Стартовая поза: коньки под углом 30—40° к линии старта; стойка боком к дистанции бега; правый конек параллельно левому. Упереться внутренними ребрами коньков в лед, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки близко у тела. При стойке левым боком правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая опущена вниз.

Бег со старта начинается резким попеременным отталкиванием сильно развернутых на внутренних ребрах коньков. Первый шаг делается ногой, стоящей впереди, которая разворачивается почти на месте на 10—12° относительно линии старта и ставится на внутреннее ребро. При втором шаге конек ставится под как бы падающее тело конькобежца так, чтобы пересечь этим коньком, также развернутым на внутреннее ребро, линию движения вперед.

Шаги со старта небольшие. Темп задают движения рук. На первых шагах



## Нормы (в минутах и секундах)

Дис- тан- ция (м)	Зна- чок	Мальчики и юноши				Девочки и девушки			
		Возраст (лет)							
		10—11*	12—13*	14—15	16—18	10—11*	12—13*	14—15	16—18
100	з	20	18			22	20		
300	с			0.58				1.05	
	з			0.50				1.00	
500	с				1.25				1.30
	з				1.15				1.20

\* Норма по выбору.

руки движутся локтями назад, как при беге на короткие дистанции в легкой атлетике, и акцентируют каждое отталкивание от ледяной дорожки. А затем размах рук назад становится шире, они больше разгибаются в локтях.

Подготовительные упражнения: скользья на внутренних ребрах коньков, переносить тяжесть тела с конька на конек; ходьба на внутренних ребрах коньков.

Бег по прямой. При беге на короткие дистанции посадка конькобежца низкая, ноги сильно согнуты, плечи приподняты, движения рук активные, отталкивание резкое и сильное и больше направлено назад, чем в сторону. Нога подтягивается кратчайшим путем и не задерживается у опорного конька, а махом проносится вперед при перенесении на нее веса тела.

Руки работают энергично: правая при махе вперед слегка сгибается в локтевом суставе над левым носком конька, одновременно левая рука на махе назад выпрямляется, пальцы слегка сжаты.

Бег по повороту. При беге по повороту на короткие дистанции посадка та же, что и при беге по прямой. Руки движутся активно, но правая рука с полным размахом, левая же с неполным. Правая нога махом перебрасывается через носок левого конька, туловище наклоняется внутрь поворота, про-

тивоборствуя центробежным силам. Оставив бег по повороту, нужно постепенно уменьшать радиус поворота и увеличивать скорость.

Простейшие тренировки можно проводить самостоятельно на катке, который есть поблизости от вашего дома. Если такого катка нет, следует оборудовать его своими силами (см. стр. 33).

Свою тренировку можно построить так: разминка, включающая ходьбу, бег, гимнастические упражнения, легкое катание; затем совершенствование в беге по повороту, несколько ускорений на небольших отрезках ледяной дорожки—30—50 м; отработка стартовых движений, пробегание отрезков на скорость; в конце—спокойное катание.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках хорошо провести под руководством специалиста-тренера по конькобежному спорту.

## На стадионе, в бассейне и тире

### Бег на короткие дистанции

Для мальчиков и девочек 7—9 лет—челночный бег (3 раза по 10 м).

*Нормы (в секундах):* для получения серебряного значка—10 секунд; золотого—9,5.

Для остальных возрастных групп—бег на 30, 60 и 100 м.



## Нормы (в секундах)

Ди- стан- ция (м)	Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины						
		Возраст (лет)						
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49
30	с	5,8						
	з	5,2						
60	с		10,0	9,2				
	з		9,2	8,4				12,0
100	с				14,2	14,0	15,0	
	з				13,5	13,0	14,0	
Ди- стан- ция (м)	Зна- чок	Девочки, девушки, женщины						
		Возраст (лет)						
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34	35—44
30	с	6,0						
	з	5,4						
60	с		10,2	10,0				
	з		9,6	9,4				12,8
100	с				16,2	16,0	17,0	
	з				15,4	15,2	16,0	

Бег на короткие дистанции является показателем развития скоростных качеств. Умение хорошо бегать на короткие дистанции позволяет добиться высокого результата в прыжках, быстро преодолеть кроссовую дистанцию, полосу препятствий.

Низкий старт — непосредственное начало бега на короткие дистанции, состояние сжатой пружины, готовой молниеносно распрямиться.

Стартовая линия шириной 5 см входит в дистанцию бега.

По команде «На старт!» сделать 2—3 вдоха-выдоха, опереться руками за стартовой линией, плотно установить сильнейшую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, другую ногу — на заднюю и опуститься на колено. Руки прямые, большие и указательные пальцы вдоль стартовой линии вплотную к ней, кисти на ширине плеч, туловище подано вперед, плечи выходят вперед за

стартовую линию, голова опущена, взгляд устремлен вниз прямо перед собой.

По команде «Внимание!» (за 1—2 секунды до начала бега), отделяя колено от земли, подняться, чтобы спина была незначительно наклонена вперед, положение головы не менять, замереть и сосредоточиться на восприятии сигнала для начала бега.

По команде «Марш!» или выстрелу, отталкиваясь ногами и начиная встать руками, вынести вперед ногу, стоящую сзади. При первых шагах туловище наклонено вперед под углом к выпрямленной толчковой ноге, голень не забрасывается назад.

Стартовый разбег (до момента прекращения бурного нарастания скорости). Умение быстро набрать скорость значительно улучшает результат. В стартовом ускорении с каждым последующим шагом уменьшается наклон



туловища, точка опоры все больше выходит вперед относительно таза, увеличивается длина шагов, становится шире размах движений рук и ног.

Бег по дистанции: туловище выпрямлено и незначительно наклонено вперед, голова прямо, длина шага — наилучшая для данного бегуна. Маховая нога энергично выносится вперед-вверх, а опорная быстро выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. В полете толчковая (в данном случае) нога движется бедром вниз-вперед сгибаясь, а маховая опускается бедром вниз-назад разгибаясь и при постановке на дорожку почти выпрямляется. Ставить ногу нужно не перед собой, а больше под себя, на переднюю часть ступни, затем на пятку. Руки двигаются энергично, но ненапряженно (вперед — до подбородка, назад — до уровня плеча). Движения прямыми руками и неподвижность плеч — ошибка, показатель скованности при беге. При достижении максимальной скорости шаг размашистый.

Финишный бросок: руки отбрасываются назад, туловище сильно наклоняется вперед, ускоряя соприкосновение груди с ленточкой или линией финиша. Можно одновременно с наклоном повернуться боком к ленточке, чтобы коснуться ее плечом. После финиша, чтобы не упасть, маховую ногу надо вынести далеко вперед.

Упражнения бегуна:

1. Бег с высоким подниманием бедра и с загребающей постановкой ноги.
2. Семенящий бег с загребающей постановкой ноги.
3. Бег с забрасыванием голени назад и отведением бедра назад.
4. Бег мелкими прыжками вверх с приземлением на выпрямленную маховую ногу.
5. Бег прыжками, направленными вперед-вверх, с акцентированным выпрямлением толчковой ноги.
6. Бег с ускорением на отрезках 30—80 м (основное упражнение).

## **Многоскоки** **(прыжки — шаги с ноги на ногу)**

Многоскоки, разнообразные прыжки вырабатывают прыгучесть. Результаты, показанные в этих упражнениях, характеризуют уровень развития скоростно-силовых возможностей. Прыжковые упражнения сопряжены с кратковременными, но сильными мышечными напряжениями. Они развивают способность концентрировать усилия, умение быстро ориентироваться в пространстве.

*Нормы (в метрах за 8 прыжков-шагов с ноги на ногу) для 7—9-летних:* для получения серебряного значка — 10,5 м, золотого — 12 м.

## **Прыжок в длину с разбега**

Разбег при прыжке в длину равномерно ускоряющийся. Наивысшая скорость его — за 4—5 беговых шагов до отталкивания. Эта скорость поддерживается до последнего шага. При последнем шаге толчковая нога быстро ставится на брусочек. Этот шаг короче предпоследнего. Толчковая нога ставится почти выпрямленной на всю ступню с движением сверху вниз и к себе и быстро переходит на переднюю часть ступни. При этом маховая нога, сильно согнутая в коленном суставе, активно выносится вперед-вверх и помогает быстрому выпрямлению толчковой ноги и отталкиванию. Туловище во время бега, слегка наклоненное вперед, постепенно на последних шагах выпрямляется. К моменту отталкивания оно принимает вертикальное положение. Руки при отталкивании движутся так же, как и при беге, но еще более широко. Рука, разномышленная с маховой ногой, поднимается вперед-вверх и к средней линии туловища, а другая рука — вверх и в сторону. Такие движения руками при отталкивании и в полете обеспечивают телу устойчивое положение. Характер



## Нормы (в сантиметрах)

Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины					
	Возраст (лет)					
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39
с	310	340	390	440	460	400
з	340	380	450	480	500	460

Зна- чок	Девочки, девушки, женщины					
	Возраст (лет)					
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34
с	260	300	310	340	350	320
з	300	350	360	375	380	350

Мужчины 40—60 лет и женщины 35—55 лет выполняют прыжок в длину с места.

Зна- чок	Мужчины		Женщины	
	Возраст (лет)			
	40—49	50—60	35—44	45—55
з	190	170	150	130

полета зависит от способа прыжка. Приводим наиболее простой из них.

При выполнении прыжка способом «прогнувшись» сразу же после отталкивания сильно согнутая в коленном суставе маховая нога впереди, а полностью выпрямленная толчковая — сзади. Согнутая нога, опускаясь вниз и выпрямляясь, отводится несколько назад, вызывая продвижение таза вперед и легкое продвижение другой ноги бедром вперед. Голень толчковой ноги при этом закидывается назад, в результате чего обе ноги — согнутая в коленном суставе толчковая и более выпрямленная маховая — оказываются сзади.

Одновременно слегка согнутые руки отводятся в стороны-вверх, туловище же прогибается в грудной части и поясничной. Полет в таком положении дает возможность сохранить устойчивое равновесие и активно выбросить ноги вверх-вперед при приземлении. Из по-

ложения прогнувшись начинается подготовка к приземлению. Сначала выносятся вперед согнутые ноги, затем они выпрямляются вверх-вперед. Руки, облегчая поднимание ног, опускаются вперед, вниз, назад. Приземление на вытянутые ноги позволяет использовать оставшуюся инерцию движения для продвижения туловища вперед, этому же помогает мах руками.

Важнейшие звенья движения — разбег в сочетании с сильным толчком. Их нужно совершенствовать постоянно. В полете изменить траекторию невозможно. Главное здесь — сохранить равновесие и правильно выбросить ноги вперед.

Попробовать выполнение прыжка лучше с маленького разбега. Изучать прыжок желательно постепенно.

При первоначальных попытках после отталкивания маховую ногу надо сразу же опустить вниз и перейти на бег. На следующем этапе овладения прыжком, опуская маховую ногу вниз, ее слегка проносят назад и, присоединив к толчковой, выводят таз вперед, руки поднимают вверх и слегка в стороны. Приземляются на обе ноги, выводя их вперед.

Далее длину разбега постепенно увеличивают до полной его длины.

Для того чтобы определить, где на-



чинать разбег, нужно примерно с 25—26 м сделать несколько прыжков, не обращая внимания на попадание на брусок. Определив место отталкивания, надо измерить длину разбега. Сделать это можно ступнями. Полученную длину разбега откладывают от края бруска, ближнего к яме с песком, в противоположную яме сторону. Попадание толчковой ноги на брусок при дальнейших прыжках покажет правильность установленной длины разбега.

### Прыжок в высоту

Прыжок в высоту с разбега состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. Длина разбега колеблется от 7 до 9 беговых шагов. Разбегаются по прямой линии, упруго ставя ноги на грунт, на переднюю часть ступни. Шаги разбега имеют пружинящий характер.

При выполнении прыжка способом «перешагивание» разбег начинают сбoku под углом 30—45° к планке. Те, кто отталкивается левой ногой, делают разбег справа от планки; те же, кто правой,—слева. Отталкиваются ногой, дальней от планки, на расстоянии двух

ступней от переднего края ямы с песком. В начале разбега наращивается скорость, тело наклонено вперед. В конце разбега скорость увеличивается еще больше. Тело постепенно выпрямляется и отклоняется назад. Это достигается убыстрением движений ног. Прыгун занимает исходное положение перед отталкиванием, важнейшее для успешного выполнения всего прыжка. На предпоследнем шаге разбега делается небольшое подседание. Выполняется оно ногой, отставленной на 20—30 см в сторону от линии разбега. Колено и стопа опорной ноги при подседании разворачиваются кнаружи. Затем делается последний шаг. При этом таз выводится вперед и далеко вперед выносятся выпрямленная толчковая нога. Она ставится на землю в упор с пятки на всю ступню. Одновременно руки заканчивают замах. Это и есть исходное положение перед отталкиванием.

Под воздействием разбега тело, двигаясь вперед, все больше давит на толчковую ногу, которая начинает упруго сгибаться, спина при этом округляется. После замаха руки с ускорением опускаются вниз. Согнутая маховая нога проходит мимо толчковой и начинает подниматься вверх, толчковая и все

### Нормы (в сантиметрах)

Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины					
	Возраст (лет)					
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39
с	95	105	120	125	130	125
з	105	115	130	135	145	130
Зна- чок	Девочки, девушки, женщины					
	Возраст (лет)					
	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34
с	85	100	105	105	110	105
з	95	110	110	115	120	110



тело выпрямляются, маховая нога и руки поднимаются вверх, а затем сгибаются. Эти движения должны быть выполнены с полным размахом, предельной силой и быстротой еще до окончания отталкивания. От этого зависит высота прыжка, правильное положение тела, сохранение равновесия и нужная поза перед переходом через планку.

При прыжке способом «перешагивание» в момент начала перехода через планку маховая нога уже заходит за планку до колена, а толчковая нога еще свободно висит внизу. Далее маховая нога опускается и одновременно выпрямляется вниз за планку, при этом стопа ее поворачивается внутрь, толчковая же нога поднимается вверх и поворачивается стопой наружу. Туловище наклоняется и грудью поворачивается к толковой ноге, руки опускаются вниз.

Овладевать прыжком нужно с главного момента — отталкивания. Важно добиться, чтобы таз высоко поднимался над планкой и активно уводился от нее, чтобы равновесие тела в высшей точке подъема было устойчивым (положение сидя над планкой).

При освоении разбега удлинять его нужно осторожно и постепенно. Резкий переход к более длинному разбегу и увеличение скорости могут сразу нарушить точность уже освоенных движений.

При освоении разбега и увеличении его скорости важно научиться правильно ее наращивать, находить лучшее направление движения, точно попадать на место отталкивания и двигаться свободно, без излишних напряжений.

На средней дистанции разбега (5 беговых шагов) сначала скорость наращивается постепенно, а за 2—3 шага от места толчка ее нужно резко повысить.

При полном разбеге (7—9 беговых шагов) вначале скорость наращивается плавно, в середине поддерживается, что дает возможность освободиться от излишнего напряжения, а в конце опять

увеличивается. При одной и той же длине разбега шаги одной попытки должны быть похожи на шаги другой попытки. От этого зависит точное попадание на нужное место при толчке. Сначала планку ставят на небольшой высоте. Разбег начинают с точно установленного места. Одинаковые по счету шаги попыток должны выполняться с одинаковыми усилиями. Лучшее направление разбега определяется после многих попыток в секторе — от 30 до 45°. Направление разбега, при котором результаты отталкивания и всего прыжка лучше, надо закрепить повторениями.

На тренировках следует выполнять прыжки на высоте, несколько большей, чем по норме ГТО, с тем чтобы на соревнованиях выполнить норму уверенно.

### **Метание теннисного мяча**

Метание теннисного мяча совершенствует координацию движений, их точность, ловкость, экономность. Умение точно метать необходимо в спортивных играх, особенно таких, как баскетбол, ручной мяч, городки и др.

### **Метание теннисного мяча в цель**

*Нормы (количество попаданий) для мальчиков и девочек 7—9 лет: для получения серебряного значка — одно попадание, золотого — два.*

Теннисный мяч метают в цель с расстояния 6 м. Мишенью может служить гимнастический обруч диаметром 1 м, установленный на высоте 2 м от земли.

### **Метание теннисного мяча на дальность**

Метание теннисного мяча выполняется точно так же, как метание гранаты (см. ниже). Единственное отличие — в способе держания снаряда. Мяч следует охватить четырьмя пальцами руки, пятый палец поддерживает его снизу.



### Нормы (в метрах)

Зна- чок	Мальчики			Девочки		
	Возраст (лет)					
	10—11	12—13	14—15	10—11	12—13	14—15
с	30	35	38	20	23	25
з	35	40	46	23	26	30

### Метание гранаты

Нижний конец ручки гранаты удерживается главным образом большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты.

При метании гранаты выполняются предварительный разбег, который служит в основном для развития скорости, и бросковые шаги.

Длина всего разбега—от 20 до 30 м, предварительного—от 13 до 20 м. При предварительном разбеге гранату можно нести над плечом, под плечом, перед собой. Чаще несут ее над плечом, так как этот способ меньше затрудняет бег и удобен для отведения гранаты при выполнении бросковых шагов. В предварительном разбеге бегут свободным шагом с ускорением, ставя ногу с носка.

В результате выполнения бросковых шагов принимается наиболее выгодное положение для заключительного усилия, по возможности без снижения достигнутой скорости разбега.

Бросковых шагов может быть 5 или 7. Перед их началом делается контрольная отметка. Расстояние от нее до ограничительной планки или линии—от 10 до 12 м (в зависимости от роста и скорости разбега).

Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие бросковые шаги.

С шагом правой ноги граната выносится вперед-вниз и делается скрестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается.

Скрестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развернутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги.

При махе правой ноги граната еще больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Правая нога выпрямляется, таз поворачивается налево, тело давит на левую ногу. В этот момент плечи не поворачиваются.

Дальше нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой.

### Нормы (в метрах)

Зна- чок	Юноши и мужчины				Девушки и женщины			
	Возраст (лет)							
	16—18	19—28	29—39	40—49	16—18	19—28	29—34	35—44
с	35	40	35	—	21	23	20	—
з	40	47	40	32	25	27	23	18

Примечание. Вес снаряда для юношей и мужчин 700 г, для девушек и женщин 500 г.



Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперед над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.

Вращение гранаты в вертикальной плоскости при полете — показатель правильного заключительного усилия, в том числе и движения руки.

Первый шаг — это перескок на правую ногу после броска, с тем чтобы сохранить равновесие.

### Толкание ядра

Ядро держат на расставленных пальцах: указательный, средний и безымянный относительно направления толчка находятся сзади ядра, а большой и мизинец поддерживают его с боков.

Сгибая руку, приближают кисть с ядром к надключичной впадине справа у шеи. Плечи при этом свободно опущены; предплечье руки с ядром расположено под углом выталкивания (38—42°); взгляд устремлен на ядро; левая рука продолжает линию плеч. Важно излишне не напрягать мышцы.

В исходном положении «стоя боком» вес тела — на правой прямой ноге (если ядро в правой руке), туловище наклонено вправо, левая нога отставле-

на в ту сторону, куда будет производиться толчок.

Для того чтобы занять наиболее выгодное исходное положение перед заключительным усилием, выполняется «скачок». Подготовка к нему производится следующим образом. Из исходного положения перед скачком подтянуть согнутую левую ногу к правой и еще больше наклониться вправо, голову слегка повернуть направо к ядру.

Скачок начинают мощным махом левой ноги, от колена вперед-вверх. При махе левой ногой рекомендуется дольше оставаться на правой ноге, продолжая наклоняться вправо, но лишь до момента активного подтягивания правой ноги при скачке, а не после ее постановки, так как иначе не будет использована скорость, приданная ядру скачком.

С момента постановки правой ноги начинается заключительное усилие, в самом его начале вес тела метателя находится на согнутой правой ноге. Начинается оно с выпрямления правой ноги одновременно с постановкой левой на землю у переднего круга.

Как только начнется выпрямление правой ноги, следует выпрямлять и туловище, но плечи не поворачивать. При всех этих движениях надо прочно

### Нормы (в метрах и сантиметрах)

Зна- чок	Юноши и мужчины				
	Возраст сдающего норму и вес снаряда				
	16—18 лет 5000 г	19—28 лет 7257 г	29—39 лет 7257 г	40—49 лет 7257 г	50—60 лет 2000 г
с	8,00	7,50	6,50		
з	10,00	9,00	7,50	6,20	8,00
Зна- чок	Девушки и женщины				
	Возраст сдающего норму и вес снаряда				
	16—18 лет 4000 г	19—28 лет 4000 г	29—34 года 4000 г	35—44 года 4000 г	45—55 лет 2000 г
с	6,00	6,50	6,20		
з	6,80	7,50	6,50	5,50	6,00

Мужчины 50—60 лет и женщины 45—55 лет толкают набивной мяч 2000 г.



упираться левой ногой и не сходить с места правой. Завершая выпрямление туловища и ноги, нужно мощно вывести правое плечо толкающей руки вперед.

Если левая нога несколько сгибается, то при выведении вперед правого плеча она, выпрямляясь, должна резко остановить движение таза вперед, тем самым увеличивая скорость движения вперед верхней части туловища и руки с ядром.

В самый последний момент кисть выталкивает ядро, сгибаясь слева направо. Чтобы не выйти из круга, метатель перескакивает на правую ногу.

Толкание набивного мяча выполняется точно так же, как и толкание ядра. Единственное отличие — в способе держания снаряда. Мяч, больший по величине по сравнению с ядром, удерживается широко расставленными пальцами.

## Преодоление полосы препятствий

### *Нормы (количество препятствий)*

Значок	Мальчики		Девочки	
	Возраст (лет)			
	10—11	12—13	10—11	12—13
3	4	5	3	4

Длина полосы препятствий — 80 м. В нее входят пять видов препятствий: бум, изгородь, ворота, ров для метания, ров для перепрыгивания.

Бум — горизонтальное бревно на двух стойках, расположенное на высоте 120 см от земли, длиной 5 м. Для вбегания служит наклонный отрезок бревна, врытого в землю на расстоянии 2 м от горизонтального. Диаметр бревна — 15—20 см.

Изгородь высотой 150 см и шириной 2 м состоит из трех горизонтальных жердей.

Восемь ворот имеют высоту 50 см, длину 150 см.

Ров любых размеров — для метания теннисного мяча.

Ров шириной 1,5 м — для перепрыгивания.

Преодоление изгороди: замедляя бег, но не останавливаясь, ухватиться за верхнюю жердь и, наступив на среднюю жердь одной ногой, взмахнуть другой в сторону-вверх; разгибая опорную ногу, сделав взмах в сторону свободной ногой, оттолкнувшись от средней жерди опорной ногой, перенести обе ноги через верхнюю жердь, отпуская разноименную маховой ногой руку; опираясь ею, а затем отталкиваясь от жерди, прыгнуть на землю.

Или: разгибая опорную ногу и сделав взмах другой ногой в сторону-вверх, поставить последнюю на верхнюю жердь; отпуская одноименную с поставленной на верхнюю жердь ногой руку, перенести другую ногу через верхнюю жердь (под опорной ногой); оттолкнувшись рукой и ногой от верхней жерди, соскочить на землю.

Переползание по-пластунски под воротами: распластавшись на земле, не поднимая головы, смотреть вперед; согнутые руки вынесены несколько вперед. Согнуть одну ногу вперед (внутренняя поверхность ноги прижата к земле и волочится по ней), колено кнаружи. Одновременно вытянуть вперед руку, противоположную сгибаемой ноге. Опираясь предплечьями и ладонями, опереться внутренним краем стопы согнутой ноги и передвинуть тело вперед, почти не отделяя его от земли (волоча по земле). Одновременно с разгибанием согнутой ноги другая, сгибаясь, выноситься вперед (таким же образом, как первая), а за ней — противоположная ей рука. Далее повторяется все сначала. При переползании тело не должно переваливаться с боку на бок.

Полоса препятствий преодолевается в такой последовательности: со старта «лежа» пробежать 30 м; пробежать по буму (соскок любым способом), перед самым входом на бум замедлить бег,



поднять руки в стороны для лучшего удержания равновесия; пробежать 15 м, преодолеть забор любым способом (два способа указаны выше), переползти под восьмью воротами, находящимися друг

от друга на расстоянии 50 см; метнуть теннисный мяч в ров из положения лежа, пробежать 15 м, перепрыгнуть через ров шириной 1,5 м, пробежать 10 м и финишировать.

## Плавание

*Нормы (в минутах и секундах и без учета времени)*

Дистанция (м)	Значок	Мальчики, юноши, мужчины								
		Возраст (лет)								
		7—9	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49	50—60
12	с	Б.у.в.*								
25	с		Б.у.в.							
50	с			Б.у.в.	1.00					
	з	Б.у.в.	1.20	1.05	0.50					Б.у.в.
100	с				Б.у.в.	2.00	2.05	2.15		
	з					1.45	1.50	2.05	Б.у.в.	
150	с							Б.у.в.		
200	с						Б.у.в.			
Дистанция (м)	Значок	Девочки, девушки, женщины								
		Возраст (лет)								
		7—9	10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—34	35—44	45—55
12	с	Б.у.в.								
25	с		Б.у.в.							
50	с			Б.у.в.	1.10					
	з	Б.у.в.	1.30	1.15	1.00					Б.у.в.
100	с				Б.у.в.	2.15	2.20	2.30		
	з					2.00	2.00	2.20	Б.у.в.	
150	с						Б.у.в.	Б.у.в.		

\* Б.у.в.—без учета времени.

Умение плавать имеет особое жизненно важное значение. Обучение плаванию—ответственной частью всей физкультурно-оздоровительной работы с детьми при подготовке их к сдаче норм комплекса ГТО.

Сдача норм по плаванию проводится в бассейнах или на открытых водоемах (реках, озерах, прудах, морях), в местах, специально для этого приспособленных, с соблюдением мер безопасности. На реках с быстрым течением установленное расстояние проплывает-ся с поворотом на середине дистанции.

### Плавание способом «кроль»

Кроль на груди—самый быстрый способ плавания.

При плавании способом кроль пловец лежит на воде почти горизонтально и продвигается вперед с помощью очередных гребков руками и почти непрерывных движений ногами. Ноги движутся сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибаясь в коленных суставах. Расстояние между правой и левой ногами 30—50 см.

Пока руки делают два гребка, ноги



обычно делают шесть ударов. Вдох производится при повороте лица в сторону, в конце гребка, а в остальное время цикла движения делается выдох.

Правая рука, свободно согнутая в локтевом суставе, закончив гребок у бедра, быстро и без лишнего напряжения мышц проносится вперед. Над водой она движется в 2 раза быстрее, чем под водой. Поэтому, когда правая рука уже входит в воду, левая находится только еще на половине гребка. Так же движется левая рука. Над водой одна рука обгоняет другую, поэтому гребки следуют друг за другом почти непрерывно.

Гребки, производимые согнутыми в локтевых суставах руками,— основная сила, движущая пловца вперед. В начале гребка рука без чрезмерного напряжения мышц вытягивается под водой вперед. В это время следует основная часть гребка другой рукой. Затем пловец начинает гребок рукой с постепенным наращиванием скорости в направлении вниз-назад, сгибая руку в локтевом суставе к середине гребка, что позволяет с наибольшей скоростью оттолкнуться предплечьем от воды в направлении назад. Во второй, наиболее важной, части гребка для того, чтобы уменьшить сопротивление воды, плечо должно обгонять предплечье.

Вдох делается ртом быстро во время поворота головы в сторону при гребке одной из рук. После небольшой задержки дыхания происходит медленный выдох в воду до окончания гребка.

Движения ног способом кроль разучивают на берегу, сидя на скамейке, и в воде — из положения лежа на груди или на спине, опираясь руками о дно, или держась за бортик бассейна, или с плавательной доской, или плавая только с движениями одних ног.

Взмахи ногами вверх и вниз делают под счет «раз», «два», «три», постепенно ускоряя его. Ноги должны непрерывно двигаться сверху вниз и снизу вверх, сгибаясь при этом в тазобедрен-

ных суставах примерно на 15° и в коленных примерно на 30°, с равномерным расслаблением мышц. Как только будет освоено правильное выполнение движений на берегу, можно переходить к выполнению их в воде.

Движениями рук рекомендуется овладевать таким образом: стоя в положении наклона на суше, выполнять движения одной рукой, которая идет вперед с высоко поднятым локтем и по возможности расслабленными мышцами: на счет «раз» выполнить гребок, на счет «два» возратить руку в исходное положение. Прodelать движения правой и левой рукой отдельно, потом вместе.

Выполнить движения двумя руками попеременно: на «раз» гребок одной рукой, на «два» другой.

Выполнить движения двумя руками в сочетании с поворотом головы: для вдоха и выдоха.

Прodelать все эти упражнения в воде, стоя на дне и наклонившись так, чтобы подбородок касался воды. При вдохе в воду погружена щека, а при выдохе — все лицо.

При обучении нужно плавать с помощью движений одних рук и одних ног. Движения должны быть плавными, дыхание спокойным, ритмичным. При плавании кролем не следует высоко поднимать голову при вдохе, щека и часть затылка должны при повороте головы быть в воде, туловище нужно держать горизонтально, резко его не поворачивать, плечи при вдохе не поднимать, ногами двигать как можно свободнее и равномернее, не напрягать мышцы рук, когда они находятся над поверхностью воды и в начале гребка.

### **Плавание способом «брасс»**

В способе плавания брасс продвижение вперед осуществляется последовательными симметричными гребками рук и ног.

В исходном положении туловище и ноги выпрямлены, руки вытягиваются и



соединяются вместе ладонями вниз. Носки ног оттянуты. Пловец скользит вперед у поверхности воды. Из исходного положения ладони поворачиваются в стороны и выполняют гребок, двигаясь в стороны-назад. При этом голова поднимается из воды и пловец ртом производит быстрый вдох. Начинают подтягиваться ноги. Гребок заканчивается кругообразным движением рук, которые подводятся под подбородок и затем выдвигаются пальцами вперед. Ноги принимают исходное положение для гребка назад. Носки ног разводятся в стороны. Когда ноги подготовлены к движению назад, руки выдвинуты вперед, пловец, сделав сильный гребок ногами, скользит вперед.

При гребке руками — быстрый вдох, затем небольшая задержка дыхания и следом — выдох в воду, продолжающийся до начала нового гребка руками.

Производятся гребки с силой, с широким захватом воды. Выпрямлять руки вперед и подтягивать ноги нужно без особого напряжения.

Правильные движения ног разучивают на суше, сидя на скамейке, или в воде. Выполняются они на четыре счета. На счет «раз» ноги неподвижны, на «два» их нужно подтянуть, возможно больше развернув носки в стороны, на «три» выпрямить ноги и сомкнуть, на «четыре» пауза.

Подтягивание делается мягко, а выпрямление и смыкание быстро. Поэтому счет «раз» произносится обычным голосом, счет «два» — медленно, счет «три» и «четыре» — быстро один за другим. Важно полностью разворачивать носки ног в стороны и выдерживать паузу.

Гребки руками и вдох и выдох разучивают на берегу и в воде, стоя нагнувшись вперед.

На счет «раз» развести руки в стороны (ладонями наружу), на «два» согнуть в локтевых суставах (локти опускаются, кисти смыкаются перед лицом), на «три» выпрямить руки вперед,

на «четыре» закончить выпрямление рук (пауза). Разводя руки в стороны, поднимают голову немного вперед и делают вдох через рот. Продолжая движение руками, нужно опустить голову в исходное положение и начинать выдох, выполняя его до тех пор, пока не закончится цикл движений рук.

При плавании способом брасс надо стремиться в исходном положении больше скользить вперед по инерции; чрезмерно не напрягать мышцы при подтягивании ног и выдвигании рук вперед. Нужно следить, чтобы вдох был глубоким, а выдох полным, выполнять движения ногами так, чтобы они расходились в стороны на равное расстояние от средней линии; держать туловище по возможности на одном уровне; во время вдоха не поднимать высоко плечи и не опускать их сильно при выдохе.

## Стрельба

Как видно из таблицы, стрельбы для выполнения норм ГТО производятся из пневматической винтовки, малокалиберной винтовки и боевого оружия. Стрельба из пневматической винтовки осуществляется с дистанции 10 м из положения: стоя с руки, с опорой на стол или стойку, лежа с упора или с применением ремня. Производится 3 пробных и 5 зачетных выстрелов, причем время на стрельбу не ограничено. Мишень носит название спортивная «П» и представляет собой черный круг диаметром 29 мм. Диаметр «десятки» 2 мм. Расстояние между зонами 4,5 мм.

При стрельбе из малокалиберной винтовки упражнение выполняется на 25 м по мишени № 6, на 50 м по мишени № 7 из положения лежа с упора и с применением ремня. Даются 3 пробных патрона и 5 зачетных.

При стрельбе из боевого оружия выполняется упражнение АВ-1 лежа на 100 м — 10 выстрелов и на 25 м из



## Нормы (количество очков, оценка)

Вид оружия	Ди- стан- ция (м)	Зна- чок	Мальчики, юноши, мужчины					Девочки, девушки, женщины				
			Возраст (лет)									
			14—15	16—18	19—28	29—39	40—49	14—15	16—18	19—28	29—34	
Пнев- мати- ческая винтов- ка	10	с з	35					30				
Малока- либерная винтов- ка	25	с		33	37	35			30	37	35	
		з	36	40	43	40	34	32	37	43	37	
	50	с		30	34	34			27	33	30	
		з	32	37	40	37	30	28	34	38	35	
Боевое оружие *	100	с з		Уд. Хор.	70 75	60 65			Уд. Хор.			

\* Начальное упражнение по программе начальной военной подготовки.

Примечание. Для мальчиков и девочек 12—13 лет для получения золотого значка в качестве упражнения по выбору необходимо выполнить нормативы на значок «Юный стрелок».

крупнокалиберного револьвера по мишени с черным кругом—10 выстрелов.

Остальные стрельбы выполняются в соответствии с существующими положениями.

Подготовиться к успешной сдаче норм по стрельбе можно в секции коллектива физкультуры предприятия, колхоза или совхоза, где вы работаете, учебного заведения, в котором вы учитесь. Подготовка эта проходит в специальных тирах под руководством инструкторов.

### На волейбольной площадке и футбольном поле

Опишем две наиболее распространенные спортивные игры—волейбол и футбол, проведение которых не составит особого труда организовать на дворовом стадионе, простейшей площадке (см. стр. 29).

Необходимо хорошо знать условия и

правила игры. О ряде этих условий и правил мы говорим ниже. Полагаем, что сведения, которые вы сможете здесь почерпнуть, пригодятся вам не только для подготовки к сдаче норм ГТО, но и для общих семейных занятий спортом, а может быть, и для вашего дворового спортивного клуба.

### Волейбол

1. Волейбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. При игре в закрытом

*Нормы (количество соревнований по спортивным играм, в которых принято участие)*

Зна- чок	Мальчики		Девочки	
	Возраст (лет)			
	10—11	12—13	10—11	12—13
з	5	8	5	8



помещении высота потолка должна быть 5—6 м. Размер площадки при игре в закрытом помещении может быть уменьшен до 15 м в длину и 7,5 м в ширину. Площадка очерчивается линиями. Короткие линии называются лицевыми, длинные — боковыми. Середины боковых линий соединяются прямой линией, называемой средней. Она делит площадку на две половины. На каждой половине площадки на расстоянии 3 м от средней линии параллельно ей проводится линия нападения.

2. Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка длиной 9,5 м и шириной 1 м.

3. Волейбольный мяч должен иметь длину окружности 65—67 см и вес перед началом игры 250—280 г.

4. В соревновании участвуют две команды по 6 человек. В каждой из них вместе с запасными игроками должно быть не более 12 человек. Запасной игрок занимает место заменяемого им игрока. Замененный основной игрок команды может один раз вновь вернуться на площадку вместо заменявшего его запасного игрока. Эта замена разрешается, если при участии запасного игрока разыграно не менее одного мяча.

5. Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются в пределах площадки в две линии по 3 человека. Эти линии чаще всего ломаные. Три игрока, стоящие у сетки, называются игроками передней линии, остальные три — игроками задней линии. Игроки передней и задней линий могут во время игры находиться в любом месте своей площадки. Перед подачей с задней линии игроки должны располагаться позади соответствующих игроков передней линии.

6. Соревнования состоят из трех или пяти партий. В первом случае соревнование заканчивается после выигрыша одной из команд двух партий, во втором — после выигрыша трех партий. Перед началом игры судья произ-

водит вне площадки жеребьевку на право выбора стороны или подачи. Если команда, вытянувшая жребий, выбирает подачу, то другая команда получает право выбора стороны. После окончания первой партии команды меняются сторонами и подавать начинает другая команда. Такая смена сторон и очередность подач производятся после каждой партии. Перед решающей партией обязательно дается 5-минутный перерыв и вновь разыгрывается право выбора стороны или подачи. В решающей (третьей или пятой) партии после получения 8 очков одной из команд производится смена сторон без перерыва.

7. подача производится после свистка судьи. В случае, если подача выполнена до свистка, мяч переигрывается. Подающий игрок становится за площадкой на «место подачи», подбрасывает мяч и ударом руки переправляет его на сторону противника. подача считается состоявшейся, когда игрок, подбросив мяч, коснулся его рукой. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся и мяч упал на землю, подачу повторяют.

8. Игрок, производящий подачу, продолжает ее до тех пор, пока он или его команда не сделает ошибки.

9. После перемены подачи выполняет подачу правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена происходит всегда, когда команда выигрывает подачу.

10. Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение его к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч не более чем в три удара, не давая ему упасть на землю. Удар и передача мяча производятся отрывистым касанием.

11. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды к мячу считается за два удара. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар. Если один игрок коснулся мяча, а



другой игрок той же команды столкнулся с ним или ударил его по рукам, не касаясь мяча, считается, что сделан один удар.

12. Блокирование (попытка остановить атаку противника или прохождение мяча над сеткой) считается состоявшимся, если мяч коснется рук блокирующего. Блокировать имеют право только игроки передней линии.

13. Мяч, пролетевший за лицевую или боковую линию площадки, считается вышедшим из игры только тогда, когда он коснулся земли или какого-либо предмета. При выходе мяча из игры команда, сыгравшая мячом последней, считается проигравшей очко или подачу.

14. Партия считается выигранной, когда одна из команд набрала 15 очков, имея преимущество над противником не менее чем в 2 очка. Если счет становится по 14, то следует продолжать игру до 16, по 15 — до 17 и т. д. Выигрыш двух партий из трех или трех партий из пяти в любой последовательности приносит команде победу. Ошибка, сделанная принимающей командой, дает противоположной команде очко, а ошибка, допущенная подающей командой, ведет к потере подачи.

## Футбол

В футбол играют две команды по 11 человек. Игра проходит на травяном поле шириной 45—90 м и длиной 90—120 м. Размер ворот—7,32×2,44 м. Размеры других частей футбольного поля следующие: штрафная площадка—16,5×40,32 м; вратарская площадка—5,5×8,32 м; центральный круг—диаметр 18 м; угловые секторы—радиус 1 м. Мяч для игры в футбол весит от 396 до 453 г и имеет длину окружности от 68 до 71 см.

Цель игры — забить ударами ног или головы мяч в ворота противника возможно большее число раз и не пропустить его в свои ворота. Игроки (за

исключением вратаря) не имеют права трогать мяч руками. Во время игры в футбол запрещается: ударять противника; ставить подножку; толкать в спину; задерживать противника руками. За каждое нарушение противоположная команда получает право на штрафной удар с места нарушения или (если это произошло в штрафной площади команды-нарушителя) на удар с 11 м от ворот без защиты.

В футболе, как и в любой другой спортивной игре, много различных правил и тонкостей их толкования. Познакомиться с ними вам поможет изучение литературы по футболу, и в первую очередь о правилах игры в футбол.

Футбол по упрощенным правилам отличается от обычного футбола лишь размерами поля и ворот, разметкой поля, составом команды и временем игры. В остальном его правила те же, что и в обычном футболе. Напомним главные из них.

1. Мяч должен быть круглым, с кожаной крышкой. О длине его окружности и весе сказано выше. Для команд мальчиков и юношей младшего возраста (до 16 лет) мяч может иметь длину окружности 64—68 см и вес 320—396 г и быть изготовлен из замесителей кожи.

2. В игре участвуют две команды численностью не более 11 и не менее 8 человек в каждой. При игре на уменьшенном поле (60×40 м) численность команды при условии, что играют футболисты не моложе 15 лет, не должна быть меньше 7 человек.

3. Не разрешается кому-либо из футболистов играть без обуви, если все остальные игроки в обуви. Можно играть и в мягкой обуви (тапочки, кеды) — при условии, что обувь у всех игроков одинаковая.

4. Игра продолжается 90 минут (2 тайма по 45 минут с 10-минутным перерывом). При игре на уменьшенном поле и при неполных составах общее время игры составляет: 40 минут для мальчи-



ков 13—15 лет; 50 минут для юношей 15—16 лет; 60 минут для юношей 16—17 лет; 70 минут для юношей 17—18 лет; 80 минут для футболистов старше 19 лет. Перерыв в любом случае 10 минут.

5. Мяч выходит из игры, когда он полностью вышел за боковую линию или за линию ворот и когда игра остановлена судьей. Мяч считается забитым в ворота, когда он полностью пересечет плоскость, образованную наружными краями боковых стоек и перекладины и внешним краем линии ворот.

6. Игрок считается в положении «вне игры», если он в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и игроки противника. Он не будет «вне игры», если: а) находится на своей половине поля; б) не менее двух противников находятся ближе, чем он, к линии своих ворот; в) последним коснулся мяча игрок другой команды; г) игрок принимает мяч непосредственно после удара от ворот, углового удара, вбрасывания мяча из-за боковой линии и спорного мяча.

7. Штрафной удар назначается за следующие нарушения: а) за удар или попытку удара противника ногой или рукой; б) за подножку; в) за прыжок на противника; г) за толчок противника сзади; д) за задержку или толчок противника рукой; е) за игру руками; ж) за игру вратаря руками не в штрафной площади. Мяч со штрафного удара может быть пробит непосредственно в ворота. Если нарушение произошло в штрафной площади, назначается 11-метровый удар.

8. Свободный удар назначается за следующие нарушения: а) за опасную игру; б) за блокировку; в) за пробежку вратаря (если он сделает более четырех шагов, не удрав мяч о землю). Мяч со свободного удара не может быть пробит непосредственно в ворота, а сначала должен быть передан партнеру.

9. Если мяч вышел за линию ворот

после удара противника, назначается удар от ворот. Если мяч вышел за линию ворот после удара партнера, назначается угловой удар.

## Семья и спорт

По-разному порой смотрят в семьях на спорт.

Вот вернулись сын или дочь с соревнований—румяные, оживленные:

— Мама, я получил (получила) первый юношеский разряд!

— Ну и что?—ворчливо отзовется мать.—Лучше бы читал (читала) побольше...

И сразу погаснет радость успеха, победы на спортивной площадке, в бассейне, на лыжне. А когда же, как не в юности, радоваться, что твои усилия, настойчивая многомесячная тренировка не пропали даром? Что ты сравнялся в спорте с лучшими сверстниками, а может быть, и превзошел их!

Бывает и по-иному. Не один отец или мать, а вся семья, не исключая бабушек и дедушек, живо интересуется ростом, достижениями детей, внуков, младших братьев, сестер. Все горячо переживают победы и возможные срывы, поражения. Дружеским участием, советом помогают проявить силу воли, устранить ошибки. И, конечно, самая благоприятная обстановка создается в тех семьях, где есть спортивные традиции, где родители сами являются (или в прошлом были) спортсменами.

В наше время уже нельзя рассматривать спорт просто как забаву. Научно доказано глубокое, разностороннее влияние систематических занятий спортом на организм, особенно в период его развития и роста. Спорт не только самая активная, увлекательная форма физического воспитания и оздоровления. Это—школа мужества, настойчивости, воли. Это—один из важных признаков общей культуры современного человека, семьи, коллектива.



Всех нас радуют растущие с каждым годом международные успехи советского спорта. Мы гордимся нашими чемпионами, рекордсменами, героями олимпийских игр, победителями спортивных встреч во многих странах. Эти победы имеют не только узкоспортивное значение. Они повышают авторитет Страны Советов, укрепляют дружбу наций—и зарубежных спортсменов.

Очень хорошо, если в семье занимаются физическими упражнениями, спортом, туризмом не одна молодежь, но и взрослые: отец, мать, старшие братья и сестры. Замечательный педагог и писатель Антон Семенович Макаренко в одной из статей отмечал, что «всеми мерами семья должна поощрять интерес к спорту». «Отдать дань» физкультуре, спорту в семейном быту—это значит вырастить здоровую смену и самим надолго сохранить работоспособность, бодрость, жизнерадостность.

Разумно поступают в тех семьях, где старшие не просто одобряют любые спортивные увлечения молодежи, но и стараются помочь ей глубже разобраться в спорте, вооружиться знаниями спортивных требований, норм, разрядов, методов посильной, по возрасту и состоянию здоровья, тренировки.

Такие требования и нормативы изложены в Положении о комплексе «Готов к труду и обороне СССР» (см. «Домашний университет ГТО»), в правилах по видам спорта и в Единой всесоюзной спортивной классификации. Неплохо, если в каждой семье будут эти положения и правила по тем видам спорта, которыми интересуются члены семьи.

Единая всесоюзная спортивная классификация содержит нормы и требования более чем по 70 видам спорта. По многим национальным видам правила и нормы устанавливаются в союзных республиках. Вот как богата, разнообразна спортивная жизнь в нашей стране!

Более чем по 20 видам (не считая национальных) начальные занятия—тренировки возможны в домашних ус-

ловиях: на дворовых площадках и катках, в парках и лесах, ближайших водоемах (озеро, река) и даже просто дома. К этим видам относятся: гимнастика, легкая атлетика, фигурное катание, тяжелая атлетика, конькобежный спорт, лыжный, акробатика, борьба, бокс, плавание, гребля (на байдарках и народных лодках), стрельба из лука.

В таких же упрощенных условиях можно начинать тренироваться в спортивных играх: настольным теннисе, бадминтоне, волейболе, баскетболе, хоккее, городках и, конечно, шахматах, шашках. В ряде случаев окажутся доступными и другие виды, например стрелковый, спортивное рыболовство, авиамodelьный и радиоспорт (соревнования радистов-коротковолновиков).

Среди доступных для занятий в обычной обстановке видов спорта всегда можно выбрать те, которые вам по сердцу и наиболее подходят домашнему укладу вашей семьи. Прямой долг родителей—учесть интересы ребят, помочь оборудовать дома, во дворе, в своем микрорайоне простейшие гимнастические снаряды, соорудить игровые площадки во дворе, зимой—каток и др.

Еще лучше, если родители сами включатся в эти занятия. А те, кому возраст и здоровье не позволяют стать активными физкультурниками, пусть возьмут на себя роль организаторов и спортивных судей.

Более сложными видами, требующими специально оборудованных мест (стадион, велотрек, гимнастический зал, бассейн и др.), члены вашей семьи могут заниматься, записавшись в одну из секций добровольного спортивного общества (ДСО) по месту работы или учебы, в молодежных спортшколах, а юные—в Домах и Дворцах пионеров и в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), в клубах, пионерских и оздоровительных лагерях.

Достижения в спорте расцениваются по ступеням. От скромных (но таких приятных!) юношеских и III и II, I



разрядов для взрослых до высоких — кандидата в мастера спорта, мастера спорта СССР, мастера спорта СССР международного класса (в шахматах и шашках — гроссмейстер). Для шахматистов существует еще и IV разряд. Звание «Мастер спорта СССР» является пожизненным. Оно присваивается спортсменам, показавшим высокие результаты и занимавшим высокие призовые места в крупных соревнованиях, в борьбе с участниками не ниже I разряда.

Другие разряды, включая юношеские, также присваиваются на соревнованиях. Для сохранения или повышения разряда нужно соответственно подтверждать или повышать свои результаты и в последующие годы.

Юношеские разряды по большинству видов спорта можно получить в возрасте до 18 лет. Есть виды, по которым этот возраст значительно снижен: гимнастика, легкая атлетика (кроме длинных дистанций), прыжки в воду, конькобежный, лыжный спорт, теннис, настольный теннис, акробатика, фигурное катание на коньках и др. А для сдачи норм по плаванию (короткие дистанции) возраст не ограничен. Все разрядники, как мы уже говорили выше, должны предварительно выполнить соответствующие нормы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Все претендующие на спортивный разряд обязаны иметь достаточные теоретические знания: о целях и задачах физического воспитания, о методах тренировки, о личной гигиене и правилах данного вида спорта. Они должны состоять в том или ином коллективе физкультуры, повышать уровень своего физического развития и спортивного мастерства, передавать младшим свой спортивный опыт и знания.

Моральный облик советских спортсменов, а тем более квалифицированных спортсменов, должен быть безукоризненным. Среди них нет места отстающим в учебе или на производстве,

нарушителям советских законов и т. п. Наши спортсмены идут в передовых рядах советского народа, строящего коммунизм!

Награждение значками разрядника и вручение классификационных билетов производится, как и для значкистов ГТО, в торжественной обстановке.

Постепенное овладение все более высокими разрядами в спорте нелегкое, но интересное и почетное дело. И важен не разряд сам по себе, а то, что связано с его получением: разносторонняя тренировка, овладение техникой и тактикой любимого вида спорта, испытание волевых качеств на соревнованиях и т. д. А в итоге — укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса, уверенности в своих силах, готовности приложить их в любом виде творческого труда. За приобретение всего этого стоит побороться, стоит потратить на это усилия и время!

С детских игр, с первых побед в составе дворовых команд, на школьных спартакиадах, в пионерских лагерях начинали свой яркий путь многие наши чемпионы и мастера. Упорным трудом, не боясь временных неудач, они добились высоких результатов, званий и наград, прославили на спортивных аренах свою Родину.

Известно, какую роль в воспитании наших прославленных покорителей космоса сыграли напряженная физическая тренировка, спорт. А разве мало известных ученых, писателей, артистов до преклонных лет черпают силы и бодрость в гимнастике, спорте, туризме!

Любая советская семья испытывает гордость, если в ее составе есть передовики производства. Не менее почетно, если в вашей семье выросли хорошие спортсмены, разрядники, мастера спорта, чемпионы.

Не упускайте же возможности воспитания настоящих физкультурников с ранних лет. Берегите не только трудовую, но и спортивную честь своей семьи!





О самых маленьких



Родился человек... Какой след оставит он в жизни, как сумеет развить свои способности, что доброго, полезного принесет людям? Все это во многом зависит от вас, папы и мамы, бабушки, дедушки, от той нравственной атмосферы, обстановки, которую встретит будущий человек в вашей семье.

Сейчас, когда он, ваш ребенок, так мал, беспомощен, так нуждается в ежечасной заботе, уходе, ласке, его будущее в ваших руках. Пестуя малыша, играя с ним, улыбаясь ему, вы с самых первых дней лепите его характер, формируете его отношение к жизни.

И очень важно при этом помнить, что все усилия, благородные стремления воспитать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и отзывчивым не принесут должного результата, если вы не сумеете вырастить его здоровым.

Конечно же, вы к этому стремитесь, заботитесь об этом. Но умеете ли делать все так, как надо? Ведь воспитать здорового ребенка не так просто! Тут мало одной лишь заботы, одного стремления. Нужны знания, умение, последовательность и терпение.

Последовательность и терпение... Они даются особенно трудно. Еще только готовясь к встрече с малышом, вы, полагая, уже утвердились в намерении растить, воспитывать его правильно, так, как рекомендуют врачи, книги. Надеемся, что и наши советы

помогут вам закрепить необходимые представления и пополнить знания.

Неуклонное следование этим советам потребует от вас подлинной самоотверженности. И как бы ни было вам трудно, как бы вы ни уставали, как бы ни хотелось вам временами дать себе послабление, на день-другой отложить, например, гимнастику или массаж,— не отступайте! Усилия ваши воздадутся сторицей. Ваш сын или дочь, внук или внучка будет меньше болеть, легче преодолеет все трудности роста. Хорошее здоровье, ровный жизнерадостный характер, сообразительность малыша умножат ваше счастье.

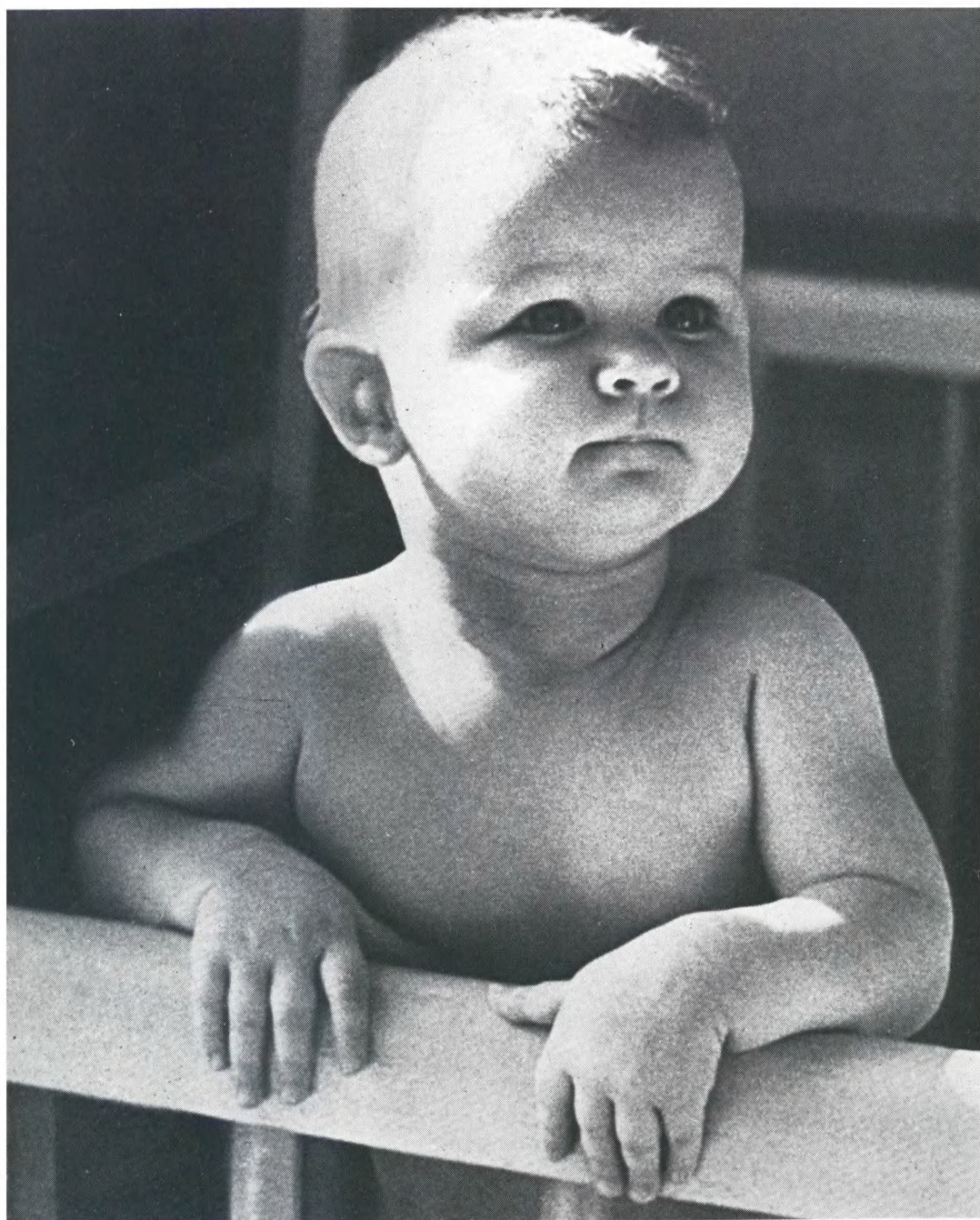
Даже в тех случаях, когда в здоровье, физическом развитии вашего ребенка в силу тех или иных причин возникнут какие-либо отклонения, правильный режим дня, закаливание, физические упражнения, массаж помогут вам устранить их, свести на нет отрицательные их последствия.

Врач, наблюдающий за вашим малышом, подскажет, какие из предлагаемых нами средств подойдут ему более всего.

## **Развитие ребенка**

Дети в нашей стране находятся под постоянным наблюдением врачей поликлиник, яслей, детских садов; особенно тщательный контроль ведется за малышами первого года жизни. Хорошо, если вы, старшие, не только точно







выполняете указания врача, но и сами можете правильно оценить развитие ребенка, заметить малейшие отклонения от нормы. Для этого, конечно, необходимо знать основные закономерности развития детей. Приводимые ниже сведения помогут лучше ориентироваться в этом вопросе.

Один из важных показателей правильности физического развития — нормальное прибавление веса. Напомним, что здоровые новорожденные в среднем весят: мальчики — 3100—3400 г, девочки — 3000—3200 г. В течение первых 4—5 дней жизни они обычно теряют в весе 150—200 г, но к 10—12-му дню он должен восстановиться. Если вам покажется, что малыш медленно прибавляет в весе, вы можете проверить себя, проделав очень несложный расчет: к весу при рождении прибавьте число месяцев жизни, умноженное на 600 в первом полугодии и на 500 во втором полугодии. Полученная цифра и есть нужный вес ребенка (в граммах). Например, вес 5-месячной девочки, если при рождении он был равен 3200 г, должен составить:  $3200 + (5 \times 600) = 6200$  г. После года нарастание веса значительно замедляется. За второй год жизни это всего 2,5—3 кг, то есть в среднем 200—250 г в месяц. На протяжении третьего года жизни происходит довольно интенсивное уменьшение веса — на 2—2,8 кг.

Не менее важный показатель — рост (длина тела). Как правило, у новорожденного рост равен 48—52 см, причем у девочек он несколько меньше, чем у мальчиков. За первый год жизни его увеличение составляет в среднем 25 см: в первые 3 месяца — примерно на 3 см ежемесячно, а дальше — на 2,5, 1,5 и с 10-го по 12-й месяц — на 1 см. За второй год рост изменяется менее интенсивно — всего на 10—12 см, а за третий год — приблизительно на 7 см. И рост и вес у девочек увеличиваются несколько медленнее по сравнению с мальчиками.

Надо обращать внимание на размеры окружности головы, грудной клетки и живота, так как соотношение этих величин показывает пропорциональность развития.

Окружность головы у новорожденного равна в среднем 34 см. К 6 месяцам увеличивается до 42 см, а к году — до 46 см. К 3 годам она достигает 48—49 см.

Окружность грудной клетки у новорожденного составляет примерно 32—34 см, у мальчиков она, как правило, больше, чем у девочек. К году увеличивается на 11—13 см, достигая в среднем 45—48 см; в 3 года равна 51—52 см.

Окружность живота должна быть несколько меньше окружности груди. Если она значительно больше, это говорит о непропорциональности развития и, возможно, о наличии рахита.

Большое значение для правильного развития имеет состояние мышечной, костной и нервной систем, внутренних органов, а также владение двигательными навыками и развитие психики. На все это можете оказывать определенное влияние вы сами, родители, и другие взрослые члены семьи.

Мышечная система у младенцев развита сравнительно слабо. Мышечная масса составляет только 23—25% веса тела, тогда как у взрослых — около 42%. Особенно слабо развиты мышцы конечностей, поэтому так важно стремиться с самого раннего детства укреплять их с помощью гимнастических упражнений и массажа (но только с разрешения врача).

Вы, наверное, хорошо представляете обычную позу новорожденного: он лежит с согнутыми ногами и руками. Чем объясняется такая вынужденная поза? Это связано с повышенным напряжением тонуса мышц после рождения, которое медленно исчезает на протяжении первых 2—4 месяцев жизни. Сильнее выражено напряжение мышц, которые осуществляют сгибание рук и



ног, по сравнению с мышцами-разгибателями. Поэтому опасно допускать усилия при разгибании рук ребенка до 2—2,5 месяца и ног до 3—4 месяцев.

Костный скелет долго остается слабым, мягким, податливым. Это требует очень осторожного обращения с малышом.

Первые месяцы позвоночник почти не имеет изгибов. Они формируются постепенно, по мере роста ребенка, когда он начинает держать голову, сидеть, стоять и ходить. Не забывайте о том, что носить малышей нужно попеременно то на одной, то на другой руке, иначе может искривиться позвоночник.

У новорожденного еще не развита кора головного мозга, и на внешние раздражения он не может отвечать сознательно. Поэтому движения его всегда хаотичны. Только постепенно на смену беспорядочным движениям приходят более или менее упорядоченные: повороты головы и всего туловища, захватывание руками предметов, попытки ползать и сидеть, подниматься на ноги и, наконец, стоять и ходить. Вначале это рефлекторные движения. Постепенно они совершенствуются и переходят в сознательные двигательные навыки.

Внутренние органы у детей раннего возраста развиты недостаточно, они продолжают усиленно развиваться на протяжении всего первого года жизни.

Поскольку сердце и сосуды начинают функционировать раньше других систем, ко времени рождения они наиболее зрелые. Однако мышечные волокна сердца еще очень нежные, кровяное давление низкое, кровеносные сосуды относительно шире, чем у взрослых. Для младенца характерна большая частота сердечных сокращений, увеличивающаяся при крике и движениях ребенка.

Дыхательные пути новорожденного очень узки, дыхание частое; ритм дыхания неустойчивый, легко учащается под влиянием различных причин; подвиж-

ность грудной клетки ограничена из-за слабости дыхательной мускулатуры. Однако благодаря большому количеству и широкому просвету сосудов через легкие ребенка протекает больше крови, чем у взрослых, что обеспечивает хороший газообмен.

Значительно отличаются у детей раннего возраста и органы пищеварения. Они приспособлены для переваривания главным образом грудного молока. Желудок имеет сравнительно тонкие мышечные стенки, недоразвитое дно и широкий вход, что служит причиной частых срыгиваний. Из-за слабого развития в кишечной стенке мышечного слоя и эластических волокон нередко бывают запоры и затруднено отхождение газов.

Нормальная работа внутренних органов обеспечивает правильный обмен веществ, что способствует хорошему физическому развитию. А это, в свою очередь, помогает совершенствованию нервной деятельности и, следовательно, психики.

Развитие ребенка определяется по его способности удерживать голову, сидеть, стоять, по умению поворачивать туловище в положении лежа, ползать на четвереньках, вставать, ходить. Эти функции формируются соответственно определенным месяцам жизни.

На примерных сроках нормального развития детей мы подробно остановимся далее (см. стр. 120, 133, 137).

## Режим

Трудно переоценить значение для ребенка правильного режима, то есть ритмичного чередования сна и бодрствования. Напомним, что в понятие «режим» входят также прием пищи и гигиенические мероприятия: воздушные ванны, прогулки, обтирание водой, гимнастика, массаж и др. Устанавливая режим для своего малыша, посоветуйтесь с врачом. Необходимо учитывать



возраст, уровень развития, состояние здоровья ребенка и бытовые условия.

По мере развития детей у них образуется рефлекс на определенное время.

Когда твердо соблюдается режим, он не в тягость ни малышу, ни родителям, ни другим членам семьи. При этом условии ребенок правильно развивается, не капризничает без серьезной причины, у него в определенное время появляется желание есть, он быстро засыпает при укладывании.

В режиме малышей до года правильным будет бодрствование непосредственно после кормления и сон перед следующим кормлением. Если ребенок здоров и воспитывается правильно, то он, выспавшись перед кормлением, спокойно съедает полагающуюся ему порцию, после чего находится в состоянии длительного бодрствования. Затем быстро засыпает и крепко спит до следующего кормления.

Нормально развивающийся малыш обычно с 2—3 месяцев почти не плачет, во время бодрствования оживленно двигает руками и ногами, а в часы, установленные для сна, крепко спит. Например, ребенок от 1,5 до 3 месяцев спит днем 4 раза по 1,5 часа; ночью — 10,5 часа, бодрствует 5 раз по 1,5 часа. Его кормят 7 раз в день через каждые 3 часа.

С возрастом периоды бодрствования удлиняются. Так, ребенок 5—6 месяцев бодрствует 4 раза по 2 часа, спит днем 3 раза по 2 часа, а ночью — 10 часов. Кормят его 5 раз в день через 4 часа.

В 9—10 месяцев дневной сон в общей сложности сокращается до 4—3,5 часа, а суточный — до 14—13,5 часа. Обычно дети уже не спят подряд по 2,5—3,5 часа. Более старшие спят днем 2 раза. В возрасте 1 года 2—3 месяцев могут бодрствовать от 3 до 4 часов. Постепенно этот период удлиняется и у ребят 1 года 8—10 месяцев доходит до 4,5—5 часов. Изменяется с возрастом и распределение сна в течение суток.

Малыши от 1 года 2 месяцев до 1 года 10 месяцев должны спать не менее 13—13,5 часа, из них 3—3,5 часа днем. После 1 года 5—6 месяцев переходят на однократный дневной сон. С 1 года 8 месяцев дети уже могут, не обнаруживая признаков утомления, не спать в течение 5—5 часов 30 минут подряд, а более старшие — даже в течение 6 часов 30 минут.

2,5—3-летние спят в сутки 12—12 часов 30 минут, из них 2—2,5 часа днем.

При переводе малыша с одного режима на другой учитывайте, что приспособление к новому режиму продолжается в течение нескольких дней и в этом обязательно нужна постепенность.

Подчеркиваем, что в режиме дня надо выделить строго определенное время для занятий гимнастикой, прогулок на свежем воздухе, обтирания водой и других видов закаливания.

От установленного режима можно отступать только в том случае, если ребенок нездоров.

Очень большое значение имеет гигиена сна. Постель должна быть достаточно жесткой, с волосатым матрасом и плоской подушкой. Сон на чрезмерно мягком матрасе вызывает перегревание ребенка, а неправильное положение туловища на высокой подушке может привести к искривлению позвоночника. Костюм для сна не должен стеснять движений, сдавливать грудную клетку.

Важно, чтобы одежда малыша (распашонка, рубашка, ползунки, чулки и др.) была из мягкого, легко моющегося и пропускающего воздух материала, без грубых швов, достаточно свободной, всегда чистой и хорошо проглаженной. Она должна соответствовать сезону. Хорошо для сна на открытом воздухе иметь стеганый мешок.

При пеленании ребенка оставляйте руки свободными, ни в коем случае не «свивайте» его, так как это будет мешать правильному дыханию, затруднять ток крови, задерживать нормальное



развитие движений. В домашних условиях лучше не пользоваться так называемыми конвертами.

Важен постоянный и тщательный уход за кожей ребенка. Она очень нежна, легко ранима. При невнимательном отношении возникают опрелости, царапины, ссадины, потница. Чтобы кожа всегда была чистой, мягкой, эластичной, розоватого оттенка, купайте малыша в течение первого полугодия жизни ежедневно, во втором полугодии — через день.

Выберите для кровати ребенка лучшее место в комнате — где наиболее светло, тепло и есть свободный доступ воздуха. Место должно быть таким, чтобы в теплое время года кровать не перегревалась на солнце, а в холодное можно было бы, не охлаждая ее струей воздуха, открывать форточку.

Не менее 5—6 раз в день проветривайте комнату. Удобнее всего делать это во время гуляния или сна малыша. Если есть возможность, то лучше вынести его из помещения на время проветривания.

Обязательно ежедневно убирайте комнату, вытирая пыль со всех предметов и подметая пол щеткой с надетой на нее влажной тряпкой.

Там, где находятся маленькие дети, не должно быть лишней мебели, особенно мягкой, вещей, собирающих пыль, которые мешают поддерживать чистоту. Кроме того, комната, заставленная вещами, не позволяет малышу свободно двигаться, играть, а ведь это так необходимо для его развития!

Следите, чтобы во время сна ребенку не мешал яркий свет. Занавесьте источник света или отгородите кровать ширмой.

## **Закаливание**

Ребенок получает из внешнего мира очень много раздражений, под влиянием которых в его организме вырабатывает-

ся способность приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни без вреда для здоровья. Последовательное повышение сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды и называется закаливанием.

Естественно, закаленный организм лучше переносит колебания внешней температуры, ветер, дождь, а также изменение степени физической нагрузки.

Закаленные дети отличаются здоровым, цветущим видом и высокой сопротивляемостью различным заболеваниям. У них обычно хороший аппетит, спокойный сон, веселое настроение. Такие дети могут долго находиться у открытого окна или форточки, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой. У них редки заболевания катаром верхних дыхательных путей, гриппом, воспалением легких и ревматизмом. Кроме того, они реже, чем незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (корью, скарлатиной, коклюшем, дифтерией и др.), а если болеют, то значительно легче и, как правило, без осложнений.

Напомним, что основными средствами закаливания являются систематически используемые естественные факторы природы: воздух, вода и солнечные лучи. Насколько благотворным будет их влияние на малыша, во многом зависит от вас, взрослые.

Очень сильный раздражитель — изменение температуры. Систематическое длительное применение закаливания ведет к образованию соответствующих условных рефлексов, при помощи которых организм приспосабливается к воздействиям внешней среды. Как же это происходит? Кора головного мозга обладает высокой пластичностью, то есть способностью приспосабливаться к раздражениям, поступающим из внешнего мира. Каждое раздражение, попадая через воспринимающие нервные окончания в кору мозга, вызывает возбуждение определенного



участка и оставляет в нем след. При дальнейших повторных раздражениях (холодным воздухом, водой и др.) происходит как бы наслаивание следов и образование временных связей, то есть условных рефлексов. При этом работа всех систем организма перестраивается. Например, при раздевании ребенка и подготовке к обтиранию или обливанию прохладной водой у него нужным образом изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла. Образно говоря, все внутренние силы быстро мобилизуются для предохранения его от переохлаждения.

Необходимо постепенно приучать малыша к влиянию различных температур, что как бы тренирует нервную систему и обеспечивает регуляцию тепла в организме даже при резких колебаниях температуры. Если ребенок не закален, то изменение температуры вызывает переохлаждение или перегревание и приводит к тому или иному заболеванию.

Другое обязательное условие при проведении закаливания — систематичность. Большой ошибкой будет, если вы прервете закаливание, например, в связи с переменой погоды. Тогда выработанный полезный рефлекс на изменения температуры не закрепится и все надо будет начинать сначала.

Колебания температуры могут переноситься малышами по-разному, поэтому здесь нужен строго индивидуальный подход.

**Закаливание воздухом** проводится в виде прогулок, сна на открытом воздухе, воздушных ванн.

Прогулки начинают со здоровыми детьми с 2-недельного возраста при температуре воздуха не ниже 10—12°. При более низкой температуре и ветре можно гулять лишь после того, как вы приучите ребенка к холодному воздуху в комнате. Для этого кладите его в

коляску или кровать у открытой форточки, окна. Если прогулки начинаются зимой, то надо выбирать для этого ясные, тихие дни. Через некоторое время можно будет гулять в любую погоду.

Продолжительность первых прогулок — 15—20 минут, затем они постепенно удлиняются.

При проведении сна на воздухе дети обычно быстро засыпают и крепче спят.

Место для сна выбирайте в зависимости от температуры воздуха и погоды. Оно должно быть защищено от ветра, а при дожде и снеге — находиться под крышей (на балконе, веранде).

Одевайте ребенка соответственно погоде. Важно, чтобы тело его не перегревалось и не охлаждалось. Боясь простудить малыша, вы иногда укрываете его очень тепло, и это ведет к перегреванию. В этом случае он потеет и иногда температура у него поднимается до 38—39°, что ослабляет организм. Перегревание способствует возникновению некоторых заболеваний (например, детских летних поносов). Летом укрывайте ребенка тканевым одеялом, весной и осенью — байковым, а зимой укладывайте его в специальный стеганый мешок — конверт со шлемом, который заменит ватное одеяло и шерстяной чепчик. Лицо оставляйте открытым. Матрас зимой лучше всего выносить из теплого помещения перед самым укладыванием ребенка. Для детей младше 6 месяцев сон на улице в зимнее время возможен при температуре не ниже минус 10°, а старше полугода — минус 15°. После полугода рекомендуется проводить время бодрствования как можно больше на воздухе.

Правильно одетый малыш может находиться на открытом воздухе и в пасмурную, и в холодную, и даже в морозную погоду, но при температуре воздуха не ниже минус 20—22°. Летом коляску с ребенком следует держать обязательно в тени.



Гуляя с детьми старше года, постепенно увеличивайте расстояние, однако считайтесь с их силами и развитием. С 1,5—2-летними не уходите далеко от дома. Вначале время непрерывной ходьбы—5—10 минут, постепенно доводите его до 15 минут (в один конец), но с обязательным отдыхом (не менее 10 минут) перед возвращением. С 2—3-летними начинают прогулки с 10—15 минут в один конец и доводят их до 20 минут с обязательным отдыхом сидя.

Не забывайте, что важнейшее значение во время прогулки имеет одежда. Иногда малыши устают не от ходьбы, а от того, что они одеты несоответственно погоде. Особенно утомляет тяжелая, слишком теплая одежда, а также неряшливость в обуви: скомканная стелька, незашнурованный ботинок и др.

Воздушные ванны с детьми грудного возраста начинайте с 1,5—2 месяцев, вначале в комнате при температуре воздуха не ниже 20°. Голенького ребенка положите на 2—3 минуты на «пеленальный» стол или оставьте в кроватке. Повторяйте это 2—3 раза в день. Постепенно продолжительность таких ванн увеличивайте на 1—2 минуты и доведите до 10—15 минут, повторяя уже 4 раза в день. Во время воздушной ванны переворачивайте ребенка несколько раз со спины на живот и обратно, не допуская переохлаждения.

Летом с детьми, начиная с 3-месячного возраста, можно проводить воздушные ванны на открытом воздухе при температуре не ниже 20—22°. Для этого надо выбрать место в тени, защищенное от ветра. Вначале продолжительность ванны—3—5 минут, постепенно ее увеличивают до 20—30 минут.

При воздушных ваннах в помещении температура воздуха для детей старше года должна постепенно снижаться до 18°. Более высокая температура не даст закаляющего эффекта. Дети в возрасте до 2 лет должны находиться на открытом воздухе в холодное время года не менее 3—4 часов в сутки.

**Закаливание водой** (постепенно изменяя ее температуру) можно проводить в любое время года. При воздействии холодной воды кожные сосуды вначале сжимаются, наступает их спазм, кожа при этом бледнеет и появляется чувство озноба, кровь отливает к внутренним органам. Затем начинается усиленная выработка тепла внутренними органами: кожные сосуды расширяются, кожа краснеет, появляется приятное ощущение тепла. Нельзя допускать чрезмерного охлаждения, при котором кожа вновь бледнеет, губы синеют (организм в этом случае теряет больше тепла, чем вырабатывает).

Чем меньше ребенок, тем осторожнее надо проводить закаливание. Для малышей применяют следующие водные процедуры: обтирание, обливание, купание (с постепенным снижением температуры воды). Приступать к ним можно только с разрешения врача.

Обтирание допускается с 2—3-месячного возраста. Тело малыша обтирают мягкой варежкой или губкой, смоченной в соленой воде, имеющей температуру 36—37° (одна чайная ложка соли на стакан кипяченой воды). Делают это последовательно в течение 1—2 минут; сначала обтирают руки и тут же вытирают их насухо, затем ноги, грудь, живот и спину. Постепенно к концу года температуру воды снижают до комнатной (22°).

Летом проводят обливания теплой водой из кувшина или лейки с последующим вытиранием насухо. Продолжительность обливания—20—30 секунд. Ребенка 2—3 лет можно обливать всего сразу.

Очень полезны обливания ног водой при постепенном снижении ее температуры (с 37 до 26—22°). Дети любят «топать» ногами в тазу с водой. Разрешайте им делать это в течение 2—3 минут.

Малышей до 6-месячного возраста купают ежедневно в ванне в положении лежа, а после полугода—через



день, но уже в положении сидя. Детей старше 2 лет можно купать 2 раза в неделю. Лучше всего делать это вечером, перед ночным сном. Температура воды должна быть 36—37°; продолжительность купания—от 3—4 до 8—10 минут.

Купайте малыша не спеша, все время разговаривая с ним. Дайте ему возможность поплескаться с игрушками. Обливание после купания проводите очень осторожно, направляя струю воды на плечи и другие части тела, но ни в коем случае не на голову. Вытирайте ребенка мягкой простыней, тщательно осушая все кожные складки.

Детей грудного возраста нельзя держать под душем.

Все водные процедуры должны вызывать у ребенка благоприятные эмоции. Если он заплачет или вы заметите у него посинение, дрожь, надо немедленно прекратить купание. Необходимо выяснить причину такой реакции и устранить ее.

Закаливание солнечными лучами осуществляется путем приема **солнечных ванн**. Под влиянием лучей солнца погибает огромное количество болезнетворных микробов. Солнце оказывает не только тепловое, но и сильное химическое воздействие. Его ультрафиолетовые лучи улучшают качественный состав крови, общий обмен веществ, усвояемость питательных веществ тканями тела. В результате облучения солнцем резко повышается способность организма противостоять различным заболеваниям, в особенности рахиту.

Почему же солнечные ванны допустимы только с особого разрешения врача, наблюдающего ребенка? Да потому, что воздействие их очень сильно. При неумелом применении можно нанести ребенку большой вред. Имейте в виду, что солнечные ванны разрешаются детям не ранее 3—4-месячного возраста и не всем.

Лучшее время для приема солнечных ванн в средней полосе страны—с 9

до 11 часов утра, когда тепловое действие солнца еще невелико, а количество ультрафиолетовых лучей максимально.

Дети 6—12 месяцев могут принимать солнечные ванны, вернее, облучение рассеянными лучами, при температуре в тени не ниже 13—20°. Продолжительность облучений—от 5 до 10 минут. Температура воды для обливания после солнечной ванны—32—38°.

Еще раз подчеркиваем, что совершенно необходим постоянный контроль врача за здоровьем детей при воздействии на них воздуха, воды, солнца. Только врач при систематических медицинских осмотрах может определить характерные особенности организма ребенка, установить для него дозировку всех видов закаливания.

Для того чтобы вам было легче ориентироваться в подборе разных видов закаливания для детей, приводим легко запоминающиеся рекомендации.

### Грудной возраст

Температура воздуха в комнате 22—20°.

1. Воздушная ванна 2—4 минуты при каждой смене белья, пеленании.

2. Воздушная ванна с массажем и гимнастикой. Начиная с 4 минут в первые месяцы, увеличивают их продолжительность до 10—12 минут к концу первого года жизни.

3. Умывание водой 28° в первые недели, доводя температуру ее к концу первого года жизни до 20°.

4. Дневной сон на открытом воздухе 2—3 раза в день при температуре воздуха от минус 10 до плюс 30°.

5. Общая ванна при температуре воды 37—36° продолжительностью 5—6 минут с последующим обливанием водой 35—34°.

6. Пребывание в манеже на открытом воздухе (летом) или в хорошо проветренном помещении (зимой).

7. Пребывание летом 2—3 раза в день под рассеянными лучами солнца, начиная с 3—4 минут и постепенно доходя до 10 минут.

### От года до 3 лет

Температура воздуха в комнате 19—18°.

1. Воздушная ванна в трусах и майке во время утренней гигиенической гимнастики и умывания.



2. Умывание водой, имеющей температуру в начале закаливания 20°, с постепенным снижением ее в дальнейшем до 18—16°. Детям старше 2 лет моют шею, верхнюю часть груди и руки до локтей.

3. Дневной сон на открытом воздухе при температуре воздуха от минус 15 до плюс 30°.

4. Прогулки 2 раза в день при температуре воздуха от минус 15 до плюс 30°.

5. Пребывание летом 2—3 раза в день под лучами солнца, начиная с 5—6 минут и постепенно доходя до 8—10 минут.

6. Общее обливание и душ после прогулки, начиная с температуры воды 35—34° и постепенно снижая ее до 26—24°.

7. Обливание ног перед дневным сном при начальной температуре воды 28°, постепенно доводя ее в дальнейшем до 18°.

8. Общая ванна перед ночным сном 2 раза в неделю при температуре воды 36°, продолжительностью 5 минут с последующим обливанием водой 34°.

Для применения воздушно-солнечных ванн предлагаем познакомиться со следующими данными, приведенными в таблице.

Условия	Возраст ребенка			
	3—6 мес	6—12 мес.	1—2 года	2—4 года
Минимальная температура воздуха в тени (град.)	25—23	23—22	22—20	20—18
Продолжительность первой ванны (мин.)	1	2	5	5
Продолжительность последней ванны (мин.)	15	30	45	60
Температура воды для обливания после первой ванны (град.)	36	36	36	36
Температура воды для обливания после последней ванны (град.)	30	28	26	22

Различные формы закаливания детей, особенно воздушные ванны и прогулки, необходимо сочетать с разнообразными гимнастическими упражнениями, играми, развлечениями.

## Гимнастика и массаж

В кабинете врача детской поликлиники сидит молодая женщина с первенцем на руках. Сразу видно, что она растит своего малыша не только любовно, но и разумно. Вот и сейчас она буквально ловит каждое слово врача. Кормить по-прежнему строго по часам? Конечно, она все время так и делает. Укладывающая ребенка спать, открывать форточку? Этот порядок у нее соблюдается с первых дней.

— Прекрасный малыш, он вполне здоров!—говорит врач после тщательного осмотра.—Пора начинать заниматься с ним гимнастикой.

На лице молодой женщины появляется удивление. Не оговорился ли доктор? Этакая крошка—и вдруг гимнастика! Одно это слово вызывает перед мысленным взором матери стадион, загорелые фигуры спортсменов, но никак не детскую кроватку с этим маленьким, нежным тельцем...

Да, к сожалению, некоторые молодые матери по неопытности думают, что их малюткам еще далеко до занятий гимнастикой. Им кажется, что ребенок должен сначала подрасти, научиться ходить, бегать и только тогда можно приступать к занятиям гимнастикой. Бывает и так, что малышам не дают двигаться, туго пеленая их руки и ноги. Такое «бережное» отношение к грудным детям приносит не пользу, а вред. Ведь без движений немислимо нормальное физическое развитие ребенка! Посредством движений он познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются двигательные навыки, формируется психика. Если он вдоволь не машет руками и ногами, у него будут слабые мышцы, связки и суставы, ему труднее дастся согласованность движений. Более того, у малоподвижного ребенка обычно плохой обмен веществ, слабее работают желудок и кишечник, хуже развиваются сердце и легкие.



Таким образом, исключительно важно создать благоприятные условия для развития движений у детей с первых месяцев их жизни. Незаменимым средством здесь будут физические упражнения и массаж.

Физические упражнения исключительно благотворно действуют на центральную нервную систему, способствуя общему развитию и укреплению организма. Под влиянием движений образуются много новых условных рефлексов: малыши становятся активнее, бодрее, у них улучшается согласованность (координация) движений. Главным образом под влиянием физических упражнений развиваются нижние конечности. Хорошо растут, становятся более прочными кости, усиленно происходит замещение хряща плотной костной тканью. Благодаря упражнениям быстрее развиваются мышцы, улучшается обмен веществ в них.

Под влиянием упражнений становится более глубоким и ритмичным дыхание, укрепляются дыхательные мышцы, что способствует нормальному развитию грудной клетки, улучшается деятельность сердечной-сосудистой системы, работа органов пищеварения, в том числе деятельность кишечника, что способствует устранению запоров и скопления газов, усиливается выделение пищеварительных соков, помогающее всасыванию пищевых веществ и поступлению их в кровь. Благотворно влияют упражнения и на общий обмен веществ. Под их воздействием улучшается аппетит ребенка, повышается усвояемость питательных веществ тканями; ускоряется выделение продуктов распада из организма (через кожу, кишечник, почки).

Массаж обычно очень приятен детям, он вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности и вместе с гимнастикой способствует нормальному развитию организма.

Массирующие движения механически удаляют отжившие клетки кожи,

оказывают успокаивающее или возбуждающее воздействие на нервные окончания, обильно пронизывающие всю кожу, расширяют кровеносные сосуды кожи, улучшая ее кровоснабжение.

Массаж ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез. Все это улучшает обмен веществ. Кожа становится упругой и эластичной, повышается сопротивляемость ее различным температурным и механическим воздействиям. Возникающее при массаже возбуждение (импульсы) в коже и мышцах по нервным путям достигает коры головного мозга, оказывая воздействие на центральную нервную систему. В результате улучшается ее влияние на все органы и системы, главным образом пищеварительную, дыхательную и сердечно-сосудистую.

Расширение сосудов под влиянием массажа способствует улучшению кровообращения во всей кровеносной системе.

Занятия ребенка гимнастикой рекомендуется начинать, когда ему исполнится 1,5—2 месяца, а массаж—еще раньше: с 3—4 недель его жизни. Но приступать к занятиям можно только с разрешения врача. При назначении гимнастики и массажа тому или иному ребенку (строго индивидуально) врач учитывает состояние его здоровья, уровень развития.

Научиться применению гимнастики и приемам массажа вы можете у медицинской сестры детской поликлиники.

Запомните, что направление массажных движений должно совпадать с направлением тока лимфы. Поэтому руки ребенка массируют от пальцев и кисти к плечу, подмышкам, а ноги—от стоп и голеней к паху. Приемы применяются в виде поглаживания, растирания, разминая и поколачивания. Выполнение их несложно.

При поглаживании ладонь скользит по коже с различной силой давления, более слабой в начале и



конце массажного движения, и, как отмечалось выше, всегда по ходу тока лимфы. Кисть руки, плотно прилегая к телу, движется медленно, ритмично. Обычно с этого приема начинается и им же заканчивается каждое занятие.

Растирание проводится концами пальцев, причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, но обязательно по направлению тока лимфы. Степень давления постепенно увеличивается. Под влиянием растирания улучшается питание сухожилий, суставов, повышается сократительная способность мышц.

Разминание осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением. Мышечные пучки оттягиваются от костей и как бы разминаются между пальцами. Этот прием используется для более глубокого массажа мышц.

Поколачивание выполняется вначале одним пальцем, потом двумя, а затем тыльной поверхностью руки. Движения кисти должны быть свободными, легкими. Этот прием способствует улучшению кровообращения и усилению питания глубоко лежащих мышц, а также активизирует деятельность внутренних органов.

Все эти виды массажа проводятся последовательно.

При неправильной технике массажа и несвоевременном выполнении тех или иных его приемов он может принести вред ребенку.

Гимнастика для малышей — это специально подобранные простые движения, выполняемые при помощи взрослого.

Сначала в связи с преобладанием у ребенка напряжения (тонуса) мышц-сгибателей над разгибателями выполняются только рефлекторные движения, которые возникают в ответ на специально производимые раздражения (хватательный и другие рефлексы).

С 3—4 месяцев, когда исчезает по-

вышенный тонус мышц-сгибателей, включаются упражнения для конечностей и туловища, выполняемые малышом также только с вашей помощью. В дальнейшем они заменяются активными движениями, которые после 6—7 месяцев делаются более целенаправленными и сложными, а к 10—12 месяцам выполняются сознательно, становясь хорошо согласованными.

Какие условия нужно соблюдать при проведении гимнастики и массажа?

Перед занятиями вымойте руки теплой водой и вытрите их насухо, коротко остригите ногти.

Приступая к упражнениям, связанным с движениями рук и ног, предварительно помассируйте их; перед упражнениями для туловища сделайте массаж живота и спины. Продолжительность каждого отдельного приема массажа — 0,5—1—2 минуты.

В первые 1,5—2 месяца жизни малыша из приемов массажа применяют преимущественно поглаживание; с 2 месяцев с массажем чередуют движения рефлекторного характера, с 3—4 месяцев количество приемов массажа уменьшают, заменяя их упражнениями. В 5—6 месяцев вводят активные движения и оставляют только единичные приемы массажа живота и спины. После полугода их, как правило, полностью заменяют физическими упражнениями.

Во время массажа тело ребенка должно находиться в горизонтальном положении (лежа); при массаже конечностей руки и ноги должны быть полусогнуты. При массаже ног нужно избегать толчкообразных движений в области суставов, обходить коленную чашечку снаружи и сзади, не надавливая на нее. Правильнее всего делать массаж колена двумя своими большими пальцами, поддерживая ногу ребенка ладонями. При массаже живота необходимо щадить область печени и не задевать половых органов; при похлопывании спины щадить область почек.

Приемы массажа детей грудного





Большое удовольствие и огромную пользу приносят малышу ежедневные физические упражнения. Дружба с ними должна начинаться с раннего возраста

возраста должны проводиться с большой осторожностью, легкостью (нежностью). Похлопывание выполняют не ребром кисти, а тыльной стороной полусогнутых пальцев с соблюдением постепенного нарастания интенсивности, начиная прием одним пальцем и постепенно включая второй, третий и четвертый. Движения при похлопывании осуществляются за счет лучезапястного, а не локтевого сустава.

Если ребенок во время процедуры начинает плакать, нужно прервать массаж и успокоить его.

Как одевать ребенка для занятий гимнастикой? В возрасте до 1 года 2 месяцев он должен быть полностью обнаженным. Но в холодное время года, когда увеличивается теплоотдача при массаже, нужно укрывать тело ребенка, кроме массируемой области, теплой пеленкой. После 1 года 2 месяцев детям лучше заниматься в облегченной одежде: трусах или легком комбинезоне. На ноги надевают носки или тапочки. Если малыш хорошо закален,

то можно заниматься босиком на коврик.

Время для гимнастики должно быть твердо определено в режиме дня—не менее 2 раз в день. Для детей грудного возраста это будет период бодрствования спустя не менее 40 минут после еды (лучше в первой половине дня); для более старших—утро, через 30 минут после завтрака, перед прогулкой. В том случае, если ребенок уснет сразу после еды, можно провести гимнастику, когда он проснется, но не позднее чем за 30—20 минут до кормления.

Очень важно, чтобы гимнастика и массаж проводились в хорошо проветренной комнате при температуре не ниже 20—22°. В летнее время рекомендуется заниматься при открытом окне, форточке или на свежем воздухе, в защищенном от ветра месте, при температуре в тени не менее 21—22°. Следите, чтобы во время занятий ничто не отвлекало ребенка.

Лучшее место для гимнастики с детьми до года—стол, покрытый сло-





женным вчетверо байковым одеялом, поверх которого положены клеенка и чистая простынка. Высота стола—75 см, длина—90 см, ширина—70 см.

При выполнении упражнений руки, ноги и особенно туловище захватывайте во избежание болезненности очень осторожно, без сильного нажима на кости, не защищенные мышцами, оберегайте голову от ушиба.

С первых же дней научитесь уверенно держать ребенка, правильно поддерживать его при выполнении активных движений, не допускать никакого насилия при упражнениях. Все движения делайте ритмично, спокойно, плавно и точно. Не рекомендуется сразу приступать к занятиям, лучше вначале немного поговорить с ребенком, настроить его на предстоящие упражнения.

Начинать занятие надо с легких упражнений, постепенно переходя к более сложным. Нельзя длительно упражнять одни и те же группы мышц, следует чередовать движения рук, ног и туловища, повторяя каждое из них от 2—4 до 8—10 раз.

После упражнений заверните малыша в теплую пеленку и уложите в постель для 20—30-минутного спокойного отдыха.

В холодную, особенно зимнюю, погоду можно выносить его на улицу не ранее чем через час после занятий.

Кроме специальных упражнений необходимо по нескольку раз в день создавать ребенку условия для свободного лежания на животе и ползания.

Несмотря на большое количество общих правил, важен, как отмечалось



выше, строго индивидуальный подход к детям, в зависимости от особенностей их характера и развития. Например, у вялого, с замедленной реакцией ребенка старше года желательно вызывать активность; робкого и неуверенного — побуждать к движениям и в случае надобности оказывать ему помощь; нетерпеливого, легко возбудимого — обязательно успокаивать.

Как ясно из сказанного, мы не можем рекомендовать вам стандартные комплексы упражнений, пригодные для всех детей: таких комплексов не может быть, как не может быть и совершенно одинаковых детей.

Несколькими страницами ниже мы предлагаем вашему вниманию ориентировочные комплексы, соответствующие определенному возрасту, которые облегчат подбор упражнений для детей в первые месяцы и годы их жизни.

Упражнения надо подбирать с учетом развития двигательных умений ребенка, его способности удерживать голову, сидеть, стоять. В зависимости от этого ребенок причисляется по заключению врача к определенной возрастной группе, которая не всегда соответствует его истинному («паспортному») возрасту.

Для лучшей ориентации в приводимых ниже практических материалах кратко напомним об основных особенностях развития у ребенка двигательных умений в соответствии с возрастом и попутно дадим некоторые советы методического характера.

## **Дети до года**

### **От рождения до 1 месяца**

Движения новорожденного (за исключением движений, связанных с приемом пищи, и некоторых простых рефлексов) совсем не оформлены. Он в

первые дни своей жизни беспомощен, не может самостоятельно изменять положение тела, движения его рук и ног беспорядочны, ребенок не может поднять и удержать голову, и тем более ему не доступны сложные движения. У него преобладает напряжение мышц-сгибателей над напряжением мышц-разгибателей, поэтому пальцы младенца обычно сжаты в кулачки, руки прижаты к груди, ноги подтянуты к животу, а возникающие движения руками и ногами отрывисты и резки. Напоминаем, что никаких насильственных движений с малышами первого месяца жизни проводить нельзя.

### **От 1 до 4 месяцев**

Первые месяцы являются периодом наиболее быстрого роста и развития.

В первый месяц жизни начинается приспособление организма ребенка к условиям внеутробного существования: устанавливается легочное дыхание, происходит перестройка кровообращения, приспособление к более низкой температуре внешней среды, но еще недостаточно теплорегуляция организма.

Достигнув 1—1,5 месяца, правильно развивающийся малыш может в вертикальном положении тела удерживать голову в течение нескольких секунд. В ответ на раздражения у него возникают рефлекторные движения. В период от 1 до 4 месяцев у ребенка усиленно развиваются зрение и слух, что способствует развитию движений.

1,5—2-месячный ребенок не может еще повернуться на голос, но он замирает, лежит неподвижно и прислушивается к голосу зовущего его. После 2 месяцев, переводя глаза и двигая головой, он начинает искать того, кто называет его по имени, а к 3 месяцам почти безошибочно поворачивает голову на звук. Надо больше разговаривать с малышом, тогда он приучается поворачивать голову, а затем и туловище в сторону звука.



В 2 месяца он удерживает голову в вертикальном положении 1—1,5 минуты; лежа на животе, приподнимает ее. Под влиянием зрительных воздействий впервые возникает радостное чувство, выражающееся в улылке, «гулении» и учащенных движениях руками и ногами. Эти эмоции проявляются у младенца при виде красочных игрушек (он уже следит глазами за яркими предметами), а еще сильнее—во время общения с ним взрослых.

Периодически обязательно берите малыша на руки, причем в возрасте 1,5 месяца держите его в положении лежа, а с 2 месяцев—вертикально, что будет способствовать развитию умения поднимать и удерживать голову.

Общая подвижность содействует укреплению всей мускулатуры и благоприятно сказывается на течении физиологических процессов.

Многочисленные повторные движения, выпрямление и сгибание рук и ног, которыми ребенок этого возраста проявляет свою радость, способствуют правильному распределению тонуса мышц-сгибателей и разгибателей и влияют на характер движений. У 2—3-месячного малыша руки во время сна обычно свободно лежат по сторонам головы, при бодрствовании он много и свободно двигает руками и ногами, что помогает развитию подготовительных движений к хватанию и ползанию.

Обычно с 2,5—3 месяцев движения становятся более свободными и плавными. Дети выпрямляют пальцы, ощупывая одной рукой другую. Если с этого времени начать подвешивать игрушки к кровати или коляске (над грудью на расстоянии вытянутых рук), они будут вызывать оживление. Наталкиваясь на них, ребенок будет захватывать их, размахивать ими и удерживать. Эти занятия очень полезны, так как приучают к самостоятельной игре и развивают хватательные движения. Кстати, дети, которые много занимаются игрушками, обычно не сосут пальцев.

Очень важно, чтобы к 2—3 месяцам формировалось умение поднимать и удерживать голову, лежа на животе или находясь в вертикальном положении на руках у взрослого. Эти движения появляются, если регулярно, несколько раз в день, за 15—20 минут до еды класть ребенка на живот, а также почаще брать его и держать на весу.

Класть на живот разрешается с 1,5-месячного возраста, вначале на очень короткое время, не больше минуты, затем на 2—3 минуты, постепенно доводя до 10—15 минут. Это будет способствовать развитию умения ползать, затем сидеть и, наконец, вставать.

Постепенно развивается умение поднимать и удерживать голову в положении на животе. Это способствует совершенствованию движений: ребенок приподнимает верхнюю часть туловища, прогибая при этом спину и опираясь на предплечья; лежа на животе, он следит глазами за окружающими, поворачивает голову и туловище в любую сторону.

К 2,5—3,5 месяца развивается и постепенно укрепляется опорная функция ног. Если ребенка этого возраста держать под мышки таким образом, чтобы его ноги касались поверхности стола, то он сможет опираться на них, полностью выпрямляя их в коленных и немного сгибая в тазобедренных суставах. Полезно стимулировать это движение, так как оно служит основой для дальнейшего развития навыков стояния и ходьбы. Но применять его можно не раньше того времени, когда малыш начнет удерживать голову. В этот период следует чаще ритмично и несколько раз подряд поднимать и опускать его, держа под мышки. Это движение доставляет ребенку большое удовольствие, однако ставить его на ноги ни в коем случае нельзя, так как они еще очень слабы.

Если правильно воспитывать ребенка, то к 3 месяцам он уже часто улыбается, много «гулит».



## От 4 до 6 месяцев

4-месячный малыш, лежа на животе, приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на руки. Когда его держат в вертикальном положении, упирается ногами. Лежа на спине, приподнимает голову и плечевой пояс. У него продолжают совершенствоваться зрение, слух, развиваться голос.

Он начинает различать и узнавать все большее число окружающих его предметов и людей: отличает чужих от своих, улыбается близким. Радость свою может проявлять по-разному. В одних случаях, лежа на спине, оживленно двигается, ударяя ногами и размахивая руками, в других — только улыбается. С 4 месяцев появляется громкий смех, все чаще и длительнее издаются разнообразные звуки.

В 5 месяцев ребенок пытается сидеть, держась за что-нибудь руками; если его поддерживают под мышки, стоит не сгибая ног; поворачивается со спины на живот; долго лежит на животе с приподнятым туловищем, упираясь руками.

В возрастной период от 4 до 6 месяцев развиваются хватательные движения рук и формируются навыки, необходимые в дальнейшем для ползания, сидения и стояния.

С появлением хватательных движений малыш почти все время бодрствования занимается висящими перед ним игрушками, наталкиваясь на них руками, ощупывает, захватывает и размахивает ими.

Первое время движения рук мало координированы. К 4,5—5 месяцам ребенок уже начинает свободно брать игрушку, сначала двумя руками, затем одной, более точно направляет руку к предмету, лежа в любом положении: на спине, боку или животе. К 6 месяцам он свободно удерживает предмет в каждой руке.

Для 5—6-месячного ребенка уже не нужно подвешивать игрушки. Надо да-

вать их ему прямо в руки или помещать на таком расстоянии, чтобы он мог сам взять их. В этом возрасте дети подолгу занимаются сами. Лежа на спине, они размахивают игрушками, переключаются из одной руки в другую, а лежа на животе, постукивают ими.

С момента появления способности к самостоятельному хватанию как бы возникает новая потребность — достать и взять предмет, привлечший внимание. Нередко это побуждает к новым движениям — в виде ползания и др.

В связи с этим очень важно способствовать развитию движений рук.

В возрасте от 4 до 5 месяцев дети начинают ползать. Но вначале необходимо научиться переворачиваться на живот. Для этого надо чаще класть ребенка на живот. Вначале он опирается на предплечья. К 5 месяцам, лежа на животе, без труда опирается на ладони выпрямленных рук, еще сильнее прогибая спину. А к 6—7 месяцам становится на четвереньки, опираясь при этом на ладони рук и колени. В это время он впервые пытается самостоятельно изменить положение и передвигаться. Это выражается в повороте со спины вначале на бок, затем на живот. Однако желательно, чтобы малыш начал переворачиваться на живот лишь после того, как научится брать в руки игрушки и подолгу лежать с ними на животе.

Если в 4,5—5 месяцев ребенок сам еще не переворачивается на живот, ему нужно помочь: взять за руку и слегка потянуть ее в сторону; в этом случае он подтягивает голову и плечи и закидывает ногу в сторону, чтобы перевернуться на живот. Лежа на животе, тянется к игрушке, и ему приходится приподниматься на руках, изгибаться, опираться только на одну руку и выполнять разные движения. Все это является подготовкой к ползанию и содействует укреплению мышц верхних и нижних конечностей, грудной клетки и брюшного пресса. Игрушку лучше класть недалеко, чтобы, протянув к ней руку, малыш



мог коснуться ее пальцами. Если, пытаясь достать игрушку, он не может сдвинуть с места свое туловище, подставьте к ступням его ног ладони, чтобы он смог оттолкнуться от них.

Движения, подготавливающие к ползанию, и само ползание содействуют значительному укреплению всей мускулатуры и дальнейшему развитию общих движений. При ползании почти все мышцы приходят в деятельное состояние. Благодаря такой «физической работе» улучшаются аппетит, сон и настроение.

Помните, что сажать детей, не умеющих делать это самостоятельно, ни в коем случае нельзя. Подготовительным движением к сидению является к концу 3-го месяца подтягивание головы и плеч к груди в положении лежа на спине.

Когда малышу исполняется 6 месяцев, он уже может сидеть с поддержкой; даже самостоятельно переворачивается с живота на спину, что значительно труднее, чем переворачиваться со спины на живот; пытается ползать на четвереньках; при поддержке под мышки начинает переступать ногами.

### **От 6 до 9 месяцев**

После 6-месячного возраста у детей заметно повышается интерес ко всему окружающему, ребенок совершенствуется в ползании, увереннее садится, ложится, встает и опускается, цепляясь руками за перила кровати; ходит держась за опору.

Ребенок начинает понимать речь, и развивается речь у него самого. Устанавливается более тесный контакт между ним и окружающими его людьми. Усложняются занятия с игрушками, «гуление» переходит в лепет. Если малыша спрашивают, где находится тот или иной предмет, отыскивает его взглядом и выполняет по просьбе ряд движений. Можно уже обращать его внимание на красочные картинки, на животных, машины и пр.

Первые и быстро закрепляющиеся сознательные движения у детей—это хлопанье в ладоши («ладушки»), протягивание руки на просьбу «дай ручку», помахивание рукой на прощание. Эти движения усваиваются легко и выполняются очень охотно в ответ на вашу словесную просьбу.

Старайтесь развивать у малыша понимание самых простых движений. Например, перед тем как взять его на руки, сначала подзовите: «Иди ко мне»; усаживая к себе на колени, сопровождайте это словом «садись».

Дети от 6 до 9 месяцев овладевают следующими движениями: ползают, самостоятельно садятся и могут уже сидеть без поддержки, ложатся, встают и опускаются, цепляясь за перекладины кровати; стоят и ходят, все меньше используя опору.

Когда у ребенка появляются попытки (обычно с 7—8 месяцев) переступить ногами, поддерживайте его под мышки, медленно притягивая к себе, а потом за обе руки.

К 9 (или 10) месяцам появляются попытки бросать вниз, стоя в кровати, игрушки, мяч.

Пристально следите за развитием всех этих двигательных навыков, своевременно побуждая малышей к движениям, оказывая им помощь.

### **От 9 месяцев до года**

К 9—10 месяцам дети начинают осваивать сложные движения: давать руку, подавать и класть игрушки, выполнять различные просьбы, могут участвовать в некоторых несложных играх.

С конца 9-го месяца можно начинать обучение ходьбе за каталкой, которая должна быть устойчивой и передвигаться медленно, плавно; 9—10-месячные дети много и с удовольствием двигаются. Они свободно меняют позы, легко самостоятельно ложатся, садятся, встают на ноги.



В 10—11 месяцев начинают ходить вперед, держась за стул, диван и за руку взрослого. Опираясь на каталку, табурет, стульчик, ходят толкая впереди себя предмет, поворачивая его в разном направлении. Примерно к 11—12 месяцам встают сами, без опоры и начинают ходить без опоры.

Однако самостоятельная ходьба может начинаться значительно раньше, если малышу своевременно оказывают помощь. Вначале, когда он впервые пытается ходить за каталкой, он боится упасть, оставляет каталку, не поспевает за ней, садится на пол. Поэтому лучше всего сначала походить вместе с ним за каталкой, замедляя ее ход. Помогите ему преодолеть страх. Присев перед ним и разведя руки, вы можете вызывать его на первые самостоятельные шаги, подбадривая словами.

Обычно с 10 месяцев у малышей отмечается большое стремление к лазанию. Они могут влезать на бревно, на ящик высотой 10—12 см, на диван. Однако ни в коем случае нельзя разрешать лазание тем, у кого еще не окреп плечевой пояс (это вам всегда подскажет наблюдающий ребенка врач): при опоре только на руки может произойти растяжение связок и повреждение суставов.

Самостоятельная деятельность детей в возрасте от 9 месяцев до 1 года всецело зависит от того, как вы сумеете ее организовать. Для упражнений в различных движениях необходимы пособия, которые бы облегчали передвижение по комнате и побуждали к новым разнообразным действиям. В домашних условиях это могут быть невысокие столики, коляски с высокой спинкой. Хорошо в разных местах разложить яркие игрушки, которые будут привлекать издали, побуждать к действию.

Умение что-то делать с игрушками и удовольствие, получаемое при этом, заставляют ребенка искать и находить себе занятия. В конце концов у него создается привычка быть занятым. Он

приучается играть самостоятельно, и постоянное присутствие взрослых уже не требуется.

## Комплексы упражнений

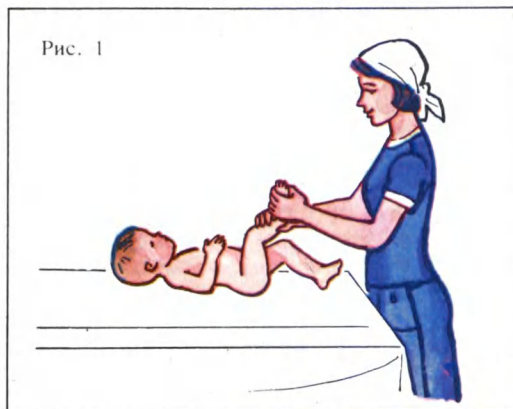
### Для детей 1,5—2 месяцев

**1. Массаж рук** (поглаживание). Исходное положение (и. п.) ребенка — лежа на спине. Захватив своей левой рукой правую кисть ребенка, делайте поглаживающие движения своей другой рукой по направлению от кисти к плечу. Повторите 6—8 раз. Затем поменяйте руки.

**2. Массаж ног** (поглаживание). То же и. п. Правую ногу положите на свою правую ладонь, левой рукой поглаживайте от стопы к паховому сгибу по задней и наружной поверхностям голени и бедра. Повторите 6—8 раз. Поменяйте ногу.

**3. Упражнение для стоп** (рефлекторное). То же и. п. Концом большого пальца левой руки проводите с нажимом по всей ступне от пальцев к пятке; в ответ на это раздражение вызывается рефлекторное разгибание пальцев стопы. Повторите 4—6 раз. То же на другой ноге (рис. 1).

**4. Массаж живота** (поглаживание). То же и. п. Ладонью левой руки делай-





те поглаживание правой половины живота снизу вверх. Одновременно ладонью правой руки проводите по левой половине живота сверху вниз. Повторите эти круговые движения 6—8 раз.

**5. Массаж груди** (поглаживание). То же и. п. Передвигайте концы пальцев своих рук по ходу межреберных промежутков от грудины к бокам, не нажимая на ребра. Повторите 4—6 раз.

**6. Разгибание спины** (рефлекторное). И. п.—лежа на правом боку. Двумя пальцами правой руки проводите с легким нажимом вдоль позвоночника, от крестца к шее. В ответ на это раздражение позвоночник прогибается назад. Повторите на каждом боку по 2—4 раза (рис. 2).

**7. «Выкладывание» на живот.** И. п.—лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат по бокам груди. Сохранять такое положение 2—3 минуты, постепенно довести до 5—10 минут.

**8. Массаж спины** (поглаживание). И. п.—лежа на животе. Поглаживайте ладонями обеих рук спину от шеи к ягодицам, затем тыльной стороной рук обратно—к голове. Повторите 6—8 раз.

**9. Ползание** (рефлекторное). То же и. п. Согните ноги, соединив стопы так, чтобы они упирались в вашу ладонь. Производите легкое подталкивание и

подпирайте ступней согнутых ног, в результате чего будут разгибаться ноги (происходит как бы отталкивание). Проделайте 2—4 раза.

**10. «Потанцовывание».** И. п.—лежа на спине. Поддерживая ребенка двумя руками за грудь, переводите его в вертикальное положение и побуждайте осуществлять кратковременный упор ногами, приподнимая его от стола отрывистыми движениями. Повторяйте в течение 0,5—1 минуты.

### Для детей от 2 до 3 месяцев

**1. Сгибание пальцев стоп в «кулачок»** (1-й момент). И. п.—лежа на спине. Концом указательного пальца правой руки нажмите на ступню у основания пальцев. Это вызовет их рефлекторное сгибание. Повторите 4—6 раз.

**2. Разгибание пальцев стоп** (2-й момент). Проведите пальцем по наружной части ступни от пальцев к пятке, что вызовет рефлекторное разгибание пальцев. Повторите 4—6 раз.

**3. Массаж рук.** См. упражнение 1 в предыдущем комплексе.

**4. Скрещивание рук.** И. п.—лежа на спине с кольцами в руках. Взявшись за кольца, скрещивайте руки ребенка перед грудью и разводите их в стороны. Повторите 8—10 раз.

**5. Массаж ног.** См. упражнение 2 в предыдущем комплексе.

**6. Скольжение стоп.** И. п.—лежа на спине. Обхватив стопы и колени ребенка руками, попеременно двигайте его ноги так, чтобы ступни скользили вперед и назад по поверхности стола. Повторите 8—12 раз.

**7. Массаж живота.** См. упражнение 4 в предыдущем комплексе.

**8. Полуобороты туловища** («лодочка»). И. п.—лежа на спине. Возьмите ребенка обеими руками за верхнюю часть туловища под мышки и проделывайте полуобороты налево и направо, стараясь не нажимать на ребра. Повторите 6—8 раз (рис. 3).

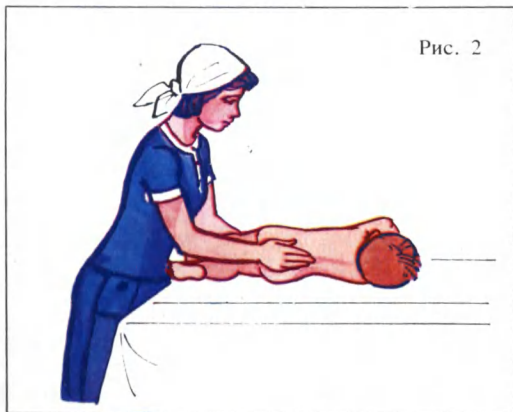




Рис. 3



Рис. 4



**9. Переход в положение сидя** (с помощью). То же и. п. Захватив обеими руками туловище с боков, переводите малыша в положение сидя и осторожно опускайте обратно. Повторите 2—4 раза. При опускании на стол передвигайте свою руку к его затылку и поддерживайте голову, не допуская ее ушибов.

**10. Перевод в положение стоя.** То же и. п. Держа туловище с боков (под мышки), поднимайте малыша в вертикальное положение, чтобы он мог слегка отталкиваться ногами от стола. Повторите 2—3 раза.

**11. Массаж спины.** См. упражнение 8 в предыдущем комплексе.

**12. Отведение плеч назад** («зайчик»). И. п.—лежа на животе. Захватив руки ребенка за предплечья, приподнимайте верхнюю часть туловища над столом, сгибая руки и отводя плечи назад до сближения лопаток. Повторите 4—6 раз (рис. 4).

**13. Массаж бедер** (поглаживание). И. п.—лежа на спине. Поглаживайте наружную и заднюю поверхности бедра от колена к паху. Правую ногу держите своей правой рукой. Повторите 6—8 раз.

**14. Ползание** (рефлекторное). И. п.—лежа на животе. Согните ноги ребенка и поставьте его ступни так, чтобы они упирались в вашу ладонь.

Другую руку подведите снизу под грудь. Производите легкое подталкивание и поднимание ступней, побуждая малыша к ползанию; рука, лежащая под грудью, поддерживает ребенка, слегка помогая продвижению его вперед. Повторите 3—4 раза.

**15. Массаж ягодиц** (поглаживание). То же и. п. Придерживая стопы обеих ног одной рукой, поглаживайте ягодицы ладонью другой руки. Затем поменяйте руки. Повторите 6—8 раз.

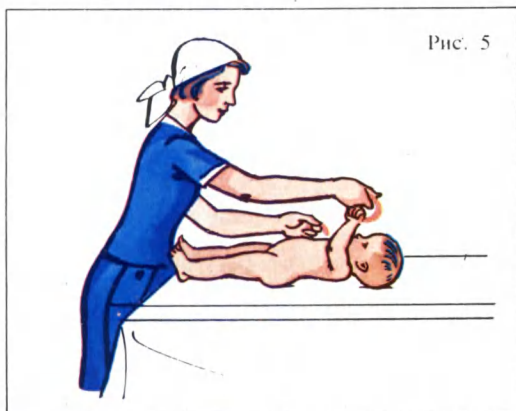
**16. Прогибание спины.** То же и. п. Захватив одной рукой обе ноги ребенка сверху в области голеностопных суставов, другую руку подведите под грудь. Приподнимайте малыша над столом, и он рефлекторно начнет прогибать спину. Проделайте 4—6 раз.

#### Для детей от 3 до 4 месяцев

**1. Массаж рук** (растирание). И. п.—лежа на спине. Придерживая кисть ребенка своей рукой, растирайте ладонью другой руки наружную поверхность плеча спиралевидными движениями. Повторите 4—6 раз, затем поменяйте руки.

**2. Поочередное сгибание рук перед грудью.** И. п.—лежа на спине с кольцами в руках. Держась за кольца, пооче-





редно сгибайте перед грудью руки ребенка. Повторите по 4—6 раз каждой рукой.

**3. Массаж ног (растирание).** И. п.—лежа на спине. Правую ногу ребенка положите на свою правую ладонь. Растирайте левой рукой голень, затем бедро спиралевидными движениями по направлению от стопы вверх. Повторите 4—6 раз на каждой ноге, меняя руки.

**4. Сгибание ног.** То же и. п. Захватите ноги за голени большими пальцами сверху. Одновременно сгибайте и разгибайте ноги, приводя бедра к животу. Прodelайте 4—6 раз.

**5. Вытягивание рук вперед.** И. п.—то же, что в упражнении 2. Держась за кольца, поочередно разгибайте руки ребенка вперед и сгибайте их к плечам. Повторите 6—8 раз (рис. 5).

**6. Массаж ног (разминание).** И. п.—лежа на спине. Пальцами одной руки производите разминание мышц голени сначала одной ноги, затем другой. Повторите 6—8 раз.

**7. Переступание.** И. п.—лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь ступнями о стол. Захватив согнутые ноги так, чтобы ваши указательные пальцы упирались спереди, производите попеременное небольшое сгибание и разгибание ног, «переступая» ступнями

по столу мелкими шагами. Прodelайте 10—12 раз.

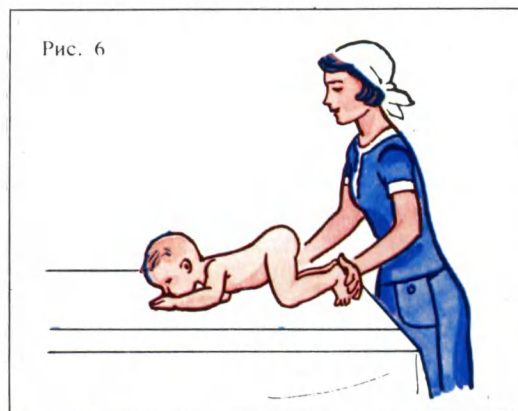
**8. Приподнимание ног.** И. п.—лежа на спине. Захватив ноги ребенка так, чтобы ваши большие пальцы охватывали икроножные мышцы, попеременно приподнимайте и опускайте выпрямленные ноги. Повторите 4—5 раз.

**9. Массаж живота** (поглаживание круговое). То же и. п. Придерживая ноги одной рукой, ладонью другой своей руки поглаживайте живот по ходу часовой стрелки. Повторите 8—10 раз.

**10. Переход в положение сидя** (за руки). То же и. п. Захватив кисти рук ребенка, побуждайте его к переходу в положение сидя и осторожно опускайте обратно на стол. Повторите 3—4 раза.

**11. Поворот со спины на живот.** То же и. п. Дайте ребенку палец своей левой руки, а правой обхватите его голени. Выпрямляя его ноги, слегка поверните их вместе с тазом в правую сторону и, подтягивая согнутую в локте левую руку вперед, побуждайте малыша поворачивать плечевой пояс, туловище и голову до перехода в положение на живот. То же в другую сторону. Повторите 1—2 раза.

**12. Массаж спины** (растирание). И. п.—лежа на животе. Концами пальцев обеих рук растирайте мышцы спины от позвоночника в стороны по меж-





реберным промежуткам. Повторите 4—6 раз.

**13. Ползание (рефлекторное).** То же и. п. Упираясь ладонями в ступни ребенка, подталкивайте их, побуждая к ползанию. Прodelайте 4—6 раз (рис. 6).

**14. Массаж ягодиц (растирание).** То же и. п. Придерживая ноги ребенка одной рукой, растирайте ягодицы спиралевидными движениями ладони другой руки. Повторите 4—6 раз.

**15. Прогибание спины («парение»).** И. п.—лежа грудью и животом на ладонях взрослого. Вытяните обе свои руки вперед и приподнимите над столом. Такое положение вызывает у ребенка рефлекторное разгибание спины, отведение головы назад и выпрямление ног. Повторите 2—4 раза.

**16. «Приплясывание».** И. п.—лежа на спине. Поддерживая малыша двумя руками за грудь, переводите его в вертикальное положение и побуждайте к «приплясыванию» (не ставя его полностью на ноги) в течение 1—2 минут.

#### Для детей от 4 до 5 месяцев

**1. Разведение рук в стороны.** И. п.—лежа на спине. Захватив кисти рук ребенка, разводите их в стороны и приводите обратно к туловищу. Повторите 6—8 раз.

**2. Массаж ног (кольцевидное растирание).** То же и. п. Обхватив голень большими и указательными пальцами, производите кольцевидные растирания, одновременно двигая кисти рук от голеностопного сустава вверх. Повторите 4—6 раз на каждой ноге.

**3. Попеременное сгибание ног.** То же и. п. Захватите ноги за голени указательными пальцами сверху и производите попеременное сгибание и разгибание каждой ноги. Повторите 6—8 раз.

**4. Попеременное выпрямление рук вперед.** То же и. п. Захватив руки за лучезапястные суставы, попеременно

выпрямляйте и сгибайте их. Повторите 8—10 раз.

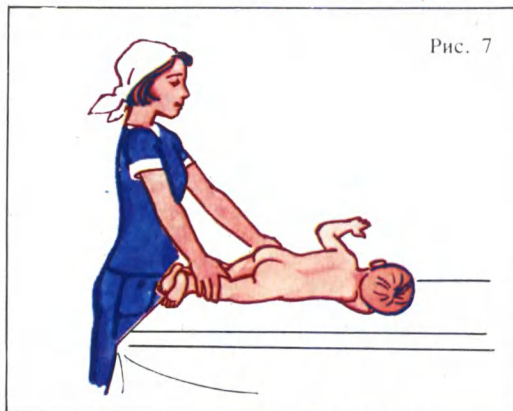
**5. Разведение ног в стороны.** То же и. п. Захватив прямые ноги ребенка сверху за голени, разводите их в стороны, слегка приподнимая от стола, и затем сводите вместе. Повторите 8—10 раз. Можно отводить каждую ногу по очереди.

**6. Массаж стоп (поглаживание).** То же и. п. Придерживая ногу ребенка одной рукой, большим и указательным пальцами другой руки производите поглаживание пальцев ног от ногтей к голеностопному суставу по тыльной стороне стопы. Повторите 4—6 раз на каждой ноге.

**7. Круговые движения ног.** То же и. п. Захватив голени, согните ноги, приводя бедра к животу; затем разведите их (согнутыми) широко в стороны, после чего выпрямите и сведите в и. п. Повторите 3—4 раза.

**8. Массаж живота (поглаживание прямых мышц).** То же и. п. Ладонями своих рук произведите встречное скольжение по ходу прямых мышц живота (правая рука идет сверху вниз, левая—снизу вверх). Повторите 6—8 раз.

**9. Переход в положение сидя (с потягиванием за обе руки).** То же и. п. Дайте ребенку захватить двумя руками вашу руку. Фиксируя его ноги другой





рукой, слегка потягивайте руки вперед-вверх, побуждая малыша садиться. Затем осторожно опускайте его на стол в положение лежа. Повторите 3—4 раза.

**10. Поворот со спины на живот** (с поддержкой за ноги). То же и. п. Захватив обе голени ребенка снизу своей одной рукой, выпрямите его ноги и слегка поверните их вместе с тазом в правую сторону. Такое движение приводит к рефлекторному повороту со спины на живот. Повторите в каждую сторону 1—2 раза (рис. 7).

**11. Массаж спины** (разминание). И. п.—лежа на животе. Пальцами обеих рук разминайте поясницу и боковые мышцы туловища. Повторите 4—6 раз.

**12. Прогибание спины** («рыбка»). То же и. п. Захватите одной рукой обе ноги ребенка сверху в области голеностопных суставов, другую руку положите на его поясницу. Приподнимайте ноги над столом, фиксируя другой рукой туловище, но избегайте чрезмерного прогибания поясницы. Прodelайте 4—6 раз (рис. 8).

**13. Массаж ягодиц** (растирание). То же и. п. Придерживая одной рукой ноги ребенка, растирайте ягодицы ладонью другой руки круговыми движениями. Прodelайте 6—8 круговых движений.

**14. Ползание с потягиванием за игрушкой.** То же и. п. Положите перед

ребенком игрушку и побуждайте его тянуться за ней и ползти. Повторите 4—6 раз.

**15. Прогибание туловища лежа на боку.** Приподнимите ребенка над столом, одной рукой поддерживая его под бок, другой держа за стопы. Это вызывает рефлекторное прогибание туловища. Повторите по 2 раза на каждом боку.

#### Для детей от 5 до 6 месяцев

**1. Массаж рук** (разминание). И. п.—лежа на спине. Дав ребенку захватить большой палец своей руки, производите концами пальцев другой руки разминание мышц внутренней поверхности предплечья и плеча. Повторите 4—6 раз.

**2. Разгибание рук.** То же и. п. Взявшись за кисти рук ребенка, поочередно разгибайте и сгибайте их. Повторите 6—8 раз.

**3. Массаж ног** (разминание). И. п.—лежа на животе. Всеми пальцами руки разминайте мышцы голени от пятки вверх. Повторите 6—8 раз на каждой ноге.

**4. Поднимание ног** («угол»). И. п.—лежа на спине. Захватив ноги ребенка так, чтобы ваши большие пальцы обхватывали икроножные мышцы, а остальными придерживая колени, одновременно поднимайте и опускайте ноги, прижимая бедра к животу. Повторите 4—5 раз.

**5. Разведение рук в стороны.** И. п.—лежа на спине с кольцами в руках. Захватив кольца, разводите руки ребенка в стороны и приводите их к туловищу. Повторите 8—10 раз.

**6. Отведение согнутых ног в стороны.** И. п.—лежа на спине. Захватите ноги ребенка за голени. Согните одновременно обе ноги, приводя бедра к животу, затем отводите обе ноги (согнутые) направо, потом налево. Прodelайте 3—5 раз в каждую сторону (рис. 9).

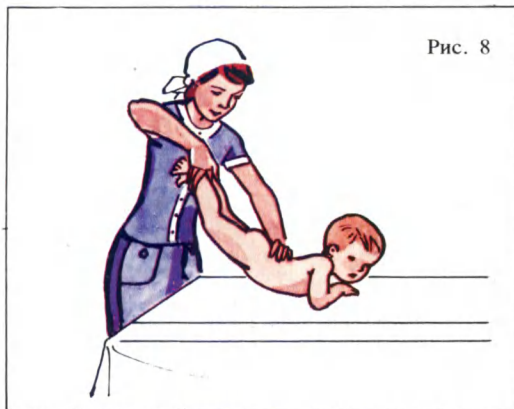


Рис. 8



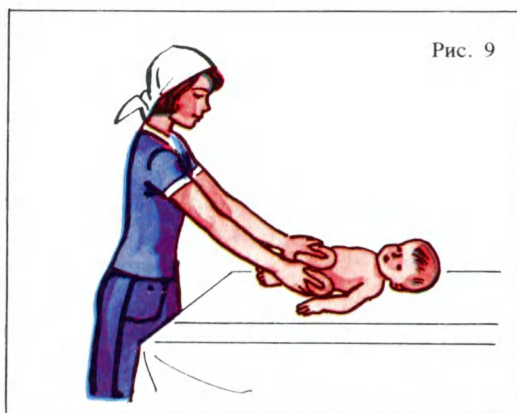


Рис. 9

**7. Массаж стоп (похлопывание).** То же и. п. Положив на свою ладонь ногу ребенка, другой ладонью похлопывайте по подошвенной стороне пальцев ног. Повторите 8—10 раз.

**8. Поперечное сгибание ног («велосипед»).** То же и. п. Захватите ноги ребенка за голени своими руками (указательные пальцы сверху). Попеременно сгибайте и разгибайте ноги, имитируя движения велосипедиста. Повторите 6—8 раз.

**9. Массаж спины (поколачивание).** И. п.—лежа на животе. Концами пальцев обеих рук, делая мягкие движения кистями, слегка поколачивайте по межреберным промежуткам от позвоночника в стороны. Повторите 8—10 раз.

**10. Ползание за игрушкой.** То же и. п. Придерживая ноги ребенка, побуждайте его к ползанию и доставанию игрушки (передвигайте ее). Повторите 3—5 раз.

**11. Массаж ягодиц (разминание).** То же и. п. Пальцами обеих рук разминайте ягодицы. Повторите 4—6 раз.

**12. Переход в положение сидя (с поддержкой за одну руку).** И. п.—лежа на спине. Дав захватить ребенку левой своей рукой большой палец вашей правой руки, придерживайте его кисть. Зафиксировав его ноги за область голеностопных суставов вашей левой рукой,

слегка потягивайте руку ребенка вперед-вверх, побуждая его садиться; затем, подложив правую руку под спину ребенка, осторожно опускайте его на стол. Повторите 2—3 раза с поддержкой за каждую руку.

**13. Сгибание туловища вперед.** То же и. п. Подведя руки под спину ребенка, поднимите его над столом на вытянутых руках. Это вызовет рефлекторное сгибание туловища вперед. Повторите 2—3 раза.

**14. Напряженное выгибание.** То же и. п. Захватите левой рукой ноги ребенка сверху в области голеностопного сустава так, чтобы ваш указательный палец находился между голеньями, а остальные обхватывали их снаружи; правую руку подведите под спину. Затем приподнимите ребенка за ноги вверх и, не задерживая в этом положении, опустите их вниз, одновременно содействуя другой рукой активному переходу малыша в положение сидя на правой руке, в то время как левая поддерживает его согнутые ноги. Прodelайте 1—2 раза.

#### Для детей от 6 до 7—8 месяцев

**1. Круговые движения стоп.** И. п.—лежа на спине. Поднимите ногу ребенка, захватив ее снизу одной рукой за голень, а другой за переднюю часть стопы; осторожно производите круговые движения в голеностопном суставе. Прodelайте это 2—3 раза в каждую сторону той и другой ногой.

**2. Поочередное поднятие ног.** То же и. п. Взяв ноги за голени так, чтобы ваши большие пальцы обхватывали икроножные мышцы, поочередно поднимайте и опускайте ноги выпрямленными. Повторите 4—5 раз каждой ногой, поднимая ее до образования прямого угла с туловищем.

**3. Прогибание спины («мост»).** То же и. п. Захватив правой рукой области голеностопных суставов, слегка приподнимайте спину вместе с тазом, удержи-



вая ее левой рукой и побуждая к прогибанию туловища с опорой на ноги и голову. Прodelайте 2—3 раза (рис. 10).

**4. Массаж живота** (пощипывание). То же и. п. Концами пальцев обеих рук производите пощипывающие движения мышц живота по ходу часовой стрелки. Повторите 4—6 раз.

**5. Поворот на спину.** И. п.—лежа на животе. Возьмите ребенка за голени двумя руками и побуждайте переворачиваться на спину и обратно. Повторите 3—4 раза.

**6. Массаж спины** (похлопывание). То же и. п. Попеременно производите легкое похлопывание мышц спины тыльными сторонами кистей. Повторите 8—10 раз.

**7. Присаживание за выпрямленные руки.** И. п.—лежа на спине. Поддерживая ребенка за кисти выпрямленных рук, побуждайте его садиться и осторожно опускайте обратно. Повторите 4—5 раз.

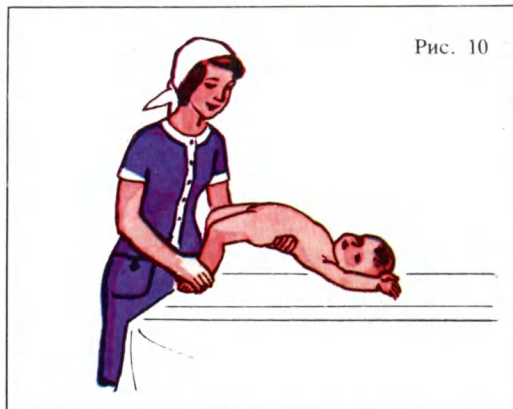
**8. Отведение рук в стороны.** И. п.—сидя. Держа руки ребенка за кисти, разводите их в стороны и сводите вместе впереди. Повторите 6—8 раз.

**9. Поднимание рук вверх.** То же и. п. Держа ребенка за кисти рук, поднимайте их вверх и опускайте вниз. Повторите 6—8 раз.

**10. Игра с мячом.** То же и. п. Держа перед малышом мяч то в одной, то в другой руке, побуждайте его тянуться за ним. Повторите 4—6 раз.

**11. Доставка мяча.** То же и. п. Держа в руке мяч, побуждайте ребенка доставать его, тянуться за ним вверх. Повторите 6—8 раз.

**12. Повороты туловища.** То же и. п. Подавая мяч ребенку с разных сторон, побуждайте его тянуться за ним, поворачивая туловище в одну и другую сторону. Повторите 4—5 раз.



Для детей от 7—8 до 9—10 месяцев

**1. Сгибание и разгибание рук.** И. п.—лежа на спине с кольцами в руках. Держась за кольца, попеременно сгибайте и разгибайте руки ребенка, вытягивая их вперед и вверх. Повторите 8—10 раз.

**2. Опускание прямых ног в стороны.** И. п.—лежа на спине. Захватите голени ребенка так, чтобы ваши большие пальцы были на их задней стороне, а остальные обхватывали переднюю часть.

Поднимите прямые ноги вверх и опустите их в сторону до касания стола (с поворотом таза); поднимите снова вверх и опустите в и. п. Прodelайте 3—4 раза в каждую сторону. Старайтесь, чтобы ноги ребенка не сгибались и не было поворота на бок.

**3. Массаж спины** (растирание спины и плечевого пояса). И. п.—лежа на животе. Ладонями обеих рук круговыми движениями растирайте спину (вдоль позвоночника) и плечевой пояс. Повторите 4—6 раз.

**4. Вставание на четвереньки.** То же и. п. Побуждайте ребенка вставать на четвереньки. Прodelайте 4—5 раз.

**5. Упор на руках.** И. п.—стоя на четвереньках. Поддерживая ребенка за бедра, помогайте ему удерживаться в



упоре на руках. Прodelайте 3—4 раза.

**6. Массаж живота (похлопывание).** И. п.—лежа на спине. Концами пальцев обеих рук производите поочередное похлопывание мышц живота по ходу часовой стрелки. Повторите 6—8 раз.

**7. Переход в положение сидя, держась за палец.** И. п.—лежа на спине, захватив палец руки взрослого. Второй рукой удерживайте на столе бедра ребенка. Потягиванием своего пальца побуждайте его к переходу в положение сидя. Повторите 4—6 раз.

**8. Вставание на ноги с помощью.** И. п.—сидя на столе. Дав ребенку захватить свои большие пальцы и придерживая за кисти, потягивайте его за руки вверх, побуждая самостоятельно встать на ноги. Прodelайте 2—3 раза (рис. 11).

**9. Игра с мячом стоя.** И. п.—стоя спиной к взрослому. Слегка придерживая ребенка одной рукой, протягивайте ему мяч, побуждая тянуться за ним. Повторите 6—8 раз.

**10. Доставание мяча.** То же и. п. Захватив двумя руками бедра ребенка и прижимая их к себе, обратите его внимание на положенный перед ним мяч, побуждая наклониться за ним. Взяв мяч, он выпрямляется, прогибая спину. Можете слегка помочь ему, придерживая одной рукой за грудь. Повторите 3—4 раза (рис. 12).

**11. Ходьба с поддержкой.** Поддерживая малыша за туловище, побуждайте сделать несколько шагов по столу. Повторите 2—3 раза.

**Для детей от 9—10  
до 11—12 месяцев**

**1. Прогибание туловища с приподниманием груди.** И. п.—лежа на животе. Положив одну руку ребенку на поясницу, другой придерживая его грудь снизу, слегка приподнимите верхнюю часть туловища. Повторите 4—6 раз.

**2. Прогибание туловища с приподниманием ног.** То же и. п. Захватите ноги

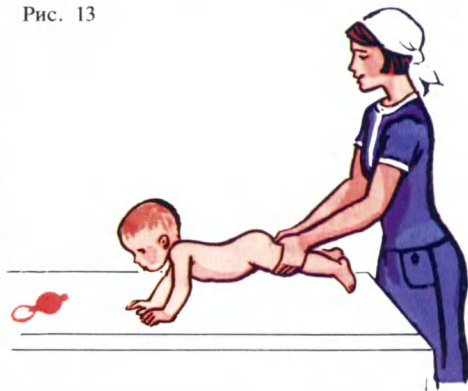
Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13





одной рукой так, чтобы ваш указательный палец был между голеностопными суставами, а остальные пальцы фиксировали стопы. Слегка приподнимите ноги над столом, придерживая другой рукой поясницу. Повторите 4—6 раз.

3. «Ходьба» на четвереньках. И. п.—стоя на четвереньках. Отодвигая игрушку, побуждайте ребенка передвигаться за ней. Повторите 4—6 раз.

4. «Ходьба» на руках. И. п.—лежа на груди, упираясь руками в стол. Удерживая ребенка за бедра, приподнимите его над столом в упоре на руках и побуждайте «переступать» руками по столу в направлении к игрушке. Повторите 2—3 раза (рис. 13).

5. Активное прогибание туловища. И. п.—лежа на спине. Одной рукой захватите ноги сверху за голеностопные суставы, другой приподнимайте поясницу, побуждая ребенка к прогибанию спины с опорой на плечи и голову. Повторите 2—3 раза.

6. Самостоятельный переход в положение сидя. То же и. п. Придерживая ребенка за ноги, побуждайте к активному переходу в положение сидя. Повторите 1—2 раза.

7. Активное вставание на ноги. И. п.—сидя на столе. Потягивая ребенка за руки, побуждайте к активному вставанию на ноги. Повторите 2—3 раза (рис. 14).

8. Самостоятельная ходьба. И. п.—стоя на столе. Предоставьте ребенку возможность самостоятельно ходить, предохраняя от падения своими руками. Продолжительность—30—40 секунд.

9. Приседание. Осуществляя поддержку, побуждайте ребенка к самостоятельному приседанию и вставанию с выпрямлением ног. Проделайте 4—6 раз.

10. Ходьба с игрушкой. Слегка поддерживая ребенка, побуждайте его переносить игрушку. Повторите 3—4 раза.

11. Ходьба, держась за стул. Предоставьте малышу возможность ходить

самостоятельно, держась за стул,—3—4 раза по 6—10 шагов.

12. «Потанцовывание». И. п.—стоя на столе. Поддерживая ребенка под мышки руками, побуждайте его к «потанцовыванию» в течение 1—2 минут.

## Дети от года до 2 лет

В возрасте от 1 до 2 лет совершенствуется общее развитие ребенка, повышается эмоциональность, перестраивается поведение, меняется его отношение к окружающим.

С каждым месяцем жизни у ребенка продолжают совершенствоваться его двигательные навыки в ходьбе, лазании, бросании и плавании. Улучшается способность к перешагиванию, влезанию при постепенно увеличиваемой высоте.

В 13—14 месяцев малыши начинают уверенно и самостоятельно ходить по полу. Многие из них проявляют исключительную подвижность. Хождение становится потребностью. Присаживаться или останавливаться на одном месте они могут не больше чем на 2—3 минуты.

В этом возрасте дети очень любят носить и перемещать с места на место предметы.

С 1 года до 1 года 3 месяцев появля-





ются элементы автоматизации ходьбы: дети способны пройти не присаживаясь 3—6 м и даже 10 м; могут длительно ходить с предметами в руках, менять положение — приседать, наклоняться; изменять направление, поворачиваться, пятиться; влезать на лесенку высотой 1 м, перелезть через бревно на четвереньках; бросать двумя руками большой мяч.

С 1 года 3 месяцев до 1 года 5 месяцев развивается умение ходить более уверенно и перешагивать через лежащую на полу палку; перелезть через бревно; бросать одной рукой маленький мяч на расстояние до 50 см.

С 1 года 5 месяцев до 1 года 7 месяцев появляется умение всходить на опрокинутый вверх дном ящик (на высоту 10 см), перешагивать через палку или веревку, расположенную над полом на высоте до 10 см; бросать одной рукой маленькие мячи в крупную цель, помещенную на полу на расстоянии 20—40 см.

С 1 года 7 месяцев до 2 лет — всходить и спускаться по наклонной доске шириной 20—15 см, приподнятой одним концом над полом на 20—25 см; перешагивать через веревку, протянутую над полом на высоте 15—18 см; бросать маленькие мячи в цель, находящуюся на уровне груди, на расстояние 50—70 см.

К 1 году 9—10 месяцам хождение по ровной поверхности более автоматизированно и ребенок уже способен подниматься на небольшую горку и спускаться с нее, ходить по узкой дорожке.

Однако ходьба в этот период далеко не совершенна. Чтобы увеличить площадь опоры, малыш широко расставляет ноги, сгибает их в коленях, наступает всей ступней сразу. При ходьбе он делает много лишних движений, разводит руки для удержания равновесия, шаркает ногами. Наблюдается неравномерный темп движений: ребенок то идет быстро, почти бежит, то замедляет шаг. Многие дети раскачиваются из

стороны в сторону, прижимают руки к туловищу или слегка помахивают только одной рукой, плохо поднимают ноги от пола, с трудом двигаются прямо по заданному направлению.

Очень важно учить ребенка правильно ходить.

Для дальнейшего совершенствования навыка ходьбы необходимы упражнения, уменьшающие боковые раскачивания и ширину расстановки стоп. Для этого полезно ходить по дорожке с ограниченной шириной. С этой целью хорошо использовать ходьбу по гладкой (обструганной) доске шириной не более 30 см, которую легко можно приспособить не только в условиях яслей, но и дома. Если стопы во время ходьбы двигаются параллельно и нешироко расставлены, то линия опоры проходит через пятку и второй палец ноги, чем обеспечивается лучшая устойчивость. Этого можно добиться путем постепенного уменьшения ширины дорожки (доски) от 30 до 15 см. Только примерно к 2 годам появляются при ходьбе перекаты с пятки на носок.

У детей старше полутора лет уже можно видеть элементы замаха и бросания, в которых участвуют мышцы туловища, рук и ног. При этом бросание правой рукой значительно отличается от бросания левой. Эта разница постепенно уменьшается, если проводятся упражнения в бросании обеими руками.

Для бросания мячей в цель можно дома использовать лист бумаги любого размера, прикрепленный к стене, возле которой нет мебели или находится легко отодвигаемая мебель (стулья, кресла).

Безусловно, движения лучше совершенствуются вне помещения, чему помогают естественные природные условия (например, неровности почвы, пологие спуски и подъемы, канавки, камни на дороге, корни деревьев). Пруд, речка, ручеек — прекрасная цель для бросания камешков и шишек. Ребенок учится перелезть через доступные для



него препятствия, бегать и т.д. Прогулки и игры на воздухе способствуют выработке координации движений, развитию ценных двигательных навыков. Необходимо сочетать движения с отдыхом.

В связи с тем что на втором году жизни дети начинают ходить самостоятельно, расширяется круг их интересов. Иной становится игра: от простых манипуляций с предметами они переходят к такой игре, в которой отображаются различные впечатления, получаемые извне. Поэтому на вас ложится большая ответственность за подбор занятий.

Хорошо, если вы будете уделять достаточно времени для совместной игры с детьми (в прятки, в «Догоню-догоню» и др.). Игры должны носить имитационный (подражательный) характер, причем ими нужно руководить, а не «играть» за ребенка. Зимой можно использовать снег, летом — песок, воду, цветы. Не забывайте, что в возрасте до 2 лет малышам нельзя пользоваться этими «материалами» без присмотра взрослых. Обязательно купите ребенку формочки для песка, совочки, лейку, деревянную лопатку, санки.

Приводим ориентировочные комплексы физических упражнений для детей от года до 2 лет. Общая продолжительность каждого занятия увеличивается с возрастом от 8 до 20 минут (в каждой возрастной группе прибавляется по 2—3 минуты). Эти занятия можно проводить как в помещении, так и на воздухе, лучше всего в саду, на площадке.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми этого возраста, надо чаще менять общеразвивающие упражнения, проводить их из разного исходного положения (сидя, стоя и лежа), так как малыши устают, если длительное время находятся в одном положении. Нужна частая смена движений и, подчеркиваем, обязательное чередование их с отдыхом.

## Комплексы упражнений

### Для детей от года до года 2 месяцев

#### 1. Первые самостоятельные шаги.

И.п.—прислонившись в положении стоя к какому-нибудь предмету (стулу, дивану, креслу). Поманите ребенка яркой игрушкой. То приближайте, то отдаляйте ее от делающего первые шаги малыша. Повторите 2—4 раза.

#### 2. Приседание держась за обруч.

И.п.—держась обеими руками за обруч, который находится в руках у взрослого. По команде «Сядем!» ребенок приседает, не отпуская обруча. Приседайте вместе с ним. Повторите 5—6 раз.

**3. Проползание через обруч.** Взрослый держит обруч, через который видна игрушка, привлекающая внимание ребенка. Малыш проползает через обруч и выпрямляется. Можно положить игрушку повыше, например на табурет, что заставит ребенка тянуться за ней. Повторите 4—6 раз (рис. 15).

**4. Проползание под препятствием** (палкой или столом), установленным на высоте 30—35 см. После того как ребенок проползет под препятствием, предложите ему достать игрушку, положенную на табурет высотой 40—45 см (для выпрямления туловища). Повторите 3—4 раза.

#### 5. Сгибание и разгибание туловища.

И.п.—сидя на коленях у взрослого. Зажмите своими бедрами голени ребенка. Выполните сгибание его туловища вперед и разгибание назад. Повторите 3—4 раза.

**6. Катание мяча.** И.п.—сидя на полу широко расставив ноги. Катание большого мяча в любом заданном направлении. Повторить 6—8 раз.

**7. Залезание на предмет** (ящик, диван). Вначале предложите малышу залезть на ящик высотой 10—15 см, затем на диван высотой 40 см. Повторите 2—3 раза.



Рис. 15



**8. Приседание за игрушкой.** Положите 2—3 игрушки в разных концах комнаты. Побуждайте ребенка приседать, чтобы поднять игрушки (одну за другой). Повторите 2—3 раза.

**9. Бросание мяча.** И.п.—стоя, держа большой мяч двумя руками. Бросание мяча вниз. Повторите 4—6 раз.

**10. Поднимание ног.** И.п.—лежа на коврике на спине. Держите крепко над ногами ребенка на высоте 30—40 см палку (горизонтально). Пусть он поднимает ноги до касания ими палки. Повторите 3—4 раза.

**11. Ходьба.** И.п.—стоя без опоры. Побуждайте малыша к ходьбе по комнате на расстояние 5—8 м, оказывая ему необходимую поддержку. Повторите 1—2 раза.

**Для детей от года 2 месяцев до года 5 месяцев**

**1. Ходьба по дорожке.** Обозначьте дорожку шириной 35—40 см и длиной 2 м. Пусть ребенок самостоятельно пройдет по ней, соблюдая равновесие. Повторите 3—4 раза.

**2. Перешагивание через палки.** По-

ложите две палки на пол на расстоянии 25—30 см одну от другой. Предложите малышу перешагнуть через одну, затем через другую палку, сохраняя равновесие. Повторите 3—4 раза.

**3. Подползание под веревку.** Протяните веревку на высоте 25—35 см. Показывая по другую сторону веревки игрушку, побуждайте ребенка к подползанию под веревку и выпрямлению при доставании игрушки. Повторите 4—5 раз.

**4. Подбрасывание большого мяча.** И.п.—стоя с большим мячом в руках. Ребенок подбрасывает мяч вверх-вперед и поднимает его с пола. Повторите 4—6 раз.

**5. Перелезание через препятствие.** Поставьте ящик, скамеечку (во дворе, в саду можно использовать бревно). Побуждайте ребенка перелезть через препятствие, слегка помогая ему. Повторите 2—3 раза.

**6. Ходьба по доске.** Укрепите широкую доску так, чтобы один ее край был приподнят на 10—15 см. Поддерживая малыша, побуждайте его подниматься по наклонной доске и спускаться. Повторите 2—4 раза (рис. 16).

**7. Лазание по лесенке.** Установите лесенку (стремянку) высотой 1 м. Помогайте малышу взбираться на нее и спускаться приставным шагом. Повторите 3—5 раз.

**8. Бросание малых мячей.** И.п.—стоя, держа в каждой руке по маленькому мячу. Ребенок бросает мяч вперед поочередно каждой рукой. Повторите 4—6 раз.

**9. Попытки бегать.** Широко разводя руки, ловите делающего в направлении к вам торопливые шаги ребенка. Повторите 2—3 раза.

**10. Игра «Догоню-догоню».** Делайте «попытки» догнать «убегающего» от вас малыша. Выполняйте в течение 30—40 секунд.





Рис. 16

### Для детей от года 5 месяцев до 2 лет

**1. Ходьба по наклонной доске.** Доску укрепите, приподняв один край ее на 20—25 см. Немного помогая ребенку, побуждайте его подниматься и спускаться. Повторите 4—6 раз.

**2. Перекладывание кубиков.** И. п.—сидя. Положите на пол 2—3 кубика. Побуждайте ребенка наклоняться и доставать кубик, затем класть его с другой стороны от себя и выпрямляться. Повторите 4—6 раз.

**3. Ползание на четвереньках.** Положите на пол и накройте ковриком широкую доску. Побуждайте малыша продвигаться по ней вперед на четвереньках. Повторите 3—4 раза.

**4. Поочередное поднятие ног.** И.п.—лежа на полу на коврике. Держите на уровне 40—50 см от пола горизонтально палку. Пусть ребенок поочередно пальцами то одной, то другой ноги пытается дотянуться до нее. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

**5. Лазание по лесенке.** Помогите малышу взбираться по установленной лесенке на высоту 1,5 м и спускаться с нее. Повторите 2—3 раза.

**6. Бросание малых мячей в цель.** Помогайте ребенку бросать одной рукой мяч в цель (корзинку, нарисованный круг и пр.)—4—6 раз.

**7. Бег за игрушкой.** Держите в руках игрушку и, привлекая внимание ребенка, отдаляйтесь в сторону, вызывая у него стремление побежать и взять игрушку. Повторите 3—4 раза.

**8. Игра в «лошадки».** Закрепите «возжи» на плечах ребенка и побуждайте его к бегу, удерживая от быстрого темпа. Длительность—40—50 секунд.

### Дети от 2 до 3 лет

У детей от 2 до 3 лет особенно заметно происходит развитие речи, много увеличивается запас слов, совершенствуется внимание, память. Они хорошо справляются со сбором пирамиды с большим количеством колец, могут складывать разрезные картинки. У них развивается сообразительность, воображение. Малыши приучаются к элементарному планированию своих действий. Появляется стремление добиться определенного результата. Если ребенок воспитывается правильно, то в этом возрасте уже может найти себе самостоятельное занятие, способен продолжать время играть один. Однако организм его отличается повышенной ранимостью. Органы и ткани остаются еще недоразвитыми. Дети легко возбуждаются и быстро утомляются.

По мере развития ребенка улучшаются его двигательные функции, более совершенными, координированными становятся основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание и бросание. Кроме того, начинается овладение некоторыми тонкими движениями кисти и пальцев (например, застегивание пуговиц, рисование карандашом).

Согласование движений рук и ног во время ходьбы (правая нога выносится вперед, правая рука несколько отводит-



ся назад и наоборот) отмечается у очень немногих детей в возрасте от 2,5 до 3 лет. Большей частью наблюдается параллельная постановка стоп, а также полусогнутое положение ног и недостаточный вынос их вперед во время ходьбы. Для совершенствования навыка ходьбы в этом возрасте полезно ходить по дорожке (доске) шириной от 15 до 10 см.

В ходьбе участвуют многие мышцы тела, в особенности крупные мышцы ног. Благодаря постоянному упражнению довольно рано образуется уже своеобразная походка.

С 2 лет до 2 лет 6 месяцев развивается умение всходить по наклонной доске, приподнятой над полом одним концом на 25—30 см; влезать на табурет высотой 20 см; перешагивать через палку, расположенную над полом на 20—30 см; взбираться на стремянку на высоту 1,5 м; бросать мяч в цель на расстояние 80—100 см; подпрыгивать, делать прыжки в длину.

В 2 года 6 месяцев—3 года—всходить и спускаться по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола уже на 30—35 см; влезать на табурет высотой 25 см; перешагивать через палку, приподнятую над полом на 30—35 см; бросать и ловить большой мяч на расстоянии 70—100 см.

Естественно, указанные этапы развития детей примерные. Каждый ребенок растет и развивается в зависимости от индивидуальных особенностей и от окружающих его условий—один быстрее, другой медленнее.

Дети 2,5—3 лет охотнее бегают, чем ходят; при этом у них наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений; характерным является мелкий, семенящий, шаг. У малышек получается, собственно, не бег, а ускоренная ходьба. Многие из них плохо отталкиваются от опоры—не пальцами ног, а всей ступней. Такой бег малоритмичен, тяжеловат. Малыши плохо ориентируются в пространстве, некоторые

часто теряют равновесие и останавливаются, затем снова самостоятельно продолжают движение. Упражнение в беге происходит в основном только в играх.

До 3 лет дети редко правильно прыгают. У них еще нет необходимой для этого крепости костей и связок нижних конечностей, силы мышц и недостаточно развита способность сохранять равновесие; кроме того, своды стоп еще не обладают пружинящим свойством. С 2,5 года дети уже могут сами спрыгивать с небольшой высоты. С этого возраста (и даже несколько раньше) им можно давать подготовительные упражнения для освоения прыжков: приседания и выпрямления ног без отрыва их от земли, а позже—подскоки на месте (типа «воробушки»). С 2,5 года они начинают подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от земли. Доступнее для них прыжки в глубину (спрыгивание) и прыжки в длину (через веревку, палку, лежащие на земле). Прыжки на одной ноге почти совсем не удаются.

В этот период дети уже способны освоить правильное бросание. Оно требует толчка определенной силы, напряжения соответствующих групп мышц, правильной позы, поворота туловища, силы и четкости движений. Когда ребенку исполнится 2 года, начинайте учить его правильному замаху: туловище поворачивается в сторону руки, которой будет производиться бросок, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. После 2,5 года можете приучать к правильной позе: при броске левой рукой отставляется левая нога. Вначале разучивайте бросание предмета вдаль, так как это легче, а затем в цель.

Основная ваша задача—помогать развитию общих движений и развитию подвижности кистей и пальцев рук.

Всему этому способствуют подвижные игры. Обычно они включают различные сменяющиеся движения: ползание на четвереньках, бег с какими-нибудь предметами и т.д.

В таких играх не только совершен-







ствуются движения, но и воспитываются важные качества: смелость, уверенность, настойчивость, умение согласовывать свои действия с действиями других, выполнять определенные, вначале очень простые, правила.

Хорошим помощником здесь будут разнообразные игрушки, мячи, обручи, шары, трехколесный велосипед, санки, деревянные лопатки.

Помните, что дети в возрасте до 3 лет отличаются повышенной возбудимостью и эмоциональной неустойчивостью. Они очень подвижны, но быстро устают от однообразных движений, не могут долго без перерыва ходить или бегать. Сдерживайте чрезмерно активных, умело переключайте на спокойные игры.

В играх малышей третьего года жизни происходят большие качественные изменения — подражание действиям взрослых заменяется настоящей «изобразительной» игрой или играми «в ролях». Они любят укладывать своих кукол спать, изображать работу, например, каменщика, плотника, шофера. А к 3 годам уже подходят к играм сознательно, изображая себя мамой, доктором, парикмахером и др. Играя, например, с песком, они готовят из него «пирожки», строят горки и др.

Более координированными становятся движения рук, успешно осваиваются разборные игрушки и строительный материал, простой конструктор. Постройки из кубиков приобретают сюжетный характер (строится дом и др.).

В этом возрасте происходит овладение основными движениями, необходимыми в будущем для рисования; дети приучаются держать карандаш, начинают заниматься лепкой. Важно постоянно наблюдать за позой детей. Часто они принимают неправильное положение, что вредно отражается на осанке и вызывает утомление.

## Комплексы упражнений

### Для детей от 2 до 2,5 лет

**1. Ходьба самостоятельная.** Ходите по комнате, следя, чтобы ребенок двигался за вами. Обойдите комнату 2—3 раза.

**2. Бег за взрослым.** Пятьтесь от малыша, побуждая его догонять вас, меняя темп. Продолжительность — 25—30 секунд.

**3. Ходьба по доске.** Установите доску на высоте 15—20 см. Пусть ребенок пройдет по ней с разведенными в стороны руками, стараясь сохранить равновесие. Повторить 2—3 раза.

**4. Приподнимание туловища.** И.п. — лежа на коврике на животе. Приподнимание туловища, опираясь на выпрямленные руки. Повторить 3—4 раза.

**5. Хлопки.** И.п. — стоя с опущенными вниз руками. Делать хлопки впереди себя и над головой. Повторить 3—4 раза.

**6. Сесть и лечь.** И.п. — лежа на коврике, закрепив выпрямленные ноги под креслом, шкафом. Побуждайте ребенка садиться и ложиться, не сгибая ног. Повторите 2—3 раза.

**7. «Наматывание нитки».** И.п. — стоя, руки согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Делать круговые движения пальцами и кистями рук, имитирующие наматывание ниток на клубок. Повторить по 5—8 раз вперед и назад.

**8. Лазание.** Ребенок влезает на ступеньку на 3—4 ступеньки и спускается обратно. Повторить 4—6 раз.

**9. Бросание мячей в цель.** Установите вертикально цель размером 80×100 см. Учите бросать в нее маленький мяч поочередно то одной, то другой рукой. Повторить 4—5 раз каждой.

**10. Ходьба за руку.** Ребенок ходит по комнате, держась за руку взрослого, отдыхая таким образом после упражнений в течение 1—1,5 минуты.



### Для детей от 2,5 до 3 лет

**1. Ходьба на носках.** Занятие проводится на воздухе. Ходить на носках, стараясь сохранить равновесие, в течение 40 секунд—1 минуты.

**2. Бег на носках.** Бег по участку на носках, разведя руки в стороны, сохраняя равновесие, в течение 30—40 секунд.

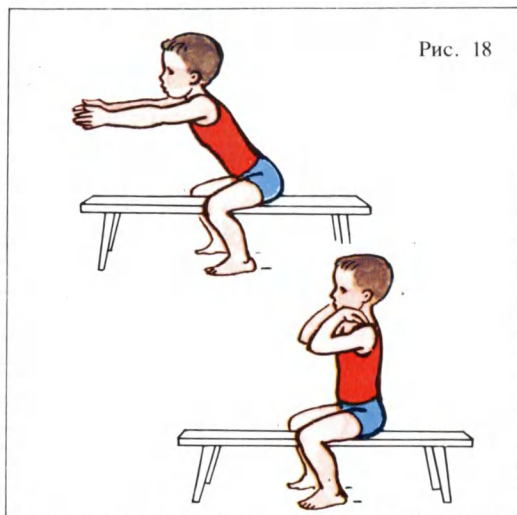
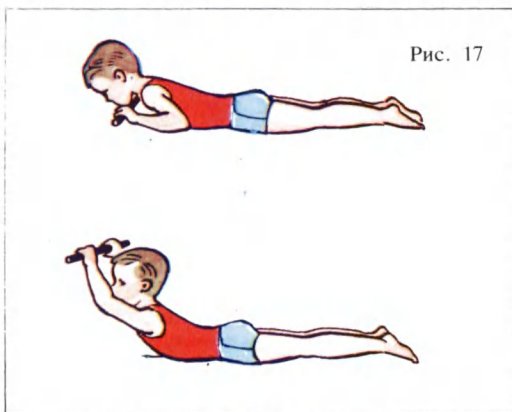
**3. Ходьба по бревну.** Влезть на лежащее на земле бревно и пройти по нему в обе стороны, стараясь держаться прямо. Повторить 2—3 раза.

**4. Поднимание ног.** И.п.—лежа на спине на коврик. Ребенок поочередно поднимает выпрямленные ноги, стараясь дотронуться носками до палки, удерживаемой горизонтально вами на уровне 50—60 см от пола. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

**5. Прогибание туловища.** И.п.—лежа на животе, держа в согнутых руках палку горизонтально под подбородком. Поднимание выпрямленными руками палки вверх, прогибая спину (рис. 17). Повторить 3—4 раза.

**6. Скрещивание рук.** Ходьба скрещивая руки на груди с последующим разведением их в стороны. Повторить 4—6 раз.

**7. Наклоны туловища.** И.п.—стоя широко расставив ноги и разведя руки в



стороны. Наклонить туловище в одну, затем в другую сторону, делая взмахи руками. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

**8. «Гребля».** И.п.—сидя верхом на скамье. Наклониться вперед, вытягивая руки, и выпрямиться, сгибая их к плечам (рис. 18). Повторить 3—4 раза.

**9. Бросание и ловля мяча.** Малыш бросает мяч взрослому, стоящему от него на расстоянии 1—1,5 м, и ловит его. Повторить 5—8 раз.

**10. Спокойная ходьба** по площадке на всей ступне в течение 1,5—2 минут.

### Утренняя гигиеническая гимнастика для детей 2—3 лет

Как известно, ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Многие из вас знают из собственного опыта, насколько благотворно ее влияние. Выполняя утром сразу после сна несложный комплекс гимнастических упражнений, ребенок получает как бы заряд бодрости на целый день. Эти занятия улучшают деятельность всех органов и си-



стем организма, способствуют развитию необходимых двигательных навыков, укреплению мышц, формированию правильной осанки.

Проводите утреннюю зарядку с малышом ежедневно перед завтраком в одно и то же время. Ее продолжительность—4—6 минут. В холодное время года делайте это при открытой форточке или фрамуге, а в теплое время—лучше на открытом воздухе. Ребенок должен быть одет для зарядки так, чтобы одежда, как и при других занятиях физическими упражнениями, не стесняла движений.

Не забывайте следить за тем, как держатся дети, какое у них положение головы, плеч, таза и, главное, позвоночника (ребенок должен держаться прямо, расправив плечи, ненапряженно, свободно двигать руками, не опускать голову), причем не только в покое, но и во время ходьбы, бега и выполнения различных движений.

Количество повторений каждого упражнения зависит от характера движения, трудности выполнения его и подготовленности детей. Упражнения с большой нагрузкой (наклоны, приседания) повторяются не более 2—3 раз, общеразвивающие, для рук и ног—от 4 до 6 раз.

Когда ребенок хорошо освоит упражнения комплекса, его можно менять. Обычно это бывает через 8—10 дней.

При подборе упражнений и составлении определенного комплекса придерживайтесь ряда правил. Исходите прежде всего из того, что упражнения должны быть доступными и интересными для детей. Они должны содействовать совершенствованию навыков ходьбы, бега, лазания и бросания, способствовать формированию правильной осанки, вызывать усиленную деятельность органов дыхания и кровообращения, вовлекать в работу многие мышечные группы.

Очень хорошо проводить утреннюю

гимнастику в виде подвижной сюжетной игры, включая 3—4 физических упражнения, носящих имитационный характер. Не забудьте о ходьбе, упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, спины и живота, о беге в течение 10—15 секунд и заключительной ходьбе (она успокаивает дыхание, выравнивает работу сердца и приводит организм в обычное спокойное состояние).

Проводя утреннюю гимнастику, каждый раз меняйте игровой сюжет. Разнообразие зависит от вашей фантазии. Можно строить комплекс упражнений, в которых изображается полет бабочки, движение паровоза, самолета, перелет птиц, включать упражнения с флажками, платочками и т. д.

Требования к качеству выполнения движений с возрастом должны повышаться.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики для детей 2 и 3 лет. Вы сможете их разнообразить, включая упражнения, рекомендованные выше.

#### **Комплекс № 1 — «Проснувшись — потянулся»**

**1. Ходьба по комнате.** Ходьба со свободным размахиванием руками в течение 1—1,5 минуты.

**2. Потягивание.** И.п.—стоя расставив ноги на ширину плеч. Поднимание рук вверх ладонями внутрь с потягиванием туловища, затем опускание их вниз. Повторить 3—4 раза. Во время выполнения упражнения взрослые говорят вслух: «Потянулся (лась) вверх-вверх и опустил (ла) руки вниз».

**3. Приседание.** И.п.—стоя слегка расставив ноги. Приседание с опусканием рук на колени и наклоном головы вперед. Затем вставание, выпрямление туловища и отведение рук за спину, разводя плечи. Повторить 2—3 раза. Вы говорите: «Присел (присела), стал



(стала) маленьким (маленькой), а теперь встал (а) и выпрямил (а) спину».

**4. «Качание деревьев».** И.п.—стоя широко расставив ноги и разведя руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево, поднимая то левую, то правую руку вверх. Повторить по 2—3 раза в каждую сторону. Вы говорите: «Сильный ветер качает дерево то туда, то сюда».

**5. Бег по комнате.** Длительность бега—10—12 секунд.

**6. Заключительная ходьба.** Ходьба по комнате в течение 0,5—1 минуты.

### **Комплекс № 2—«Вырасти большим»**

**1. Ходьба по комнате.** Ходьба на носках в течение 0,5—1 минуты.

**2. Поднимание рук вверх.** И. п.—стоя слегка расставив ноги. Поднимание рук вверх—немного в стороны и опускание их вниз. Повторить 4—6 раз. Вы говорите: «Вот какой (ая) я вырос (ла) большой (ая)».

**3. «Птички клюют».** Присаживание на корточки, постукивая пальцами о пол, с последующим выпрямлением туловища. Повторить 3—4 раза. Говорите: «Птичка захотела поест, присела и клюет зернышки».

**4. «Самолеты летят».** И.п.—стоя, руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево с широким размахиванием руками. Повторить 3—4 раза в каждую сторону. Говорите: «Самолеты полетели, полетели».

**5. Бег на носках с согнутыми в локтях руками**—10—12 секунд.

**6. Заключительная ходьба.** Длительность—0,5—1 минута.

### **Обучение плаванию детей грудного возраста**

На протяжении семидесяти годов в нашей стране (как, впрочем, и во многих других странах) широкое распространение получило обучение плаванию детей грудного возраста. В 1979 году только в одной Москве более 60 детских поликли-

ник проводили регулярные занятия по плаванию почти с 15 тысячами малышей этого возраста.

Многие из вас уже знают о том, какую огромную пользу приносят грудному ребенку занятия плаванием, как проводить такие занятия в условиях домашней ванны. Об этом рассказывалось в периодической печати: в журналах «Наука и жизнь», «Смена», в газетах «Правда», «Известия», «Советский спорт», в «Неделе» и др. Начиная с 1974 года в журнале «Физкультура и спорт» введена специальная рубрика «Плывать раньше, чем ходить», знакомящая родителей с тем, как правильно организовать и проводить в условиях домашней ванны занятия по плаванию с младенцами.

Издательством ФИС подготовлено уже 2-е издание книги «Плывать раньше, чем ходить». Всесоюзным телевидением выпущен в 1976 году документальный фильм о детском плавании «Как рыба в воде».

Отсылая читателей для более подробного изучения данного вопроса к специальным учебным пособиям, а также в детские поликлиники и к врачам-педиатрам за консультациями, мы расскажем ниже только в общих чертах о том, как построить занятия по плаванию в своей домашней ванне, что нужно для этого знать.

### **Методические советы родителям по обучению плаванию**

Начинать практические занятия по плаванию с совершенно здоровым ребенком можно на третьей неделе после его рождения, обязательно получив на это разрешение врача.

Занятия проводятся в домашней ванне 5—6 раз в неделю с целью закалить ребенка, укрепить его здоровье, помочь ему правильно развиваться, обучить его жизненно важному навыку—умению плавать.

Для таких занятий семья назначает учителя (обычно мать или отца или другого взрослого члена семьи) и его ассистента. Как показывает опыт, чаще всего роль учителя берет на себя мать.

Учитель и ассистент должны постоянно соблюдать важнейшие методические принципы обучения плаванию: в процессе обучения, разбитого на пять взаимосвязанных периодов, последовательно применять различные упражнения; постепенно наращивать



физические нагрузки (увеличивать продолжительность одного занятия и количество упражнений, быстроту выполнения и чередования упражнений) и усложнять условия занятий (снижать температуру воды и др.); следить, чтобы применяемые упражнения всесторонне влияли на организм, чередуя в каждом занятии движения с отдыхом, меняя положения и позы ребенка.

Каждое занятие должно создавать у ребенка положительные эмоции: радость, удовольствие от пребывания в воде. Следует проявлять большую осторожность, чтобы не вызвать отрицательные эмоции: страх, плач, капризы, неприязнь к воде.

Занятия в воде нельзя проводить в обстановке полной тишины. С ребенком нужно все время разговаривать, ласково, с любовью и добротой повторять ему поощрительные слова: «Плыви, плыви», «Хорошо!», «Какой хороший мальчик!», «Скоро он научится плавать» и т. д. Хорошо, если при проведении урока в ванной комнате будет звучать тихая, мелодичная музыка.

В процессе каждого урока, от первой до последней его минуты, учитель должен внимательно следить за тем, как ребенок переносит пребывание в воде и выполняемые в ней упражнения, чтобы не допустить перегрузки и переохлаждения. Если у него появятся признаки утомления (например, вялость в движениях, нежелание их выполнять), надо изменить положение (позу) тела ребенка в воде. При охлаждении (озноб, «гусиная кожа» на теле, синюшный оттенок губ) нужно прекратить урок. Перед каждым занятием плавания необходимо как следует проветрить ванную комнату и тщательно вымыть (намыленной щеткой, горячей водой) ванную, а также игрушки и инвентарь, используемые в процессе занятий. Вода в ванне должна иметь установленную для определенного периода занятий температуру и быть абсолютно чистой, пригодной для питья. Такая вода не

опасна для здоровья ребенка при попадании в уши или при заглатывании.

Для занятий по плаванию нужно выделить постоянное время, предпочтительнее в первой половине дня, и проводить ежедневные уроки в одни и те же часы. С началом курса обучения плаванию надо не реже одного раза в месяц показывать ребенка детскому врачу.

Инвентарь и оборудование ванны должны включать:

1) «чепчик Русалки» — простейшее приспособление для поддержки головы ребенка на поверхности воды в положении его на спине. Это поддерживающее средство состоит из трех скрепляемых друг с другом частей: надувного венца (продольной резиновой трубки, надутой воздухом и вложенной в плотный чехол); лежа, на котором умещается затылок ребенка; завязок, укрепляющих «чепчик» на голове. Кроме такого чепчика могут применяться другие (еще более простые) поддерживающие средства, укрепляемые при плавании на груди вокруг шеи («ожерелье Русалки»), а в более позднем возрасте (4—5 месяцев) — на плечах («погоны Нептуна») или на пояснице («пояс Нептуна»);

2) «удочку» — длинную тесемку (50—60 см), прикрепленную к широкой прокладке, на которую укладывается туловище или голова ребенка. Держа конец такой «удочки», учитель поддерживает ребенка на поверхности воды. Применяется при обучении плаванию на спине и груди;

3) П-образную деревянную стойку, устанавливаемую по бокам ванны, так, чтобы поперечная рейка находилась на высоте 12—15 см от поверхности воды, доверху налитой в ванну. На эту рейку подвешиваются разноцветные игрушки;

4) гладкую круглую палку (длиной 120 см, диаметром 3 см), устанавливаемую учителем вертикально на дно ванны или укладываемую поперек ее.

Необходимо иметь еще: песочные часы (или будильник); водяной термометр; чайник, ведро или кувшин для



запаса теплой воды; разнообразные плавающие игрушки, несколько ярко окрашенных потопляемых игрушек, разбрасываемых по дну ванны; колокольчики; электрофонарик, обернутый (для непромокаемости) резиновой пленкой от детского надувного шара. Во время занятий в ванне учитель использует все эти игрушки для развлечения ребенка, привлечения его внимания, отвращения от побочных раздражителей.

Начиная со второго месяца обучения (т. е. с конца второго месяца жизни ребенка) перед каждым занятием в ванне проводятся на пеленальном столе непродолжительный (4—5 минут) облегченный массаж всего тела ребенка (см. стр. 116) и несколько (4—6) гимнастических упражнений.

Гимнастику начинают через 1—2 минуты после массажа. В нее входят упражнения, имитирующие движения пловца в воде:

- для ног при положении ребенка на спине: учитель, взявшись за его стопы, имитирует ими движения как при езде на велосипеде, плавании кролем и брассом;

- для рук при том же положении ребенка: учитель выполняет поочередные движения прямыми руками ребенка вверх-вниз, одновременные — в стороны до уровня плеч и обратно.

- для ног при положении ребенка на груди: выполняются те же движения, что и в положении на спине;

- для рук при положении ребенка на груди: вытянутыми вперед руками выполняются поочередные движения вниз-вверх (укороченный кроль); типа «велосипед»; одновременные — в стороны и обратно (брасс);

- для туловища при положении ребенка на груди: выполняются боковые перевороты, переход из положения на спине в положение сидя (с помощью учителя) и др.

Каждое упражнение повторяется по 10—30 раз (в зависимости от периода обучения).

## Построение занятий по периодам обучения плаванию

**Первый период обучения.** Продолжительность этого периода — примерно один месяц, в течение которого проводится в среднем 25 занятий. Первые из них — по 15—20 минут при температуре воды в ванне 37—36°. Постепенно продолжительность каждого занятия увеличивается до 30 минут, а температура воды снижается до 34°.

На первых 5—6 уроках ребенок и учитель находятся в ванне. Учитель сидит спиной к ее головному концу, вытянув свои ноги; ребенок находится в горизонтальном положении на спине или на груди и погружен (за исключением лица) в воду. Учитель проделывает с ребенком упражнения, используя три способа активной (т. е. с помощью учителя) поддержки в воде своего ученика.

Поддержка «солдатиком». Тело ребенка расположено перпендикулярно к длине ванны. Левой ладонью учитель поддерживает голову ребенка, а правой обхватывает снизу нижнюю часть туловища.

При данном способе поддержки применяются такие упражнения при положении ребенка на спине: 1) проводки (т. е. продвижение ребенка по поверхности воды за счет легкого усилия учителя) вперед к дальнему концу ванны и назад. Повторяется по 10—12 раз в каждой серии, всего 3—4 серии; 2) покачивания на месте с опусканием ног и туловища вниз и обратно вверх, до горизонтального положения; боковые покачивания. Повторяются поочередно в течение 2—3 минут; 3) комбинации из проводки и покачиваний. Повторяются 3—4 минуты.

Поддержка «подводная подушка». По отношению к длине ванны тело ребенка занимает продольное положение. Ребенок находится в положении на спине головой назад (затылок упирается в грудь учителя). Учитель плотно соединяет ладони своих рук



мизинцами вовнутрь, большими пальцами кнаружи, образуя широкое и гибкое ложе («живую подушку»). Поддержка таким способом может быть «скользящей»: вначале ладони учителя подводятся под бедра ребенка и большие пальцы обхватывают снаружи верхние части бедер; потом — под таз; затем — под спину; наконец, только под затылок.

Поддержка «двойной замком». Голова ребенка лежит на лучезапястных суставах и нижних частях предплечий учителя. Ладони учителя находятся под спиной ученика (при его положении на спине). Большими пальцами он как замком обхватывает сверху плечи (область плечевого сустава) или верхнюю часть груди ребенка (при его положении на груди).

Пользуясь этими двумя способами поддержки, проводят следующие упражнения при положении ребенка на спине: 4) поддерживая ученика за бедра и применяя скользящую поддержку, учитель выполняет боковые и передне-задние покачивания ребенка. Продолжительность — 2—3 минуты; 5) поддерживая ребенка за спину и плечи двойным замком, учитель передвигает его по поверхности воды вперед (от себя ногами вперед) и обратно с различной скоростью (медленно, со средней скоростью, быстро), в сочетании с боковыми колебаниями (до положения тела на боку). Выполняется сериями: 45 секунд движения, 15 секунд отдых. Общая продолжительность — 4—5 минут. Через 2—3 занятия упражнения 1—5 повторяются в положении ребенка на груди.

После того как ученик привыкнет к воде и освоит перечисленные выше упражнения в положении на спине и на груди, учитель выходит из ванны и оставляет его одного в воде. Находясь вне ванны, но рядом с ребенком, он может применять новые способы поддержки.

Поддержка «ложкой». Учитель одной рукой (правой или левой)

поддерживает затылок лежащего на спине ребенка: вначале на слегка согнутой («ложкой») ладони, затем лишь на 3—4 расставленных кончиках своих пальцев, наконец, только на большом и указательном пальцах.

При данной поддержке выполняется упражнение 6: проводка на спине с поддержкой ребенка одной рукой. Вначале — при поддержке всей ладонью под затылок — проводка осуществляется медленно, а с каждым занятием — чуть побыстрее. Подтянув лежащего на спине ребенка к одному краю ванны головой вперед, учитель поворачивает его, перекладывает голову на другую руку и выполняет проводку к другому концу ванны. Так повторяется 8—10 раз, беспрерывно. Таких серий с проводками дается за один урок от 3 (на 10—15 занятиях) до 5—6 (с 16—20-го занятия) с отдыхом 30 секунд после каждой серии. Во время отдыха ребенок остается в воде и переводится в положение сидя на руке учителя. В это время на голову ученика поливают из лейки или чайника теплую воду. Спустя 3—4 занятия данное упражнение выполняется с поддержкой 3—4 пальцами учителя, а затем только кончиками двух пальцев.

В конце первого периода (примерно на 20—25-м занятиях) можно осуществить подготовку к погружению ребенка под воду. Для этого осваивается еще один способ поддержки ребенка в воде — в вертикальном положении: ладонь правой руки учителя с расставленными пальцами кладется на область груди ученика так, чтобы большой палец поддерживал его подбородок. Тело ребенка слегка наваливается на ладонь учителя.

В таком положении выполняется новое упражнение 7 — погружение в статическом положении: учитель, сосчитав громко «раз, два, три!», повелительно произносит: «Ныряй!» — и погружает ребенка под воду — на одном занятии несколько раз по 5 секунд до уровня носа, на следующих занятиях 3



раза до уровня глаз (первый—на 3 секунды, второй—на 4 и третий на 5 с перерывами в 6—8 секунд). Дозировка—5—6 погружений в упражнении. Назначение упражнения—приучить ребенка к задержке дыхания во избежание захлебывания под водой.

**Второй период обучения.** Начинается примерно с 2-месячного возраста ребенка, после того, как он приобретет способность находиться в течение 30 минут в теплой (34°) воде без признаков озноба или переутомления; сможет выдерживать в течение 5 минут проводку с помощью одной руки учителя в положении на спине и при этом здоров, хорошо себя чувствует, крепко спит, не капризничает и обладает нормальным аппетитом. Данный период обучения продолжается в среднем 40—50 занятий (6—8 недель). Продолжительность каждого занятия доводится до 40 минут, а температура воды снижается до 32°.

Каждое занятие во втором периоде начинается с легкого массажа и нескольких гимнастических упражнений для ног и рук ребенка на пеленальном столе.

На первых занятиях этого периода главным становится упражнение 6 (проводка в положении на спине с помощью кончиков пальцев одной руки учителя). Выполняя его сериями (по 2—3 минуты каждая) и проверяя у ребенка способность самостоятельно держаться на воде, учитель периодически отнимает от его головы свою руку, вначале на 2—3 секунды, затем увеличивает это время.

Если во время такого упражнения ребенок к середине периода не начнет сам двигать ногами или руками, а будет лежать на воде в статическом положении, то с 15—16-го занятия нужно прибегнуть к пассивным поддержкам: при плавании на спине—к «чепчику Русалки», при плавании на груди—к «ожерелью Русалки», а позднее (с 4-го месяца)—к «погонам Нептуна» или «поясу Нептуна». Освободившимися руками учитель выполняет упражнения 8 и

9, активизирующие у ребенка движения ногами.

Упражнения: 8) учитель находится вне ванны. Ребенок поддерживается в положении на спине «чепчиком Русалки» или рукой ассистента под затылок. Обхватив его стопы, учитель выполняет ими: первые 3 занятия—попеременные сгибания и выпрямления в коленях («велосипед»), следующие 3 занятия—попеременные движения свободно вытянутыми ногами («кроль»); еще в течение 3 занятий—одновременные сгибания ног в коленях с разведением их, последующим выпрямлением ног и смыканием («басс»). Дозировка—3—6 серий за одно занятие, по 2—3 минуты каждая серия. Можно выполнять указанные движения в сочетании с медленной прямой проводкой, используя «чепчик Русалки»;

9) ребенок лежит на груди поддерживаемый «ожерельем Русалки», «поясом Нептуна» или «погонами Нептуна». Выполняются те же три варианта движений, в том же порядке и с той же дозировкой, что и в упражнении 8. Цель этих упражнений—постепенно переклЮчить инстинктивные, рефлекторные движения ногами на активные, самостоятельные.

На протяжении нескольких занятий учитель внимательно присматривается, какой из перечисленных в упражнениях 8 и 9 характер движений лучше всего осваивается ребенком. К концу второго периода обучения выбор варианта движений ногами заканчивается. На протяжении всех последующих занятий должен совершенствоваться только один отобранный вариант движений ногами в положении как на спине, так и на груди. В дальнейшем эти упражнения усложняются: выполнив серию из 5—6 быстро чередующихся движений ногами, учитель слегка подталкивает ребенка вперед, побуждая к скольжению, стремясь, чтобы он самостоятельно продолжал начатые учителем движения. Это упражнение с укороченными



сериями повторяется по 10—15 раз за одно занятие и продолжается до появления самостоятельных движений ученика.

Одновременно продолжается подготовка к самостоятельному погружению ребенка под воду. Делается это следующим образом: во время скольжения ребенка на груди по поверхности воды учитель мягко нажимает рукой на область спины и, подав условный сигнал на погружение (например, «раз, два, три—ныряй!»), медленно окунает его с головой под воду.

Погружение повторяется 4—5 раз за урок, вначале на 3 секунды, затем на 4, потом на 5, наконец, на 6. Когда ребенок станет хорошо переносить такое погружение, выполняется подводная проводка и скольжение: поддерживая ребенка в вертикальном положении двумя руками обхватом сзади (под мышки), учитель переводит его в горизонтальное положение лицом вниз, быстрым маховым движением погружает в воду с головой и в положении на груди продвигает под водой к противоположному концу ванны в течение от 3 до 6 секунд. Упражнение повторяют 4—5 раз с перерывами 8—10 секунд.

**Третий период обучения.** Начинается с конца 4-го месяца жизни ребенка. Продолжительность его в среднем 2 месяца. Он состоит из 45—60 занятий, каждое до 50 минут пребывания в ванне, при температуре воды 30—31°.

В любом занятии до 20 минут отводится совершенствованию в плавании на спине. Систематически включается (3 раза в неделю) плавание на продолжительность (для повышения выносливости), при этом непрерывное плавание увеличивается каждый раз на 40—45 секунд с доведением его к концу периода до 10—15 минут; включаются также упражнения для совершенствования движений ногами при самостоятельном плавании на спине (применявшиеся во втором периоде) и изучаются движения руками с помощью упражнения 10:

ребенок находится в положении на спине, без поддержек. Если это трудно для него, то можно применить поддержку под голову «чепчиком Русалки» или с помощью «удочки», подвески (поясом под спину, концы которого держит ассистент). В этом положении учитель опробует 3 варианта движений. Первый—на протяжении 3 занятий: руки ребенка вытянуты в стороны. Учитель, стоя позади, берет ребенка снизу за локти и с нарастающей скоростью (ладони ребенка должны быть повернуты вовнутрь перпендикулярно к поверхности воды) прогребает воду прямыми его руками, т. е. примитивно выполняет вторую половину гребка рук при плавании на спине брассом. После этого сразу же выводит через верх руки ребенка в и. п. Дозировка: 4—8 серий за урок с перерывами 15—20 секунд, 8—10 раз в одной серии. Второй вариант движений опробуется на протяжении следующих 3 занятий: руки ребенка вытянуты вдоль туловища. Учитель обхватом сверху берет их за области лучезапястных суставов и попеременно (то правой, то левой рукой) нажимает на воду ладонями, делая гребок вниз (на 45—50°): когда одна рука прогребает воду, другая возвращается в и. л. Темп движений вначале медленный (10 гребков за 30 секунд), потом быстрый (примерно 10 гребков за 20 секунд). За урок выполняется 4—8 серий, по 20—30 движений каждой рукой в серии. Между сериями—интервал 15—20 секунд. Третий вариант движений руками включается в очередные 3 занятия. Выполняется упражнение типа «велосипед». Дозировка такая же, как во втором варианте.

Для выработки способности самостоятельно плавать в положении на груди в первой половине третьего периода продолжается выполнение разученных ранее упражнений: движения ногами с помощью учителя и скольжение от толчка учителя. Вместе с тем начинается изучение движений руками—



упражнение 11: ребенок лежит на груди с пассивной поддержкой («ожерельем Русалки» или «поясом Нептуна»), руки его вытянуты вперед. Учитель стоит перед лицом ребенка. Из этого и. п. опробуется 3 варианта движения. На каждый отводится по 3 занятия. В первом варианте учитель, взяв руками ладони ученика (повернув их вниз), поочередно делает ими «нажимы» на воду на глубину 40—45°. Во втором варианте он поочередно делает руками ученика более глубокие гребки (на 50—60°), предварительно предельно вытягивая его руку вперед. Выполнив гребок в направлении спереди-вниз, он сгибает руку ребенка в локте и возвращает ее в и. п. В этот момент начинается такой же гребок другой рукой (имитация кроля без выноса рук). Выполняется по 15—20 гребков каждой рукой в серии. Всего 3—6 серий за урок. В третьем варианте из того же и. п. учитель вытягивает руки ребенка вперед и, повернув ладони кнаружи, одновременно выполняет ими гребок в стороны (на 50—60°), напоминающий брасс. После этого руки ребенка возвращаются в и. п. и через 2 секунды повторяют гребковое движение. В одной серии — 8—10 гребков. Всего за одно занятие — 3—6 серий.

Упражнения для рук включаются спустя 2—3 недели после начала изучения движений ногами, при этом упражнения для ног не прекращаются. В каждом занятии они чередуются друг с другом, а также с проводками, скольжением и погружениями под воду. Когда у ребенка выявится определенный рисунок инстинктивных движений руками, учитель останавливается на нем и только такие движения включает в дальнейшие занятия, применяя упражнения 10 и 11.

Дальнейшей подготовке к нырянию уделяется по 3—4 минуты на каждом занятии. Она проводится с помощью уже освоенных ребенком ранее упражнений.

**Четвертый период обучения.** Этот период можно начинать после очередной проверки у врача-педиатра здоровья, физического развития ребенка и получения разрешения на продолжение занятий в ванне. Он рассчитан на детей примерно полугодовалого возраста. Продолжительность одного занятия в ванне в этом периоде доводится до 60 минут. Температура воды 30°. Всего в данном периоде проводится от 40 до 60 занятий (в зависимости от степени успеваемости ученика).

Совершенствование в плавании на спине осуществляется такими же методами, что и в предыдущем периоде, с конечной целью выработать способность у ребенка в течение 15 минут самостоятельно плавать из одного конца ванны в другой, выполняя активные движения ногами (а у наиболее успевающих — ногами и руками одновременно).

Для совершенствования в плавании на груди применяются упражнения в скольжении, для активизации движений ног и рук. Они регулярно включаются в ежедневные занятия. Учитель должен добиваться, чтобы к концу четвертого периода ребенок мог самостоятельно плавать на груди не менее 5 минут или с пассивной поддержкой 10 мин.

Количество погружений под воду и их продолжительность остаются прежними (5—6 погружений за урок).

**Пятый (заключительный) период обучения.** В этом периоде, который охватывает последние 4—5 месяцев первого года жизни ребенка, продолжается совершенствование в плавании на спине, на груди, проводимом в форме тренировки. Продолжительность каждого занятия в воде — 60 минут при температуре воды 30°.

Путем многократного повторения упражнения 10 совершенствуются движения руками при плавании на спине. Продолжительность самостоятельного плавания на спине доводится до 20 минут.





До 30—35 минут ежедневно отводится совершенствованию в плавании на груди. Оно направлено на дальнейшую активизацию у ребенка движений руками и ногами с помощью учителя и на выработку способности самостоятельно

и без перерывов плавать на груди из одного конца ванны в другой до 10 минут. Поддерживающие средства применяются только для верхней части спины («погоны Нептуна») или для всей спины («пояс Нептуна»). При останов-



ках ребенка нужно подталкивать его, забавлять колокольчиком, погремушками, стимулируя дальнейшее плавание.

Совершенствование в нырянии осуществляется в объемах требований предыдущего периода. При этом главное внимание обращают на приобретение ребенком способности самостоятельно выполнять погружение под воду, находить на дне домашней ванны какой-либо предмет (игрушки) и вынырнуть с ним без помощи учителя на поверхность воды. Погружения под воду и ныряния сочетаются с игровыми упражнениями, придуманными самими родителями. Вот один из примеров игры: «В погоню за огнем». Посередине ванны устанавливается вертикально шест. Стоящий на дне ванны ребенок держится за него. После этого спускается до поверхности воды прикрепленный к шесту зажженный электрофонарик, уложенный в водонепроницаемый резиновый мешочек. Когда ребенок обратит внимание на мигающий фонарик, учитель начинает медленно опускать его под воду, подавая сигнал на погружение и команду «Ныряй!».

В заключение необходимо отметить, что длительное пребывание ребенка в однообразном положении может привести к угнетению деятельности соответствующих центров головного мозга. Его признаками могут быть: вялость в движениях ребенка, судорожная скованность в полусогнутых положениях рук и ног, капризы. Для предупреждения этих отрицательных явлений нужно: систематически (примерно через каждые 5—6 минут) чередовать упражнения, выполняемые в положении на спине, с упражнениями, выполняемыми в положении на груди; после каждого упражнения продолжительностью 3—5 минут делать кратковременную паузу (30—60 секунд) в иной позе—сидя или стоя; через каждые 15—20 минут выделять 2—3 минуты для активного отдыха, заполняемого упражнениями при вертикальном положении ребенка, ходьбой в воде, играми, развлечениями.

Начиная с четвертого-пятого месяца жизни ребенка эти интервалы могут заполняться специальными упражнениями в положении стоя на дне ванны, наполненной водой, и в ходьбе по ее дну (ребенок в вертикальном положении). Пример: упражнение «Подготовка к ходьбе и ходьба в воде» — проводится в двух вариантах. Первый вариант — поперек ванны кладется горизонтальная рейка. Ребенок держится за нее, стоя на дне. На первых занятиях с такой рейкой учитель одной рукой поддерживает ребенка за затылок и спину, а другой рукой забавляет его соответствующими возрасту разноцветными игрушками. Через 1—1,5 минуты, не выпуская рейку из рук ученика, учитель поворачивает его лицом в противоположную сторону, соответственно переставляя рейку. Упражнение продолжается 2—3 минуты. Второй вариант — усложненный, применяется спустя месяц после первого варианта этого упражнения: учитель медленно передвигает рейку от одного конца ванны к другому и тем самым заставляет держащегося за нее ребенка переступать по дну ванны. В конце ее учитель помогает ученику повернуться, и ходьба ведется в другую сторону. Продолжительность упражнения — 3—4 минуты. На шестом-восьмом месяце жизни ребенка оно повторяется в каждом занятии дважды.

## Педагогические советы

Когда начинать воспитание ребенка? Это не праздный вопрос. Ведь некоторые полагают, что приступать к воспитанию можно лишь после того, как малыш овладеет речью и усвоит доступные общие понятия. Такая точка зрения глубоко ошибочна.

С первых дней жизни ребенка важно не только повседневно заботиться о его нормальном физическом развитии, но и способствовать правильному нервно-



психическому воспитанию. Раннее детство — это период наиболее интенсивного развития ребенка, крайне важного для всей последующей жизни. От того, как протекает детство, зависит во многом не только здоровье человека, но и его характер, отношение к окружающему миру.

Нервно-психическое состояние определяется возрастом, физическим развитием и главным образом воспитанием.

Никогда не надо стремиться, чтобы дети осваивали больше навыков и усваивали больше знаний, чем это доступно в их возрасте. При этом необходим строго индивидуальный подход к каждому из них. Учитывая быструю утомляемость малышей, легкую возбудимость, нужно чаще менять движения, чередовать их с отдыхом.

Важно своевременно обращать внимание на развитие у ребенка радостно-деятельного состояния. Всякий раз, когда вы берете его для кормления, туалета или одевания, надо несколько минут поиграть и поговорить с ним. Дети, с которыми с первых недель жизни часто и ласково, с улыбкой разговаривают, лучше развиваются, обычно много лепечут, что, кстати, способствует совершенствованию головного аппарата.

Для поддержания радостно-деятельного состояния у ребенка в часы бодрствования надо дать ему возможность свободно двигаться и предоставить соответствующие его возрасту игрушки. Начиная с первого месяца жизни нужно систематически перед каждым кормлением и укладыванием спать класть его на живот, развивая, как уже отмечалось выше, умение поднимать голову; недолго держать на руках для поднятия эмоционального тонуса.

Неправильно в педагогическом отношении укачивать ребенка, похлопывать его рукой и прибегать к другим приемам, чтобы он поскорее уснул. Все это вредно для него (привыкнув, он уже

не сможет обходиться без этого и будет беспокойно спать, капризничать) и отнимает много времени и сил у взрослых.

В возрасте от 3 до 6 месяцев, когда у детей усложняются эмоции, развиваются голосовые реакции, нужно как можно больше разговаривать с ними, вызывая ответные звуки и поддерживая радостное настроение; развивать умение брать и удерживать игрушку; помогать осваивать ползание и переворачивание со спины на живот.

Дети от 6 до 9 месяцев овладевают уже многими движениями, начинают понимать речь и произносить отдельные слоги; постепенно для них доступнее становятся различные интонации, что дает возможность в обращении с ними применять строгий тон для запрещения и ласковый для поощрения.

У детей от 9 месяцев до года в связи с дальнейшим развитием речи появляется большая потребность общения со взрослыми. В занятиях с ними вы должны все больше расширять круг предметов и действий. Малыши очень ценят внимание к себе и стремятся быть ближе к тому, кто не только ласков, но и больше с ними занимается. Старайтесь не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка (в яслях, например, ему обеспечена широкая возможность самостоятельно заниматься игрушками, ползать, ходить, придерживаясь за разные предметы), не лишайте его радости преодоления некоторых (конечно, посильных для него) трудностей.

Очень полезны совместные игры двух или нескольких детей. Конечно, ими нужно умело руководить. Важно приучать ребят к проявлению ласки по отношению друг к другу, к взаимной помощи.

Кроме правильной организации самостоятельных игр детей взрослый должен и сам проводить специальные игры-занятия и развлечения, преследуя различные воспитательные цели.



Заниматься с ребенком надо очень терпеливо, пока он не овладеет нужным умением, постепенно, последовательно переходить к следующему по трудности упражнению.

Когда ребенку пойдет второй год, ваши педагогические задачи несколько усложнятся. С дальнейшим развитием расширяется круг его желаний и интересов. Теперь у него больше поводов для общения со взрослым.

В это время иным становится характер игры: простые манипуляции с предметами заменяются игрой, в которой отражаются действия взрослых и другие впечатления, получаемые извне. Поэтому вашей задачей является уже создание в игре целевой установки, доведение ее до конечного результата. Необходимо развивать у ребят заинтересованность результатами действия. Поддерживайте у них интерес к таким играм, в которых отражается то, что они видят вокруг себя.

Для детей от 2 до 3 лет большое воспитательное значение имеет речь взрослого и все его поведение, а также то, как остальные члены семьи разговаривают друг с другом.

Вы должны поощрять стремление малышей к самостоятельности, поддерживая желание, например, самим одеться, умыться, достать с полочки игрушку, преодолеть небольшое препятствие (перешагнуть через канавку и др.). Но, несмотря на то, что движения ребенка на третьем году жизни развиваются в большей степени в процессе самостоятельной деятельности, взрослым все же нужно своими непосредственными указаниями, показом, подбором наиболее полезных игр-занятий способствовать совершенствованию у него движений (развитию координации, точности, ловкости и других ценных качеств). Необходимо, чтобы у ребят были разнообразные игрушки и специальные пособия (для лепки, рисования, «строительных» работ и пр.).

Напоминаем, что занятиями детей

надо умело руководить. Нельзя допускать, например, чтобы ребенок, взявшись за одно дело, не закончив его, переключался на другое. Плохо, если он играет не произнося слов или говорит скупо и односложно. Старайтесь помочь ребятишкам избавиться от этих недостатков. Поощряйте малыша за хорошие поступки (например, похвалите за то, что игрушка положена на место).

Занимаясь с детьми, учите их новым словам, действиям, умению ориентироваться в окружающем. Побуждайте больше говорить. Приучайте к организованности, аккуратности, предлагая собрать разбросанные игрушки, поставить на место стульчик и т. д. Не забывайте убирать после каждого занятия с ребенком коврик (или иную подстилку), приспособленный для выполнения упражнений на полу, отводя для него определенное место. Это будет способствовать воспитанию гигиенических навыков, аккуратности.

Однако не забывайте, что процесс восприятия и усвоения нового материала детьми от 2 до 3 лет еще сложен, что не у всех развито внимание, поэтому опасно перегружать их. Давайте им несложные задания (например, что-либо принести, позвать кого-нибудь), постепенно усложняя их. Требуйте обязательного их выполнения.

Помните о важности индивидуально-го подхода к детям. Например, если ребенок еще не очень хорошо понимает речь, то, давая словесное объяснение игре, дополните его показом. Особенно внимательными нужно быть к детям, отстающим в развитии. Удачный подбор игр и других занятий поможет развитию у них движений, речи, эмоций.

## **Физкультура лечит**

Любая болезнь, любое отклонение в здоровье, в физическом развитии нарушает нормальную жизнь ребенка. Забо-



ление обычно ведет к ограничению движений. А оно тяжело переносится детьми: ведь потребность в движении — одна из основных физиологических особенностей организма. Движения, как мы уже говорили, способствуют правильному развитию и формированию ребенка. Поэтому детям с ослабленным здоровьем, страдающим какой-нибудь хронической болезнью, перенесшим те или иные заболевания либо предрасположенным к ним, физкультура, правильно применяемая, повредить не может. Напротив, она необходима им, и не меньше, чем здоровым, развивающимся нормально детям.

Так, гимнастика помогает избавиться от «круглой» спины, искривлений грудной клетки, от косолапости, плоскостопия. Физические упражнения полезны и при резко выраженной слабости мышц и связочного аппарата, различных нарушениях деятельности кишечника (запоры, затрудненное отхождение газов) и, конечно, всем ослабленным детям, медленно поправляющимся после перенесенных заболеваний. Большой эффект дает гимнастика, сочетаемая с массажем. Он особенно полезен малоподвижным детям, у которых отмечаются плохой аппетит, вялость мышц, признаки рахита и гипотрофии.

В каких же случаях запрещаются физические упражнения и массаж?

Освобождение больных детей от занятий физическими упражнениями допустимо как временная мера при острых заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры и плохим самочувствием. Нельзя применять гимнастику и массаж при гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи (экзема), заболеваниях крови, костей (остеомиелит), при туберкулезе костей и суставов, болезнях почек и печени, больших пупочных и паховых грыжах и некоторых других болезнях. Физические упражнения противопоказаны детям при тяжелой степени рахита (в период разгара его), неред-

ко сопровождающегося хрупкостью и ломкостью костей. В связи с этим, как мы уже отмечали выше, необходимо обязательно советоваться с врачом, прежде чем начинать с ребенком занятия гимнастикой и применение массажа.

Специальные упражнения, рекомендуемые при различных заболеваниях, следует применять только в сочетании с общеразвивающими физическими упражнениями, о которых говорилось выше.

Многие специальные упражнения, приводимые ниже, помогают не только лечить болезнь, но и предупреждать ее, то есть применяются и с целью профилактики.

## Рахит

Рахит — наиболее часто встречающаяся болезнь у детей в возрасте до 3 лет, особенно у недоношенных и ослабленных. При заболевании рахитом ребенок обычно начинает беспокойно вести себя, плохо спать, у него ухудшается аппетит, потеет голова и нередко бывает раздражение кожи. Такое состояние почти всегда сопровождается выраженными изменениями в нервной системе.

Если вовремя не принять мер, болезнь будет быстро прогрессировать. Кости начнут плохо пропитываться солями, в особенности солями фосфора и кальция, станут мягкими и излишне гибкими. При этом грудная клетка как бы сдавливается с боков и выпячивается вперед в виде «куриной» груди. В результате легкие не могут полностью расправляться и участвовать в дыхании, из-за чего возникает нехватка кислорода. Все это способствует частым воспалениям легких. Нередко чрезмерная мягкость костей приводит к искривлению ног. Кроме того, неправильное отложение солей извести вызывает образование на костях утолщений. У малыша, страдающего рахитом, дряблые



мышцы, вздутый живот, вяло работающее сердце. Вследствие слабости мышц легко возникает искривление позвоночника и может образоваться рахитический «горб».

В нашей стране благодаря широко проводимым профилактическим мероприятиям тяжелая форма рахита почти не встречается. Немалую роль в этом играют правильная организация двигательного режима, занятия физическими упражнениями, пребывание ребенка на воздухе не менее 3 часов в течение дня зимой и по возможности целый день летом.

Применение физических упражнений в занятиях с детьми, у которых наблюдаются признаки рахита, требует большой осторожности. Нельзя использовать упражнения, к выполнению которых их нервно-мышечный аппарат еще не подготовлен. В период обострения болезни надо уменьшить «дозу» гимнастики по сравнению с общим массажем. Это вам подскажет врач.

Массаж полезен во все периоды болезни; лечебная же гимнастика противопоказана при обострении из-за резкой болезненности костей и склонности к переломам. Надо избегать движений, которые могут привести к усилению образовавшихся искривлений или к растяжению связочного аппарата. В связи с плохой способностью удерживать голову в вертикальном положении все упражнения нужно проделывать сначала в горизонтальном положении, а по мере выздоровления — и в вертикальном. В разгар болезни не следует ставить ребенка на ноги. При выздоровлении же необходимо стимулировать у него естественные движения в виде ходьбы, во время которой усиленно работают мышцы-разгибатели. Это помогает выпрямлению нижних конечностей и предупреждает их искривление.

Для профилактики образования искривлений у ребенка во время болезни рекомендуется класть его почаще (каждые 40—60 минут, но не ранее 30—40

Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23





Рис. 24

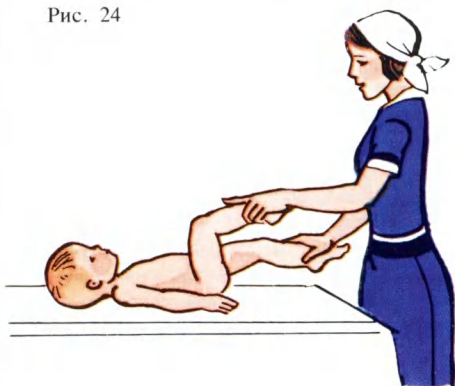


Рис. 25

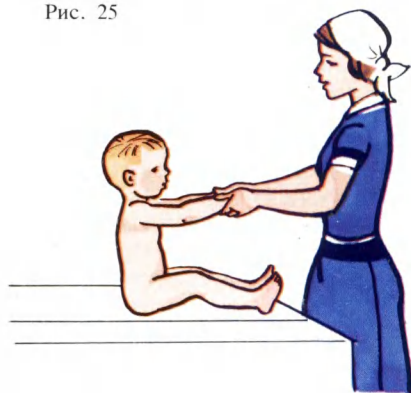


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29





минут после еды) на живот, лучше всего на жесткий щит, положенный в кровать. Это способствует расширению нижней части грудной клетки и выравниванию боковых вдавлений; кроме того, укрепляются мышцы спины, выпрямляется позвоночник в поясничном отделе. Полезно лежание по 3—5 раз в день, начиная с 3—4 и доходя до 8—10 минут, на специальном валике с песком, который ставится под грудь на уровне локтевых суставов.

Для детей раннего возраста (до 1 года) с целью профилактики и лечения рахита наряду с общеразвивающими упражнениями, о которых мы уже говорили, рекомендуется ряд специальных приемов массажа и физических упражнений. По мере роста и развития малышей движения должны усложняться; нужна определенная система в чередовании упражнений, так как длительная активность одних и тех же групп мышц ведет к их утомлению. Важно разнообразить движения, сменяя нагрузку для рук нагрузкой для ног, затем туловища и т. д.

Следует особое внимание уделять укреплению мышц живота и спины, большое место отводить дыхательным упражнениям.

Помимо общепринятых приемов массажа при выраженной слабости мышц брюшного пресса, пупочных грыжах, расхождении прямых мышц живота, запорах, как и при значительной сутулости, боковом искривлении позвоночника (сколиозе), делается местный массаж определенных групп мышц.

Очень полезен массаж живота и спины. Кроме поглаживания прямых мышц живота (рис. 19) применяется поглаживание и косых мышц (рис. 20). Это делается так: ладонями обеих рук производят поглаживающие движения по направлению от боков живота к его середине, соединяя ладони над пупком. При массаже спины пользуются поглаживанием (рис. 21) и растиранием (рис. 22). Для воздействия на поясницу и

боковые мышцы туловища применяют, кроме того, поколачивание и похлопывание (рис. 23).

Приводим примерные упражнения, рекомендуемые при рахите.

Упражнения для укрепления мышц живота проводятся в исходном положении лежа на спине. Применяются различные движения ногами, в частности сгибание ног с подтягиванием бедер к груди — «велосипед» (рис. 24); упражнения в переходах из положения лежа в положение сидя (рис. 25); перевод ребенка в положение стоя с потягиванием за руки (рис. 26), «парение» лежа на спине и др.

Упражнения для укрепления мышц спины проводятся в исходном положении лежа на животе. Они заключаются в усиленной тренировке мышц, сближающих углы лопаток, выпрямляющих позвоночник; в освоении элементов ползания, вначале с помощью руки взрослого, подложенной под грудь ребенка (рис. 27), затем при помощи отталкивания стопами (рис. 28) и, наконец, путем самостоятельного ползания за игрушкой (рис. 29).

## Гипотрофия

В основе гипотрофии лежит истощение организма ребенка в результате перенесенной диспепсии, различных инфекций, хронических заболеваний, грубых нарушений гигиенического режима и пр. Проявляется это в потере веса, уменьшении подкожно-жирового слоя, появлении вялости мускулатуры, замедлении роста, снижении общей сопротивляемости организма. Нередко при этом возникают расстройства сердечно-сосудистой системы, нарушаются процессы пищеварения и обмена веществ. Изменяется и мышечная система: мышцы атрофируются, снижается их сократительная функция.

Гипотрофию принято делить на три степени: при I степени вес ребенка



отстает от нормы на 20%, при II—до 40%, а при III степени—более чем на 40%.

Лечение гипотрофии направлено на устранение причин возникновения и развития болезни. Самое главное—полноценное питание, богатое витаминами, рациональный гигиенический и двигательный режим. Большим стимулирующим средством являются занятия гимнастикой.

Мы рекомендуем начинать массаж и гимнастику с первых дней выявления гипотрофии I и II степени. При III степени нельзя заниматься с ребенком без постоянного контроля врача. В занятиях нужен строгий индивидуальный подход.

В связи с тем что у ребенка, страдающего гипотрофией, снижена сопротивляемость организма, следует быть очень осторожным с обнажением его тела. Например, во время массажа нижней части туловища и ног необходимо прикрывать пеленкой верхнюю часть туловища и наоборот. общепринятые правила проведения массажа для детей с явлениями гипотрофии должны соблюдаться очень строго, особенно принцип рассеивания нагрузки, смены исходных положений и т. д.

По мере увеличения веса и улучшения общего состояния ребенка нужно постепенно, очень осторожно повышать общую физическую нагрузку. Можно использовать указанные в разделе о рахите приемы массажа и физические упражнения.

## **Болезни опорно-двигательного аппарата**

Как только ребенок начинает сидеть, вставать на ноги, пытается ходить, у него постепенно вырабатывается способность сохранять определенное положение тела в покое и в движении. Вот почему с самого раннего детства огромное значение имеет установление

правильного режима движений, который обеспечивает хорошее развитие опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы, играющей ведущую роль в удержании головы и туловища в прямом положении.

**Дефекты осанки, искривление позвоночника** могут возникнуть еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется много неокостеневшей (хрящевой) ткани.

В чем же основные причины их образования?

Это—общее недостаточное развитие мускулатуры (слабость мышц); неравномерное развитие мышц спины, живота, бедер, удерживающих позвоночник в правильном положении; болезни, ослабляющие организм ребенка; неудовлетворительный общий режим его жизни (пассивный отдых, недостаточные прогулки, короткий, прерывистый сон), слишком мягкая постель, неправильный режим питания.

Одной из причин дефектов осанки и искривлений позвоночника может быть неправильное, всегда на одной руке, ношение малыша. Они могут возникать и в том случае, если ребенка начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить слишком рано, когда у него еще недостаточно развиты (не подготовлены к несению статической нагрузки) мышцы, разгибающие спину.

Помните: очень вредно туго пеленать детей и тем более оставлять их в таком положении на долгое время, ибо это ограничивает движения и неблагоприятно отражается на работе внутренних органов.

Как мы уже говорили, несколько раз в день ребенка следует развешивать и давать ему возможность свободно двигать руками и ногами: надо проводить с детьми общеразвивающие упражнения (лучше всего в форме различных игр), укрепляющие весь организм.

Используя предложенные нами выше комплексы для детей разного возраста, включайте в занятия побольше



упражнений, укрепляющих большие мышечные группы, в особенности спины и живота,—упражнений в прогибании спины, сведении лопаток, наклоны, поднимание ног лежа на спине.

Говоря о нарушениях осанки, нельзя не коснуться еще одного заболевания—**плоскостопия**. Иногда оно может служить причиной деформации позвоночника. Это вызвано тем, что уплощение одной из стоп может быть сильнее и, когда малыш начинает делать первые шаги, у него нарушается опора туловища.

Образование плоскостопия зависит от состояния мускулатуры ног, которая поддерживает свод стопы. Оно может появиться, например, из-за того, что ребенка преждевременно, до года, когда он не окреп еще физически, начинают ставить на ноги и обучать ходьбе.

Учитывая, что плоскостопие возникает в раннем возрасте, необходимо еще у грудных детей принимать меры к укреплению мышц стоп и голеней. Своевременное применение массажа и гимнастики поможет предупредить его образование.

Хорошо вечером, перед сном, делать ребенку прохладные ножные ванны, начиная с  $36-35^{\circ}$  и доводя до  $30-28^{\circ}$ , а затем массаж стоп и голеней.

Рекомендуем следующие приемы массажа ног детям раннего возраста: ладонью или концами пальцев—поглаживание внутренней поверхности стопы (рис. 30), растирание подошвенной поверхности стопы (рис. 31), ее похлопывание (рис. 32), поглаживание внутренней поверхности голени (рис. 33), кольцевидное растирание внутренней поверхности голени (рис. 34), растирание задней поверхности голени (рис. 35), разминание голени одной рукой (рис. 36), двумя руками (рис. 37).

Прислушивайтесь к жалобам детей на «боли в ножках». Это, как и частые жалобы на утомление ног, может быть признаком плоскостопия. Для выявления плоскостопия надо получить отпе-

Рис. 30

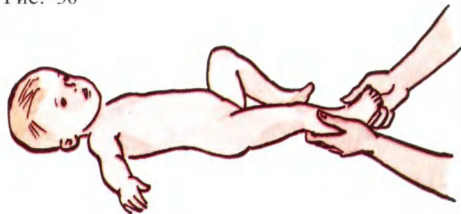


Рис. 31

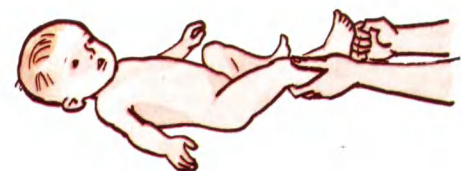


Рис. 32

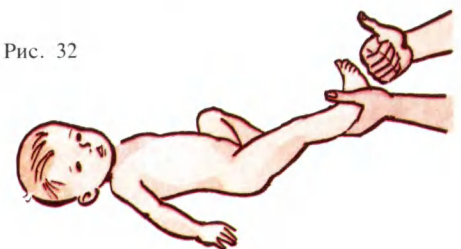


Рис. 33

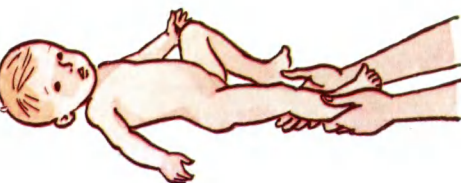




Рис. 34

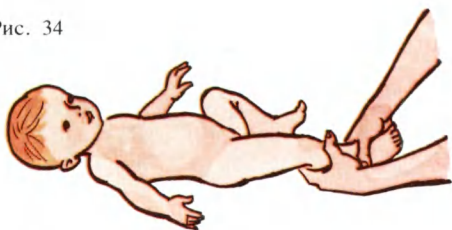


Рис. 35

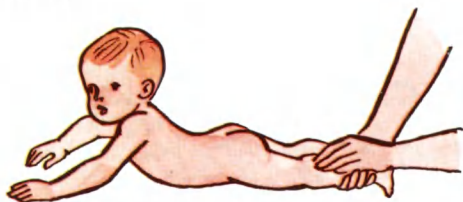


Рис. 36

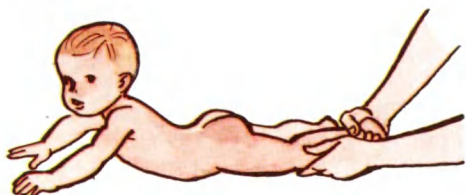


Рис. 37



чаток подошвенных поверхностей стоп на бумаге: смочите их красящим веществом (синька, разведенные чернила) и поставьте ребенка сразу двумя ногами на лист чистой бумаги. При плоскостопии на отпечатке ступней не будет внутренней выемки. Однако точно определить плоскостопие у малыша может только врач, так как нередко у полных детей бывает чрезмерно «пухлая» стопа, и потому получается сглаженность рисунка, что не является истинным плоскостопием.

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей этого возраста полезны такие упражнения: сгибание (рефлекторное) пальцев стоп (рис. 38), сгибание пальцев стоп с помощью (рис. 39), скольжение ног по столу (рис. 40), круговые движения стоп (рис. 41), ползание (рефлекторное) с помощью взрослого (рис. 42), приседание (рис. 43), переступание (рис. 44), «потанцовывание» (рис. 45).

Напоминаем, что нужно включать эти специальные упражнения, укрепляющие мышцы голени и стопы, в ежедневные комплексы общеразвивающих упражнений. Наряду с этим надо, конечно, использовать и другие средства (которых мы касались выше), помогающие укреплять здоровье ребенка, улучшать его физическое развитие.

Массаж и гимнастика — незаменимое средство лечения после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата и таких его дефектов, как врожденные вывих бедра, косолапость, мышечная кривошея.

**Врожденный вывих бедра** — один из наиболее частых пороков развития органов движения, особенно у девочек. Причины этого заболевания чаще всего связаны с изменениями в хрящевой ткани, замедлением окостенения, растяжением капсулы в тазобедренном суставе, а также с разнообразными изменениями мускулатуры и связочного аппарата этого сустава.

Лечение врожденного вывиха одного



Рис. 38

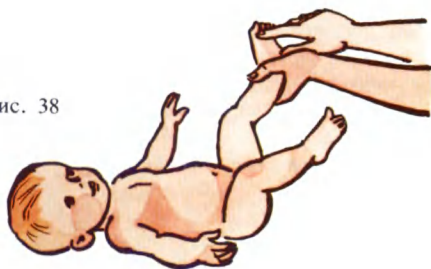


Рис. 39

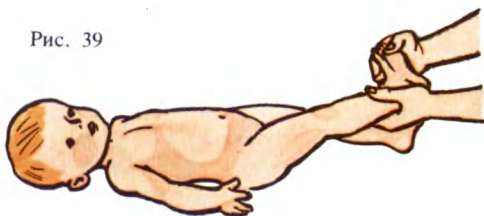


Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

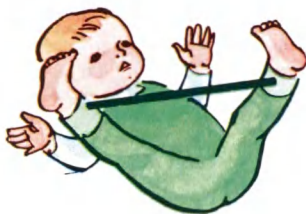


Рис. 45





Рис. 46



или двух бедер у детей грудного возраста проводится в домашних условиях, поэтому родители должны быть знакомы с ним.

По указанию врача-ортопеда применяют специальные шины и аппараты, удерживающие ноги ребенка в разведенном положении (рис. 46). Поскольку такое лечение связано с длительным пребыванием ребенка в одном положении (на протяжении 4—6 месяцев), из-за ограничения движений ухудшаются условия кровообращения тканей. Чтобы предупредить развитие глубоких изменений в тканях, особенно в мышцах, родителям следует 1—2 раза в день снимать шины, делать ребенку массаж и заниматься с ним гимнастикой.

Подбираются упражнения для нижних конечностей, преимущественно на сгибание и разгибание в тазобедренных суставах, вначале пассивные (с помощью взрослого), а затем и активные: поочередное отведение ног в стороны, круговые движения ног, отведение согнутых ног в стороны, опускание прямых ног в стороны, поднимание ног и опускание их разведенными; при разведенном положении ног попеременное их

сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (рис. 47).

В случаях, когда ребенку сделана операция, родители должны быть обучены специальным упражнениям, которые проводятся ими в домашних условиях в течение 7—9 месяцев после выписки его из стационара.

**Врожденная косолапость** (односторонняя и двусторонняя) чаще встречается у мальчиков. Причиной в большинстве случаев служат не изменения, происходящие в костях стоп, а нарушение развития мягких тканей, которое, в свою очередь, обуславливает неправильное развитие костей стопы. Мышцы ее кажутся утолщенными. Связочный аппарат, особенно по заднему внутреннему краю стопы, укорочен и утолщен.

В последние годы врачи рекомендуют раннее лечение этой врожденной аномалии—через 15—20 дней после выписки ребенка из родильного дома, после заживления раны пупка. Мягкие, податливые ткани стопы новорожденного сравнительно легко поддаются растяжению, и стопа без особого труда выводится из неправильного положения путем осторожных корригирующих движений с последующим укреплением ее сначала фланелевым бинтом, а затем, если необходимо, прибинтовыванием гипсовой шины. С 2-месячного возраста прибегают к наложению гипсовых повязок, причем по 2—3 раза в неделю снимают их для проведения упражнений, выправляющих положение стопы.

Лечение гипсовыми повязками в сочетании с массажем и гимнастикой продолжается 4—6 месяцев. После снятия повязок более активно включаются упражнения на растягивание ахиллова сухожилия и укрепление мышц, отводящих стопу кнаружи с целью предупреждения возврата косолапости.

Советуем в таких случаях проводить следующие упражнения: прочно захватывая пятку ребенка, производить пружинящие движения, отводя передний



край стопы кнаружи. Затем производить отведение всей стопы кнаружи и в заключение, оттягивая пятку книзу, как бы разгибать стопу вверх.

Массаж следует делать на передне-наружной поверхности стопы и голени: растирание наружной части стопы, поглаживание наружной части голени, растирание этой части голени ладонью, растирание наружной части голени концами пальцев, кольцевидное растирание голени, разминание наружных мышц голени одной рукой (рис. 48).

Рекомендуются следующие упражнения при врожденной косолапости: попеременное сгибание ног, одновременное

сгибание обеих ног, поочередное поднятие ног, одновременное поднятие обеих ног, круговое движение стоп, ходьба с поддержкой.

У детей старше 2—3 лет при тяжелой форме косолапости производится оперативное лечение. В этом случае удерживание стоп в гипсовой повязке после операции продолжается до 6 месяцев. После ее снятия необходимо добиваться восстановления подвижности стопы и обучать ребенка правильной ходьбе. Тренироваться в ходьбе можно по нарисованным на полу или на ковре следам, добываясь от малыша правильной постановки стоп.

Рис. 47

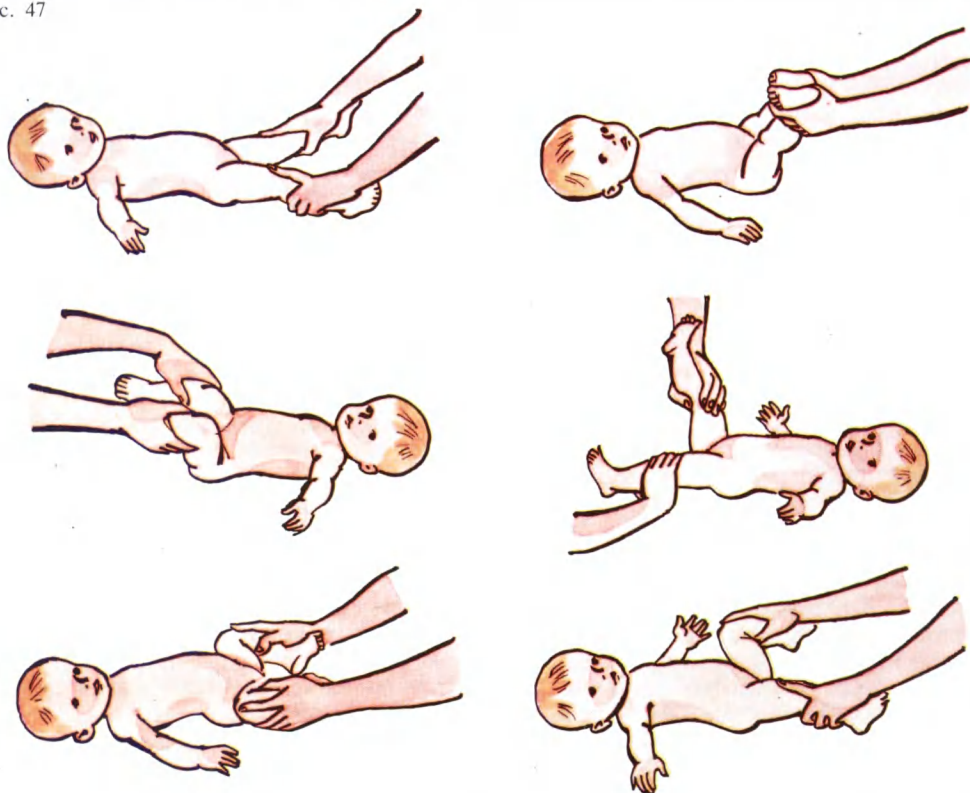
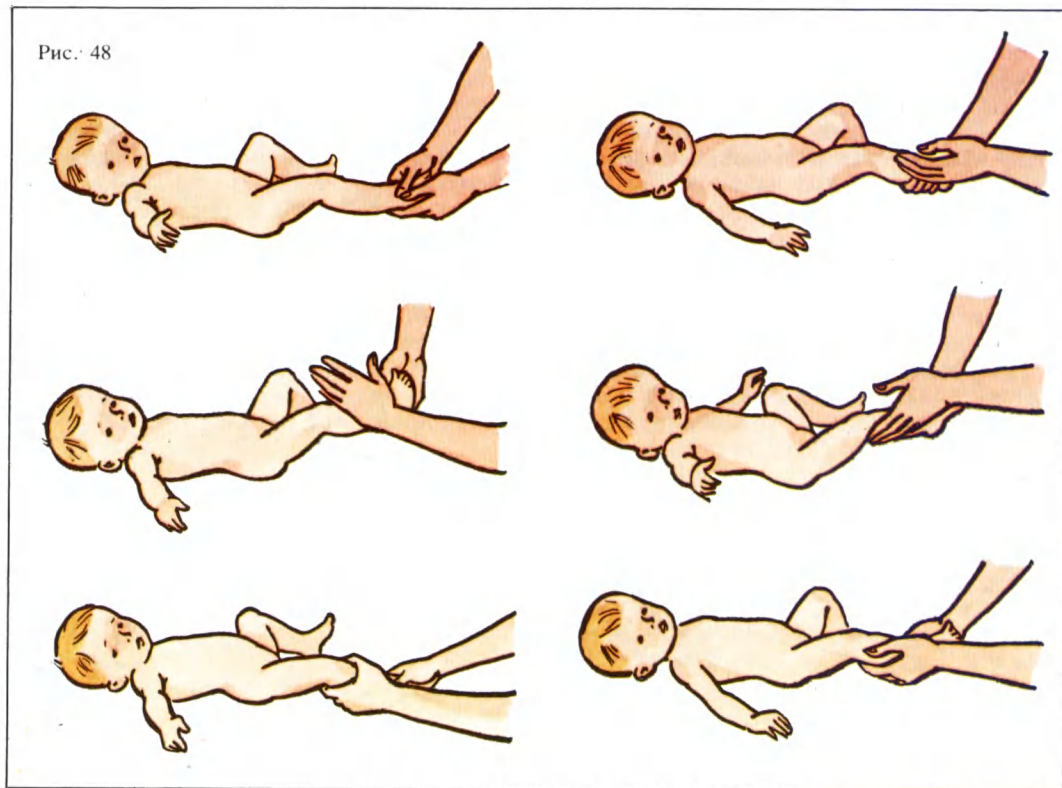




Рис. 48



**Причиной врожденной мышечной кривошеи** может быть либо нарушение развития грудиноключичнососцевидной мышцы на разных стадиях внутриутробного развития плода, либо ее повреждение во время родов. Вследствие рубцовых изменений мышца теряет свою эластичность, становится плотной и укороченной. Основным признаком заболевания — односторонняя неподвижность грудиноключичнососцевидной мышцы. Внешнее проявление — наклон головы в сторону измененной мышцы и поворот лица в противоположную сторону. Довольно часто уже через 2—3 недели после рождения обнаруживается асимметрия лица и головы. К этому присоединяется с течением времени асимметричное положение плеч, а за-

тем и искривление позвоночника в виде сколиоза в шейном и верхнегрудном отделах.

Если не предпринять необходимых мер, то у ребенка в более старшем возрасте может образоваться искривление позвоночника (в нижнегрудном и поясничном отделах в сторону, противоположную по отношению к шейному отделу). Таким образом и возникает S-образный сколиоз.

Чем раньше начато лечение, тем эффективнее будут его результаты и тем надежнее предупреждаются вторичные деформации.

К методам профилактики и лечения в период раннего детства относится укладывание ребенка в корригирующее положение, с наклоном головы в сторо-



ну, противоположную измененной мышце. Наиболее результативно лечение, начатое в первые месяцы жизни ребенка, когда ткани еще эластичны и можно растянуть пораженную мышцу.

Родители должны уметь делать ребенку массаж и проводить с ним корригирующие упражнения для растягивания грудиноключичнососцевидной мышцы, проводя их систематически, по нескольку раз в день.

Специальный массаж при кривошее осуществляется следующим образом: ребенок лежит на спине, голова отводится то в одну, то в другую сторону. При массаже стороны шеи, на которой находится измененная мышца, притягивающая голову к плечу, применяются приемы массажа, ослабляющие напряжение мышцы, мягко растягивающие ее (рис. 49). При массаже другой стороны шеи (той, где здоровая мышца) массаж должен вызывать повышение мышечного тонуса. Массировать следует и все мышцы лица на стороне кривошеи.

С 4—5-го месяца рекомендуется применять для ребенка картонный воротничок — «ошейник», обмотанный ватой и бинтом, препятствующий наклону головы в сторону измененной мышцы. На время занятий массажем и гимнастикой его снимают. При ношении ре-

Рис. 49



бенка на руках важно не допускать поворота его головы в ту сторону, на которой находится укороченная мышца. Свет из окна должен падать так, чтобы ребенок тянулся к нему, не наклоняя головы в сторону пораженной мышцы.

Если в связи с мышечной кривошеей у ребенка возникает сколиоз, то для увеличения подвижности позвоночника в шейном и верхнегрудном отделах дополнительно прибегают в домашних условиях по указанию врача к корригирующим упражнениям и приемам вытяжения позвоночника (на наклонной плоскости при помощи особой «петли», которая удерживает на специальных приспособлениях голову висящего ребенка).





до шкoлы



Ваш малыш становится взрослее. Каждый день вы с радостью отмечаете, как он растет, развивается. Трехлетний человек уже многое умеет сам: сам одевается, ест, сам убирает свои игрушки. Вас все чаще ставят в тупик его бесконечные «почему», он жадно тянется ко всему новому, как губка впитывает новые впечатления и очень подвижен. Временами вам даже кажется, что подвижен сверх меры. Но не торопитесь категорически ограничивать потребность малыша в движении — «сиди смирно», «не лазай», «не бегай» и т. д. Старайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно необходимых навыков, укрепления здоровья и, конечно же, для воспитания. Физкультура вам в том верная помощница.

Если в первые годы жизни малыша вы сумели приучить его к правильному режиму, закалили его, если он здоров и жизнерадостен, ваша задача облегчается. Нужно будет лишь последовательно продолжать начатое. Но и в том случае, если вами было что-то упущено, не отчаивайтесь. Все еще можно поправить. Только не откладывайте дела в долгий ящик. Каждый упущенный день — урон и здоровью и воспитанию.

И не заблуждайтесь — ваш подросший сын или дочь, внук или внучка требуют не меньших забот и усердия, чем в первые годы жизни, не меньших знаний.

В этом разделе книги вы найдете

сведения, советы, следуя которым сумеете укрепить здоровье ребенка, расширить его двигательный опыт, исподволь, тактично и ненавязчиво воспитывать в нем необходимые нравственные качества.

Дети учатся жизни играя. Именно в играх прежде всего вступают они в сложные, да, сложные, взаимоотношения со своими сверстниками, учатся выручать товарища, уступать слабому, выявлять свои возможности: ловкость, смелость, смекалку. Не относитесь к детским играм как к чему-то неважному, несерьезному. Предпочитайте (в разумных пределах, конечно!) подвижные игры тихим. Ребенку 4 лет и старше доступно уже и освоение элементарных спортивных навыков. Пусть он учится ходить на лыжах, кататься на коньках, совершенствуется в плавании.

Бытует иногда мнение, что маленький человек только готовится к настоящей жизни. Это неверно. Ребенок живет! Полно, насыщенно, со всей отдачей сил. И если вы хотите украсить его детство, дать ему незабываемые, яркие впечатления, не лишайте маленького человека радости переживаний, которые несет с собой физическая культура.

## **Развитие детей**

В период дошкольного детства как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития,







начинают складываться привычки и черты характера. Этот период особенно благоприятен для приобретения и закрепления необходимых навыков. Естественно, развитие ребенка находится в большой зависимости от условий среды, организации всей его жизни, воспитания, в частности физического.

Дети дошкольного возраста растут быстро (правда, не так, как в самые первые годы жизни), становятся как бы тоньше, теряя округлость, которая отмечается в более раннем возрасте. Для них характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности.

Нервная система. Ее развитие находится уже на более высоком уровне, чем у детей ясельного возраста. Заканчивается созревание нервных клеток в головном мозгу, который по внешнему виду и весу у 5—6-летних приближается к мозгу взрослого. Однако легкая возбудимость нервной системы, особенно клеток головного мозга, требует очень осторожного отношения к детям. Необходимо ограждать их от длительных, непосильных нагрузок, так как это приводит к чрезмерному утомлению.

Расширяется жизненный опыт ребенка, он начинает глубже интересоваться всем, что его окружает, часто задает вопросы, охотно выслушивает объяснения. Все больше развивается, становится более связной его речь, постепенно увеличивается словарный запас. Дети этого возраста очень восприимчивы, но следы полученных впечатлений закрепляются не сразу, и навыки вначале непрочны. У малышей процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Костная и мышечная системы. Развитие их в этот возрастной период протекает неравномерно. Так, у детей 3—4 лет оно несколько замедляется; за год вес увеличивается в среднем на 1,5—2 кг, рост — на 4—6 см. На пятом году жизни вес возрастает при-

мерно на 1—1,5 кг, рост — на 2—4 см, организм крепнет. В течение шестого года ребенок прибавляет в весе уже 3 кг; рост его увеличивается на 6—8 см. Заметно изменяются пропорции тела. Повышается выносливость организма.

Познакомьтесь со средними данными роста, веса и окружности грудной клетки у детей 3—6 лет:

Возраст	Рост (см)	
	Мальчики	Девочки
3 года	92,7	91,6
4 года	99,3	98,4
5 лет	106,5	105,4
6 лет	112,8	112,5

Возраст	Вес (кг)	
	Мальчики	Девочки
3 года	14,6	14,1
4 года	16,1	15,8
5 лет	18,1	17,7
6 лет	20,2	19,9

Возраст	Окружность грудной клетки (см)	
	Мальчики	Девочки
3 года	52,6	52,0
4 года	53,9	53,2
5 лет	55,5	54,7
6 лет	57,6	56,6

У детей до 7 лет еще не завершен костнообразовательный процесс в большинстве костей, несмотря на то, что кровоснабжение костей у них лучше, чем у взрослых.

Развитие скелета, являющегося опорой при движениях и защитой для внутренних органов, в дошкольном возрасте еще далеко не закончено, в нем много хрящевой ткани. Это делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает сравнительную мягкость, податливость костей.

Горизонтальное положение ребер у маленьких детей, ограничивающее экскурсию грудной клетки, постепенно сглаживается к 6—7 годам и приближается к форме взрослого. Процессы окостенения конечностей протекают у детей до 7 лет очень интенсивно. Сращи-



вание костей таза начинается только с 5—6 лет.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Сначала развиваются мышцы таза и ног, с 6—7 лет—мышцы рук, чему способствуют физические упражнения.

В связи с относительной слабостью костно-мышечного аппарата, быстрой утомляемостью мышц дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Сердечно-сосудистая система. Она хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Благодаря тому что сосуды у детей значительно шире, чем у взрослых и ток крови по ним совершается свободнее, повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Путь, по которому проходит кровь, короче, чем у взрослых, скорость кровообращения выше. Среднее артериальное давление у детей от 3 до 7 лет колеблется от 73 до 76 мм ртутного столба. Частота сердечных сокращений тем больше, чем меньше возраст ребенка. У 3—4-летних пульс равен 100—110 ударам в 1 минуту, у 5—6-летних—90—100.

Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому ритм его сокращений легко нарушается и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при перемене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

Дыхательная система. В процессе развития организма не только происходит увеличение размеров органов дыхания, но и завершается их внутреннее формирование. У детей дошкольного возраста органы дыхания имеют характерные физиологические особенности. Строение легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые и легочные ходы сравнительно узки, что затрудняет по-

ступление воздуха в легкие; диафрагма (грудобрюшная мышечная преграда) стоит высоко, и это ограничивает колебания грудной клетки во время дыхания. По сравнению со взрослым у ребенка более поверхностное и учащенное дыхание. Частота дыхания у младших дошкольников—26—28 в 1 минуту, у более старших—23—25. Неглубокое дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает некоторый застой воздуха в них, поэтому очень важно проводить занятия физическими упражнениями преимущественно на свежем воздухе.

Упражнять ребенка в полноценном дыхании можно двумя путями: во-первых, усиливать потребность в глубоком дыхании с помощью бега или прыжков; во-вторых, приучать правильно дышать во время подвижных игр или несложной гимнастики.

Обмен веществ. Развивающийся организм требует непрерывного восполнения энергетических затрат и поступления пластических веществ, идущих на построение органов и тканей. При этом процессы усвоения веществ у ребенка превышают процессы их распада и сгорания. Чем меньше возраст, тем интенсивнее процессы роста и образования клеток и тканей. В отличие от взрослого у ребенка больше энергии расходуется на рост и отложение веществ, чем на работу мышц.

Развитие движений. Движения 3—4-летних детей значительно отличаются от движений 5—6-летних.

У младших дошкольников вы не увидите четкости движений при ходьбе, легкого, ритмичного бега. Для их бега характерен мелкий, семенящий шаг.

Дети этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер слабо развит, поэтому им трудно ловить мяч, попадать в цель. Они не могут бросать далеко, например, мяч, камешек, шишку.

Младшие дошкольники быстро утом-



ляются от однообразных движений; внимание их крайне неустойчиво, они быстро отвлекаются.

К 4,5—5 годам движения становятся более координированными. Детям доступны уже прыжки, перепрыгивание через небольшое препятствие, они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Труднее всего они осуществляют метание на дальность, особенно в цель, так как оно требует хорошего глазомера и силы мышц, что еще недостаточно у них развито.

У 6-летних появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину (через канавку) и на одной ноге. Развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель.

## Режим

Основы режима жизни дошкольника те же, что и для детей раннего возраста (см. предыдущий раздел).

Напоминаем: очень важно, чтобы ребенок был приучен к правильному режиму. Он должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме необходимо предусмотреть время для прогулок и игр. Рекомендуются чередовать прогулки с подвижными играми.

Устанавливая время питания, надо помнить о том, что дошкольник должен есть 4—5 раз в день. Завтракатьлагается не позднее чем через  $\frac{3}{4}$  часа—1 час после пробуждения, а ужинать—за 1,5—2 часа до сна. Далее надо определить, в зависимости от общего распорядка жизни в семье (если ребенок ходит в детский сад, то в соответствии с принятым там твердым режимом), время обеда, полдника и ужина.

Суточный рацион пищи распределяется так: утренний завтрак—20—25% всего пищевого рациона, обед—35—40%, полдник—10—15% и ужин—20%. Нельзя разрешать детям в неположен-

ное время «схватывать» печенье, конфету и пр.

Необходимо обеспечить нормальную продолжительность сна детей: для 3—4-х летних—13—14 часов, для 5—6-летних—12—13. Часть этого времени, особенно для младших дошкольников, выделяют для дневного сна. Обычно дети 3—4 лет спят днем 2 часа, для более старших можно ограничиться полутора часами. При этом нужно учитывать состояние здоровья. Физически более слабые нуждаются в большем количестве часов сна. Отход ко сну должен быть не позднее 8—9 часов вечера. В спокойной обстановке дети, как правило, засыпают быстро.

В режиме следует выделять время для обязательных ежедневных прогулок. Даже зимой дети должны быть на воздухе не менее 3—4 часов, а в летнее время значительно дольше.

Очень важно предусматривать в режиме чередование разнообразных по характеру игр и занятий. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными. Ближе к ночному сну хорошо что-нибудь почитать или рассказать детям, организовать какое-нибудь спокойное занятие (складывание кубиков, рисование, лепку и др.).

Приводим примерный режим для дошкольника в семье:

8 часов утра—подъем.  
8 часов—8 часов 30 минут—гимнастика, обтирание, умывание.  
8 часов 30 минут—9 часов—завтрак.  
9 часов—10 часов—занятия и игры дома.  
10 часов—13 часов—прогулки, игры на воздухе.  
13 часов—13 часов 30 минут—обед.  
13 часов 30 минут—15 часов—дневной сон.  
15 часов—15 часов 30 минут—полдник.  
15 часов 30 минут—18 часов 30 минут—прогулки, игры на воздухе.  
18 часов 30 минут—19 часов—ужин.  
19 часов—20 часов—спокойные занятия, вечерний туалет, подготовка ко сну.  
20 часов—отход ко сну.







## Закаливание

Выше, в разделе о самых маленьких, мы уже говорили о закаливании. Для детей дошкольного возраста оно имеет то же значение и те же правила применения. Напомним, что очень важно начинать его с малых дозировок, увеличивать их постепенно и проводить процедуры систематически, ежедневно, при этом обязательно учитывая индивидуальные особенности ребенка.

**Закаливание водой** для дошкольников состоит в использовании водных процедур в виде умывания, ножных ванн, обтирания, душа и купания.

Умывание лица, шеи, верхней части груди и рук до локтей проводят водой 24—22° с постепенным снижением ее температуры до 18—16°. Для детей старше 4 лет можно снижать температуру воды до 16—14°.

Ножные ванны с постепенно понижающейся температурой воды хорошо проводить следующим образом: ребенок погружает ноги до голеностопных суставов в таз с водой 36—34°; в первый день — на 2—3 секунды, во второй — на 4—6 секунд, в третий — на 10—15 секунд. После этого понижают температуру воды на 1° и проводят процедуру в таком же порядке, затем еще раз понижают температуру на 1° и т. д. Снижая ее каждые 3—4 дня, доведите до 24—20°.

Контрастные ножные ванны основаны на принципе постепенного привыкания к резким колебаниям температуры воды. Проводят их так: ставят два таза — один с водой 38°, второй — с водой, температура которой в первые дни на 3—4° ниже (то есть равна 35—34°) и каждые последующие 2—4 дня понижается на 1—2°, пока не будет доведена до 20°. В первом тазу температура не изменяется (38°). Таким образом, разница температур в тазах все увеличивается. Ребенок опускает ноги до голеностопных суставов сначала

в горячую воду на 2—3 секунды, затем, не вытирая, ставит во второй таз на 5 секунд, а потом вновь в первый и затем во второй, но уже на 10 секунд, и так 4 раза, доводя время погружения в холодную воду до 20 секунд. После холодной воды надо хорошо вытереть стопы и энергично растереть их рукавичкой или полотенцем из мохнатой ткани.

Лучше всего эти процедуры делать по утрам, после сна, что является очень хорошим профилактическим мероприятием против катаров верхних дыхательных путей, ангин и пр.

**Обтирание** выполняется так же, как было описано в предыдущем разделе этой книги, только начальную температуру воды, равную 32—30°, снижают до 22—20°. Детей начиная с 6-летнего возраста можно приучать делать обтирание самостоятельно, нужно лишь помочь им вытереться.

Душ — более сильная процедура, чем обтирание и обливание, так как воздействие температуры воды сочетается с ее давлением. При использовании душа наконечник его надо располагать не ниже 40—50 см над головой ребенка во избежание сильного давления струи воды. Температура воды должна быть на 1° выше, чем при обтирании. Длительность пребывания под душем — 20—40 секунд при температуре воздуха не менее 20—18°.

Начав закаливающие водные процедуры, проводите их ежедневно круглый год в любую погоду. Летом температура воды для каждого вида процедуры должна быть на 1—2° ниже, чем зимой.

Купание и занятия по плаванию в открытых водоемах допускаются с 3-летнего возраста, но при условии, что ребенок подготовлен предварительно обтиранием, обливанием и воздушными ваннами. В условиях средней полосы СССР можно начинать купание при температуре воды не ниже 22°, воздуха 24—26° при отсутствии ветра. Начальная длительность купа-



ния — от 1 до 2 минут, постепенно ее доводят до 5—8 минут.

Дошкольники должны купаться в неглубоком месте с песчаным дном не при слишком быстром течении и только в присутствии взрослых. Обязательно заставляйте их двигаться в воде; по окончании купания быстро оботрите досуха, предложите согреться легкими движениями, но в тени, а не на солнце.

Нельзя разрешать детям купаться натащак и в том случае, если они потные.

**Закаливание воздухом** проводится в виде воздушных ванн в помещении, прогулок, сна на воздухе и воздушно-солнечных ванн.

Дети от 3 до 7 лет получают воздушные ванны в помещении во время утренней гимнастики, которая выполняется в хорошо проветренной комнате, а еще лучше — при открытой форточке или фрамуге. Длительность таких ванн постепенно доводится с 4—5 минут до 10—12, а температура воздуха — с 20 до 18°. Постепенно облегчайте одежду ребенка; сначала замените рубашку майкой, чтобы обнажить руки и шею, затем, чулки носками — обнажите ноги. Наконец снимите и майку, оставив ребенка в одних трусах.

Пребывание детей в возрасте от 3 до 7 лет на воздухе должно включать игры на воздухе и пешеходные прогулки.

Сон на воздухе детям от 3 до 7 лет разрешается при более низкой, чем детям раннего возраста, температуре (20—25°). Зимой надо обязательно использовать для сна на воздухе теплые спальные мешки.

**Воздушно-солнечные ванны** организуйте под навесом, тентом или в тени деревьев, в защищенном от ветра месте. Солнечные ванны как специальная процедура не рекомендуются из-за опасности перегревания. Во время прогулок следите, чтобы дети находились под прямыми лучами солнца не более 15 минут подряд.

## Физические упражнения

Ежедневные физические упражнения с детьми от 3 до 7 лет хорошо проводить 2 раза в день в форме организованных занятий в течение 15—30 минут, а также в виде утренней гимнастики.

Подбор, дозировка упражнений и методика их проведения должны зависеть от возраста детей. При этом важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребенка.

Одна из главных задач физического воспитания дошкольников — совершенствование у них основных движений (ходьбы, бега, лазания, бросания) и развитие необходимых для этого качеств и навыков.

Систематическое проведение физических упражнений способствует совершенствованию навыка ходьбы. Обязательно включайте ее в каждое занятие. Простейшими упражнениями будут, например, передвижение по уменьшенной площади опоры, доске, полоске, начерченной на полу, перешагивание через низкие препятствия. Постепенно усложняйте упражнения.

Развитие навыка в беге начинается у детей с третьего года жизни. Правда, в это время, как уже говорилось выше, бег выполняется в виде как бы быстрой ходьбы мелкими шагами, без наличия фазы «полета». Постепенно этот навык совершенствуется, увеличивается скорость бега, вырабатывается умение быстро менять направление, делать остановку по команде и даже бегать по прямому пути на довольно большое расстояние (до 20—30 м). Для 3—4-летних полезны упражнения в беге на расстояние 5—10 м в виде игры.

Развивая навык в лазании, учитывайте, что оно требует значительного напряжения сил и большой затраты энергии. Включайте в занятия упражнения, способствующие совершенствованию координации движений рук и ног,





укреплению нижних конечностей: пролезание через обруч, подлезание под веревку, лазание по лесенке и пр.

Метание требует тонкой координации движений, способности удерживать равновесие и глазомера. Эти качества надо развивать в занятиях с детьми наряду с развитием силы мышц рук. Полезны упражнения в катании по полу шариков, мячей в заданном направлении, отталкивании, бросании и ловле крупных мячей. С 4—5-летнего возраста доступны различные виды бросания малого мяча, метания мелких предметов (шишек, камешков) в горизонтальную и вертикальную цель.

Медленнее осваивают дети дошкольного возраста прыжки, поскольку их выполнение требует определенной силы мышц ног и координации в движениях

конечностей и всего тела. Кроме того, необходимо соответствующее развитие зрения и чувства равновесия. Учите ребят элементам приземления после прыжков. Для этого включайте в занятия подскоки и невысокие прыжки на одной или обеих ногах (подражание движениям птиц, зверей).

Очень важно использовать простейшие физические упражнения, которые содействуют развитию мышц конечностей и туловища, совершенствованию центральной нервной системы, двигательной и сердечно-сосудистой систем, дыхательного аппарата и всего организма в целом.

У детей 5—6 лет уже более пропорционально развита мускулатура, лучше согласованность движений. Ходьба и бег у них постепенно автома-



тизируются. Им становятся доступны простейшие упражнения в равновесии, а также метание, прыжки, бег с элементами ловли и увертывания. Но хотя выносливость у них заметно улучшается, им так же, как и 3—4-летним, необходимо чаще менять исходные положения, разнообразить движения. С 5,5—6 лет уже допустима ходьба до 30—35 минут во время прогулок, преодоление простейших препятствий (переход по доске через канаву, вхождение на невысокий пригорок и т. д.). Для 5—7-летних полезны специальные упражнения в беге: широкими шагами, с препятствием, с горки, на скорость и др. С 5—6 лет можно развивать силу броска (бросание мяча вдаль), учить правильной стойке и движению рук при броске. Полезно бросать мяч в цель попеременно правой и левой рукой.

Занятия с дошкольниками 5—7 лет проводят более целенаправленно (ставьте перед ними определенную цель, например предложите выполнить какое-либо действие из знакомой сказки). Большое внимание уделяйте качеству выполнения упражнений, используя различные спортивные развлечения.

Деятельность ребят этого возраста приобретает все более сознательный характер, что делает возможным постепенное усложнение их двигательного опыта, развитие наблюдательности, активности. Поддерживайте у детей стремление к коллективным развлечениям. В коллективных занятиях как нельзя лучше воспитываются ценные качества человека: дисциплинированность, воля, чувство товарищества, умение подчинять свои интересы интересам коллектива и др.

### **Как заниматься физическими упражнениями**

С детьми дошкольного возраста рекомендуется несколько раз в день, не в строго определенное время, проводить

физические упражнения в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6—8—10 упражнений. Исключение составляют занятия утром после сна, а также после дневного сна—они совершенно обязательны и проводятся всегда в одно и то же время.

Упражнения, состоящие из разнообразных подражательных движений, развивают творческую фантазию. Они интересны детям и малоутомительны.

В теплое время года лучше всего заниматься во дворе, саду, парке, в холодное время—в хорошо проветренной комнате, на чистом коврике (который ежедневно вытряхивают и используют только для занятий), при открытой форточке.

Напомним, что одежда не должна стеснять движений. Ни в коем случае не разрешайте детям заниматься в тугих лифчиках, в тесной обуви, так как это мешает движениям, ограничивает дыхание и затрудняет кровообращение.

Перед тем как начать занятия, объясните последовательно содержание каждого упражнения. Делайте это четким, бодрым голосом. Объяснение должно быть кратким, так как внимание у детей, особенно в 3—4-летнем возрасте, бывает обычно неустойчивым и они не могут сосредоточиться на продолжительном объяснении. Больше показывайте, как надо выполнять упражнения. Показывать нужно «зеркальным» способом, то есть, стоя напротив ребенка, например, поднимать правую руку, если он должен поднять левую, и наоборот.

Стремитесь каждому упражнению придумать легко запоминающееся название, чтобы ребенок по первому слову уже знал, что ему делать.

Учитывая, что координация движений у дошкольников, особенно у 3—4-летних, несовершенна, не требуйте абсолютно правильного выполнения ими упражнений. Важно, чтобы выполнялись основные элементы движений.





Физические упражнения в форме игры увлекают детей, вызывают положительные эмоции. Но очень важно, чтобы они, о чем мы уже упоминали, соответствовали возрасту и развитию каждого ребенка.

Повторим, что при выполнении упражнений надо возможно больше разнообразить исходные положения (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Используя в занятиях флажки, мячи, обручи, палки, мешочки, веревки, проверяйте, соответствуют ли они по размерам и весу возрасту и физическому развитию ребят.

Еще раз подчеркиваем, что исключительно важное значение имеет правильная дозировка упражнений, так как дети младшего возраста при нарушении этого требования быстро устают и могут потерять интерес к

занятиям. Начинайте с минимальной дозировки и всегда следите за тем, чтобы ребенок, увлекаясь, не переходил указанных границ и не переутомлялся.

Продолжительность занятий для детей 3 лет—15—18 минут, для 4-летних—18—20 минут, а для 5—6-летних—20—25 минут. В занятия с более старшими по возрасту включается большее число упражнений, повышается темп выполнения движений и число повторений. Темп может быть медленный, средний или быстрый. Обычно, если движение сопровождается углубленным дыханием, темп медленный (раз и... два и...); бег и прыжки, как правило, выполняются в быстром темпе (раз... раз... раз... раз...); средний темп регулируется счетом: раз, два, раз, два.

Во время физических упражнений



дыхание ребенка всегда должно быть свободным, произвольным. Напоминаем о том, что не следует добиваться сознательной его регуляции и согласования с движениями. Нельзя допускать затяжек дыхания. Важно воспитывать естественную привычку дышать носом.

Очень полезны упражнения и игры, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями, поднимающимися в воздух от дуновения, пускание мыльных пузырей и пр.

Обращайте внимание на то, чтобы распределение нагрузки на все части тела было равномерным, то есть следите за сменой движений рук, ног и туловища. Обычно комплекс упражнений начинается с более легких движений, которые постепенно усложняются, а заканчивается занятие очень легкими упражнениями и ходьбой.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, хорошо после наиболее трудных упражнений делать кратковременные паузы (отдых 30—40 секунд).

Если ребенок плохо себя чувствует, прекратите занятия физическими упражнениями, пока не выясните причину недомогания. Возобновлять их после выздоровления можно не ранее чем через 1—1,5 месяца, причем начинать с незначительной нагрузки и повышать ее постепенно.

При катаре верхних дыхательных путей, насморке, протекающих у ребенка без температуры, при общем удовлетворительном состоянии, не прекращайте занятий физическими упражнениями. Исключите только все трудные, сложные упражнения, уменьшите число повторений каждого движения.

Ниже мы предлагаем несколько примерных комплексов упражнений. Если какое-нибудь упражнение в комплексе окажется трудным для ребенка, с которым вы занимаетесь, замените его более легким.

Хорошо, если вы будете каждую неделю вводить в комплекс 1—2 новых

упражнения, являющихся вариантами предложенных нами. Например, можно тянуться вверх, поднимая руки вверх или отводя их назад или в стороны; наклоняться вперед, назад, в стороны; приседать на одной ноге, на двух; ходить на носках, пятках, наружных сторонах стоп.

Целиком менять комплекс следует не чаще одного раза в месяц.

## Комплексы упражнений

### Для детей 3 лет

#### № 1 — без предметов

1. «Выше-выше». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивать расслабленными руками вперед и назад, с каждым разом поднимая их все выше. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

2. «Стал маленьким». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки опущены. Низко присесть, затем встать. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

3. «Качание деревьев». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки подняты в стороны. Наклониться влево, затем вправо, не опуская рук. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

4. «Покажи ладошки». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки опущены. Вытянуть обе руки вперед ладонями вверх, затем спрятать их за спину. Повторить в среднем темпе 5—6 раз.

5. «Птицы клюют». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постукивая пальцами о колени, и выпрямиться. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

6. «Намотай нитку». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок. Повто-



рять быстро по 10—15 раз вперед и назад.

7. «Достань носки ног». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться вперед, стараясь достать пальцами носки ног. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

8. «Покажи, как петух машет крыльями». То же и. п. Поднимать руки в стороны, затем хлопать ими по бедрам. Прodelать быстро 5—6 раз.

9. «Цапля». Ходить по комнате, попеременно высоко поднимая одну и другую ногу. Выполнять 30—40 секунд.

10. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками («колеса вертятся») и приговаривая: «Чух! Чух! Чух!» Продолжительность—20—30 секунд.

#### № 2—с резиновым мячом

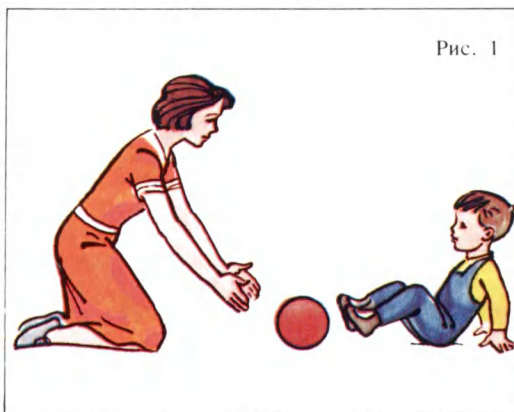
1. «Посмотри на мяч». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, впереди в опущенных руках большой мяч. Поднять мяч над головой, смотря на него, и опустить вниз. Повторить медленно 3—5 раз.

2. Приседание с мячом. И. п.—стоя прямо, стопы параллельны, впереди в опущенных руках мяч. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить в среднем темпе 4—5 раз.

3. Наклоны к мячу. И. п.—сидя на полу ноги врозь, в руках мяч. Наклониться вперед, положить мяч между стопами, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить в медленном темпе 4—6 раз.

4. Отталкивание мяча руками. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Станьте напротив ребенка: держа большой мяч на одной руке, приближайте его к нему. Он двумя руками должен столкнуть мяч с вашей руки. Повторите 3—5 раз.

5. Отталкивание мяча ногами. И. п.—сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади. Вы подкатываете мяч к ногам ребенка, а он отталкивает его от себя обеими ногами. Повторите 4—6 раз (рис. 1).



6. Ходьба по комнате. И. п.—стоя прямо, держа мяч руками сзади-внизу. Ходить по комнате, обращая внимание на осанку (плечи должны быть развернуты, спина слегка прогнута). Выполнять 30—40 секунд.

#### № 3—с гимнастической палкой

1. «Тянись за палкой». Держите палку высоко над головой ребенка и предложите ему достать ее обеими руками. Повторите 3—5 раз.

2. Ходьба с палкой. Ходить по комнате, заложив палку за спину и удерживая ее на сгибе рук. Выполнять 30—40 секунд.

3. Поднимание палки вверх. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, держа палку внизу горизонтально перед собой. Поднять палку прямыми руками вверх над головой, посмотреть на нее и опустить. Повторить медленно 4—6 раз.

4. Пролезание под палкой. Проползти под палкой, удерживаемой взрослым горизонтально, невысоко над полом. Повторить 2—3 раза.

5. «Верхом на палочке». Бегать по комнате, держа палку между ногами. Выполнять 30—40 секунд.

6. Ходьба с палкой на плече. Ходить по комнате, поставив палку полувертикально к правому плечу. Выполнять 30—40 секунд.



#### № 4—с флажками

1. «Покажи и спрячь флажок». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, в опущенных руках флажки. Вытянуть руки вперед, затем спрятать за спину. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

2. Флажки—в стороны. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки в стороны, затем опустить. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

3. «Достань пол». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками подняты вперед. Наклониться вперед и достать флажками пол. Повторить медленно 2—4 раза.

4. Флажки вперед и назад. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки с флажками вперед, затем назад и опустить вниз. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

5. «Постучи флажками». То же и. п. Низко присесть и несколько раз постучать палочками флажков о пол. Повторить в среднем темпе 2—3 раза (рис. 2).

6. Ходьба с флажками. Ходить по комнате, поднимая флажки по указанию взрослого: вперед, в стороны, вверх. Выполнять 30—40 секунд.

#### № 5—на скамейке и на лестнице\*

1. Ходьба. Стать на скамейку, спокойно пройти по ней и сойти на пол. Повторить медленно 2—3 раза.

2. «Пронести мяч». Пройти по скамейке с большим мячом в руках. Повторить медленно 1—2 раза.

\* Для проведения этого комплекса необходимо в домашних условиях приспособить (лучше всего на воздухе—в саду, во дворе) скамейку и лестницу. Скамейку сделать нетрудно: на двух врытых в землю столбиках на высоте 30—40 см укрепить доску. Лестницу можно приспособить обычную, имеющуюся почти в каждой квартире для хозяйственных нужд. Легко в домашних условиях сделать простую лестницу и самим.

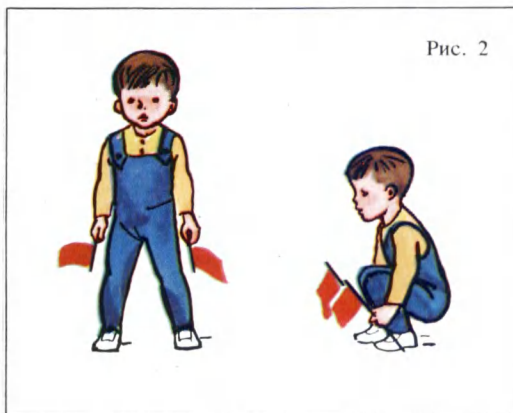


Рис. 2

3. Перелезание. Стать боком к скамейке и, опираясь руками, перелезть через нее. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

4. Перешагивание через ступеньки. Положить лестницу на пол и предложить ребенку пройти вдоль нее по полу, переступая через ступеньки. Проделать 1—2 раза.

5. Ходьба на четвереньках. Положить лестницу на пол и предложить ребенку пройти на четвереньках внутри

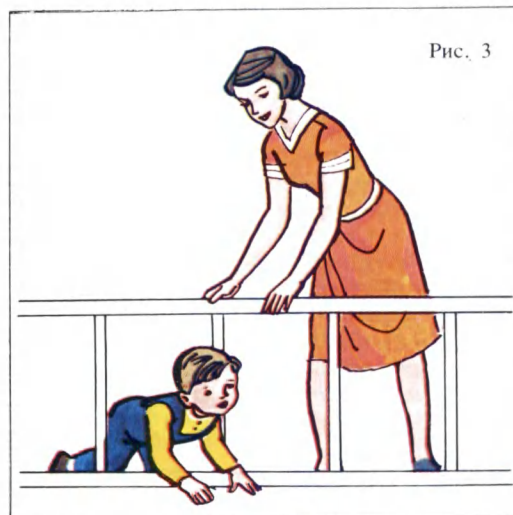


Рис. 3



лестницы, перелезая через ступеньки. Прodelать медленно 1—2 раза.

**6. Пролезание.** Поставить лестницу на пол на боковую перекладину и удерживать руками. Ребенок, став на колени, пролезает между перекладинами лестницы. Повторить 4—6 раз (рис. 3).

## Для детей 4 лет

### № 1—без предметов

**1. «Вырасти большим».** И. п.—стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки. Повторить медленно 3—4 раза.

**2. «Воробушек».** То же. и. п. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

**3. «Вертушка».** И. п.—стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Повторить в среднем темпе 5—7 раз.

**4. «Лови комара».** И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой повторить 4—5 раз.

**5. «Срывай цветы».** Ходить по комнате, приседая, как бы срывая руками цветы. Выполнять в среднем темпе, наклоняясь, 4—6 раз.

**6. «Покачай руками».** И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Покачивать попеременно обеими руками вперед и назад. Повторить в среднем темпе 8—10 раз.

**7. «Маятник».** И. п.—сидя на полу скрестив ноги, поставив руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево. Повторить в среднем темпе 8—10 раз.

**8. «Колесо».** И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать круговые движения прямыми руками вперед, вверх, назад. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

**9. «Пчела».** Бегать по комнате, поднимая руки в стороны и слегка покачивая

ими, при этом протяжно произносить «жу...жу...». Выполнять 30—40 секунд.

**10. «Бычок».** Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить «му...му», подражая бычку. Выполнять 15—20 секунд.

### № 2—с резиновым мячом

**1. Бросание мяча.** Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5—6 раз.

**2. Прокатывание мяча.** Поставить стул посредине комнаты. Ребенок, сидя на полу напротив стула, прокатывает мяч между его ножками. Повторить 3—5 раз.

**3. Перекатывание мяча.** Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекачивать большой мяч по полу, толкая его руками. Выполнять 30—40 секунд.

**4. Катание мяча, сидя на корточках.** Катать мяч вокруг себя—по 2—4 раза в правую и левую сторону.

**5. Катание мяча, сидя на пятках.** Не сдвигаясь с места, катать мяч вокруг себя—по 2—4 раза в левую и правую сторону.

**6. Мяч вокруг ног.** И. п.—стоя ноги на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках. Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

**7. Бег с мячом.** Бежать, держа мяч то перед грудью, то над головой. Выполнять 15—20 секунд.

**8. «Футбол».** Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнять 30—40 секунд.

### № 3—с гимнастической палкой

**1. Поднимание палки.** И. п.—стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх. Повторить медленно 3—5 раз.

**2. «Как гуси шипят».** И. п.—стоя



ноги врозь, стопы параллельны, держать палку за спиной, прижимая ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнося «Ш...ш...ш». Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

**3. Перешагивание через палку.** Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом взрослым. Повторить 6—8 раз.

**4. Перенесение ноги через палку.** И. п.—сидя на полу согнув ноги и опираясь на руки сзади. Палка лежит на полу у носков ног. Переносить через нее поочередно ноги туда и обратно. Повторить 3—5 раз. Затем то же, переноса ноги одновременно.

**5. Прогибание с палкой.** И. п.—лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться. Повторите медленно 2—3 раза.

**6. Приседание с палкой.** И. п.—стоя пятки вместе, носки врозь, палка впереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

**7. «Прижми колени».** И. п.—сидя

вытянув ноги, палка в опущенных руках. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди. Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5—7 раз.

**8. «Ванька-встанька».** И. п.—лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слегка согнуты, палка положена под колени. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь. Повторить в медленном темпе 3—5 раз (рис. 4).

#### № 4—с флажками

**1. Флажки вверх.** И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки вперед-вверх. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

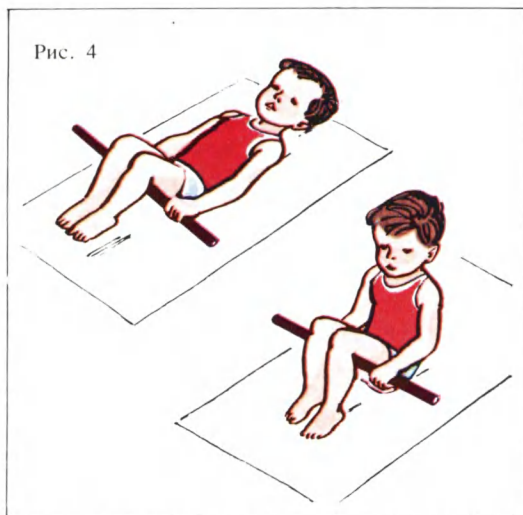
**2. «Помахай флажками».** И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Попеременно взмахивать одной рукой вверх, другой назад. Повторить 4—6 раз.

**3. «Спрячь флажки под стул».** И. п.—сидя на детском стуле, держа в одной руке флажки. Наклониться вперед, положить флажки под стул, выпрямиться, спрятать руки за спину. Наклониться вперед, взять флажки другой рукой, сесть прямо и помахать ими над головой. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

**4. «Разведи флажки».** И. п.—сидя на полу скрестив ноги, держа флажки в опущенных руках. Поднять прямые руки в стороны-вверх и, выпрямляя спину, посмотреть вверх. Повторить медленно 3—5 раз.

**5. «Покачайся с флажками».** И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Покачать туловищем вправо и влево, не опуская флажков. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

**6. Флажки к плечам.** И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Согнуть руки к плечам, держа флажки вертикально, и





опустить их вниз. Повторить в среднем темпе 7—10 раз.

7. «Прыгни через флажки». И. п.—стоя прямо, держа в руке свернутые флажки. Наклониться, положить флажки на пол у носков ног. Выпрямиться, перепрыгнуть через флажки, повернуться кругом, вновь перепрыгнуть через флажки. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

8. Скрещивание флажков вверх и вниз. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Поднять прямые руки вверх, скрестить над головой и опустить их вниз, скрещивая перед собой. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

9. Повороты с флажками. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поворачиваться направо и налево, поднимая руки вперед. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

#### № 5—на скамейке и лестнице

1. Ходьба боком. Стать на скамейку и передвигаться на ней боком мелкими приставными шагами. Повторить медленно 1—2 раза.

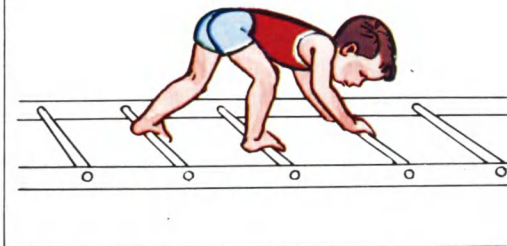
2. «Покачай туловищем». Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

3. Поднимание мяча. Сесть верхом на скамейку, положив большой мяч перед собой. Взять его обеими руками, поднять над головой, посмотреть на него и опустить вниз. Повторить медленно 3—5 раз.

4. «Пройди по ступенькам». Положите лестницу на пол. Возьмите ребенка за руку и, поддерживая его, проведите по ступенькам от одного конца лестницы к другому. Повторите медленно 1—2 раза.

5. На четвереньках по ступенькам. Положите лестницу на пол. Предложите ребенку передвигаться по ней на четвереньках, опираясь руками и нога-

Рис. 5



ми о ступеньки. Проделать медленно 1 раз (рис. 5).

6. «Пролезть в окошко». Поставьте лестницу вертикально и удерживайте ее руками. Ребенок пролезает между второй и третьей ступеньками. Повторите 2—3 раза.

7. Ходьба по наклонной лестнице. Установите один конец лестницы повыше, закрепив его на сиденье стула, другой уприте в стену так, чтобы лестница стояла устойчиво. Поддерживая ребенка за туловище, помогите ему пройти по лестнице на четвереньках. Проделать медленно 1 раз.

#### Для детей 5 лет

##### № 1—без предметов

1. «Поиграй на трубе». И. п.—стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты вперед (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» Выполнять 15—20 секунд.

2. «Журавль на болоте». Ходить по комнате, высоко поднимая поочередно то правую, то левую ногу, сильно согнутую в колене. Выполнять 15—20 секунд.

3. «Собирание ягод». Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, делать движения руками, как при собирании ягод.



Выполнять в среднем темпе 20—30 секунд.

4. «Встряхни свое платье». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки вперед, делать ими такие движения, как при встряхивании одежды. Повторить быстро 5—8 раз.

5. «Достань пятку». То же и. п. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же в другую сторону. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

6. «Подними мешок». То же и. п. Наклониться вперед и изобразить поднимание тяжелого мешка на плечо. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

7. «Сильные руки». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняв руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

8. «Дровосек». И. п.—стоя прямо, ноги широко расставлены, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклоняться вперед, опуская руки между ногами, изображая колку дров. Повторить 5—8 раз.

9. «Лошадка». Вприпрыжку бегать по комнате, изображая лошадку. Выполнять 30—40 секунд.

10. «Полетай, как птица». И. п.—стоя прямо, прямые руки подняты в стороны. Ходить на носках по комнате, опуская руки вниз и поднимая в стороны. Выполнять 30—40 секунд.

## № 2 — с мячом

1. Подбрасывание мяча. И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, в обеих руках мяч средней величины. Подбрасывать его вверх и ловить. Повторить 5—8 раз.

2. «Толкни мяч». И. п.—лежа на животе, в вытянутых руках большой мяч. Приподняв туловище над полом, согнуть руки и сильно оттолкнуть от себя мяч так, чтобы он покатился вперед по полу. Прodelать 3—5 раз.

3. «Прокати мяч назад». И. п.—стоя прямо, ноги врозь пошире, в руках большой мяч. Сильно размахнувшись мячом, прокатить его между ногами назад. Повторить 3—4 раза.

4. «Мяч в стену». И. п.—стоя лицом к стене, ноги слегка расставлены, в руках мяч средней величины. Бросать его снизу в стенку, стараясь затем поймать. Повторить 5—8 раз.

5. Сесть и лечь с мячом. И. п.—сидя вытянув ноги, в обеих руках мяч. Лечь на спину, поднять руки вверх, коснуться мячом пола за головой. Опустить руки, сесть. Повторить в медленном темпе 3—5 раз.

6. «Походи с мячом». Ходить по комнате, держа мяч в вытянутых над головой руках. Выполнять 40—60 секунд.

## № 3 — с гимнастической палкой

1. Ходьба с палкой. Ходить по комнате, держа палку за спиной на высоте углов лопаток. Выполнять 40—60 секунд.

2. «Потянись с палкой». И. п.—стоя прямо, стопы параллельны, палка в опущенных руках. Поднять ее вверх, стать на носки, потянуться, опустить палку, стать на всю ступню. Повторить медленно 4—6 раз.

3. Повороты с палкой у груди. И. п.—стоя прямо, стопы параллельны, палка у груди. Повернуться направо (налево), руки выпрямить. Стать прямо, палку прижать к груди. Повторить в среднем темпе 3—5 раз в каждую сторону.

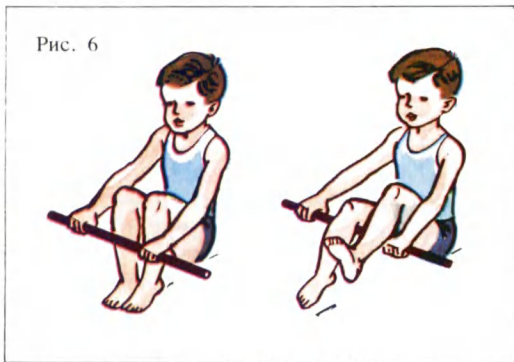
4. Наклон вперед. И. п.—стоя прямо, палка за спиной. Наклониться вперед, не опуская головы. Выпрямиться. Повторить медленно 4—6 раз.

5. Палку назад. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, держа палку внизу. Поднять ее прямыми руками вперед-вверх и опустить назад-вниз к тазу, после чего вернуть в и. п. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

6. Перешагивание сидя. И. п.—сидя



Рис. 6



на полу, держа палку за концы. Поочередно перенести через нее ноги, затем возвратиться в и. п. Повторить 3—5 раз (рис. 6).

7. «Удержи палку ногами». И. п.—сидя на полу, опираясь руками сзади, ноги согнуты, палка положена у носков ног. Захватив палку пальцами ног, приподнять ее над полом и стараться удерживать в этом положении. Повторить 2—3 раза.

8. «Пройди по палке». Ходьба вдоль по палке, положенной на пол, в течение 15—20 секунд. Стопы стараться отводить кнаружи, чтобы опора была устойчивее. Держать ребенка за руку.

#### № 4—с веревкой

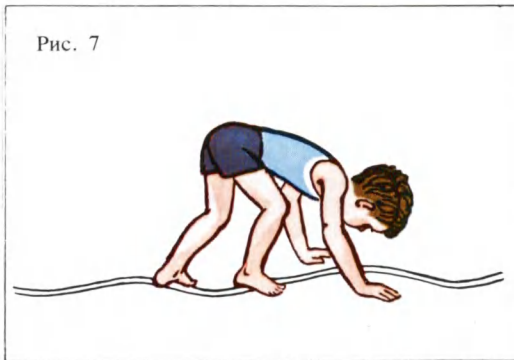
1. «Потянись повыше». И. п.—стоя. Поднять руки и потянуться вверх за веревкой, которую взрослый держит горизонтально над головой ребенка. Повторить 4—6 раз.

2. Прогибание с веревкой. И. п.—лежа на животе, держа в руках веревку. Потянуться вверх, поднимая руки с веревкой и хорошо прогибаясь. Опуская веревку на пол, расслабиться. Повторить 4—5 раз.

3. Перешагивание. Натяните веревку на высоте 20—30 см и предложите ребенку перешагнуть через нее. Прodelать 3—5 раз.

4. Подлезание. Натяните веревку на

Рис. 7



высоте 30—40 см и предложите ребенку пролезть под ней. Повторить 3—5 раз.

5. «Подними веревку». И. п.—сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади; у носков ног положена вытянутая веревка. Захватив ее пальцами ног, поднять вверх и удерживать в этом положении. Повторить 3—4 раза.

6. «Пройди по веревке на четвереньках». Пройти на четвереньках по растянутой на полу веревке (ноги—на веревке, а руки—справа и слева от нее). Прodelать 1—2 раза (рис. 7).

7. Прыжки боком. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через растянутую на полу веревку, продвигаясь вперед по всей ее длине. Повторить 1—2 раза.

8. Прыжки в круг. Прыгать внутрь сделанного из веревки на полу круга и выпрыгивать из него. Повторить 5—8 раз.

9. Ходьба по кругу. Ходить снаружи сделанного из веревки круга в течение 30—40 секунд. Темп средний.

#### № 5—с обручем

1. Обруч вверх. И. п.—стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч горизонтально, голова продета в обруч. Прогибаясь, поднять его вверх и посмотреть на него. Повторить медленно 3—5 раз.



**2. Обруч за спину.** И. п.—стоя прямо, ноги врозь; руки, поднятые вверх, держат обруч горизонтально над головой. Сгибая руки, опустить обруч за спину, поворачивая его вертикально вниз. Прodelать медленно 4—6 раз.

**3. Повороты.** И. п.—стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч за спиной. Поворачиваться направо и налево. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

**4. Наклоны в стороны.** То же и. п. Наклоняться вправо и влево. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

**5. «Надень на себя обруч».** И. п.—стоя прямо, ноги вместе; обруч в опущенных руках. Подняв его вверх, надеть на себя через голову, опустить вниз и вылезти из него. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

**6. Передвижение на четвереньках.** Передвигаться на четвереньках вокруг положенного на пол обруча сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 2—3 раза в обе стороны.

**7. «Пролезть через обруч».** И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены. Обруч поставить вертикально на пол перед собой, удерживая его в этом положении, пролезать через него в одну и другую сторону. Повторить 2—4 раза.

**8. Прыжки в обруч.** Прыгнуть двумя ногами в лежащий на полу обруч и выпрыгнуть из него. Сделать 6—8 прыжков.

**9. Ходьба вокруг обруча.** Ходить вокруг положенного на пол обруча. Выполнять 40—60 секунд—дважды в одну и другую сторону.

## № 6—с мешочком

**1. «Походи с мешочком»\*.** Ходить по комнате, держа мешочек в вытянутых руках высоко над головой и смотря на него. Выполнять 30—40 секунд.

\* Мешочек, рыхло наполненный песком, вес которого 200—300 г.

**2. «Подними мешочек ногами».** И. п.—сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади; мешочек положен у носков ног. Захватить его обеими стопами, поднять над полом и удерживать в этом положении. Повторить медленно 3—4 раза.

**3. «Попади в круг».** Начертите на полу мелом круг диаметром 40—50 см. Предложите ребенку стать на 3—4 шага от круга и бросить в него мешочек. Повторить 3—6 раз.

**4. «Подбрось мешочек».** И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены; опущенные руки держат впереди мешочек. Подбрасывать его вверх над головой и ловить. Повторить 5—8 раз.

**5. «Перекладывай мешочек».** И. п.—сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади; мешочек положен у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить слева от себя. Прodelать то же в другую сторону. Повторить медленно 2—3 раза.

**6. «Покатись, как карандаш».** И. п.—лежа на спине на полу и держа мешочек в вытянутых руках. Перекачиваться на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину. Голова находится между руками, ноги прямые. Повторить 2—3 раза.

**7. «Перепрыгни через мешочек».** И. п.—стоя прямо, ноги вместе, руки опущены; мешочек положен на полу у носков ног. Перепрыгнуть через него. Повторить 4—6 раз.

**8. «Неси мешочек вперед».** Пронести мешочек на ладонях вытянутых вперед прямых рук или на одной ладони. Выполнять 20—30 секунд.

## Для детей 6 лет

### № 1—без предметов

**1. «Хлопушка».** И. п.—стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Хлопать в ладоши сверху над головой и сзади за спиной. Повторить в среднем темпе 8—10 раз.



2. «Конькобежец». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки заложены за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны и подражая движениям конькобежца. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

3. «Косарь». И. п.—стоя прямо, ноги врозь; руки, слегка согнутые, подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, подражая движениям косаря. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

4. «Попили дрова». И. п.—стоя прямо, поставив одну ногу на шаг вперед: руки согнуты; туловище слегка наклонено вперед. Делать руками движения назад и вперед, имитируя пилку дров. Выполнять в среднем темпе 20—30 секунд.

5. «Присядь, свернувшись комочком». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть пониже с опорой на ступни и, сильно наклонясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. Повторить медленно 3—5 раз.

6. «Перекасти-поле». И. п.—лежа на спине. Катиться по полу с помощью рук и ног, переворачиваясь на бок, грудь, другой бок и опять на спину. Выполнять 10—15 секунд.

7. «Бокс». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Поочередно разгибая руки, делать быстрые удары вперед. Выполнять 10—15 секунд.

8. «Складной нож». И. п.—лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимая таз вверх, закинуть ноги назад за голову, стараясь коснуться носками пола. Повторить в среднем темпе 2—3 раза (рис. 8).

9. «Сядь—встань». И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Медленно сесть и встать с помощью рук. Повторить 3—4 раза.

10. «Попрыгай на одной ноге». Пры-

Рис. 8



гать мелкими прыжками по комнате на одной, затем на другой ноге. Выполнять в быстром темпе 15—20 секунд.

11. «Погуляй». Походить по комнате в течение 30—40 секунд. Темп средний.

## № 2 — с мячом

1. «Ударяй мячом о пол». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, в обеих руках мяч средней величины. Ударять мячом перед собой о пол, затем ловить. Повторить 5—8 раз.

2. «Попади в корзину». Поставьте в 3—4 шагах от ребенка небольшую корзину и предложите ему двумя руками бросить в нее мяч средней величины. Повторить 5—8 раз.

3. Игра с мячом. И. п.—стоя. Прокатывать по полу мяч, обегая его. Повторить 3—5 раз.

4. «Попади в цель». Поставьте в 5—6 шагах от ребенка большую цель (доску, обруч, диванную подушку) и предложите ему попасть в нее небольшим мячом. Повторите 5—8 раз.

5. «Не урони булаву». Поставьте на пол две булавы на одинаковом расстоянии одну от другой. Пусть ребенок зигзагом катит между ними мяч. Выполнять 30—40 секунд (рис. 9).

6. «Подкати мяч». И. п.—сидя на полу, опираясь руками сзади, положив ступни ног на мяч, лежащий спереди. Сгибая ноги и перебирая ступнями, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.



7. «Мяч-попрыгунчик». Ходить по комнате и ударами ладони вначале одной, затем другой руки заставлять небольшой мяч прыгать по полу. Выполнять 40—60 секунд.

### № 3 — с гимнастической палкой

1. Палку за спину. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, держа палку внизу горизонтально перед собой за концы. Прямими руками поднять палку над головой и, сгибая руки, опустить на лопатки. Прodelать медленно 4—6 раз.

2. Повороты с палкой за спиной. И. п.—стоя прямо, стопы параллельны, держа палку за спиной. Повернуться направо (налево). Стать прямо. Повторить в среднем темпе по 3—5 раз в каждую сторону.

3. Наклоны в стороны. И. п.—стоя прямо, ноги врозь пошире, держа палку согнутыми руками за спиной на уровне углов лопаток. Наклоняться вправо и влево, сохраняя прямое положение туловища. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

4. «Подними палку». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены, палка положена у носков ног. Наклониться вперед, взять палку, выпрямиться и, сгибая руки, положить ее на грудь,

Рис. 9

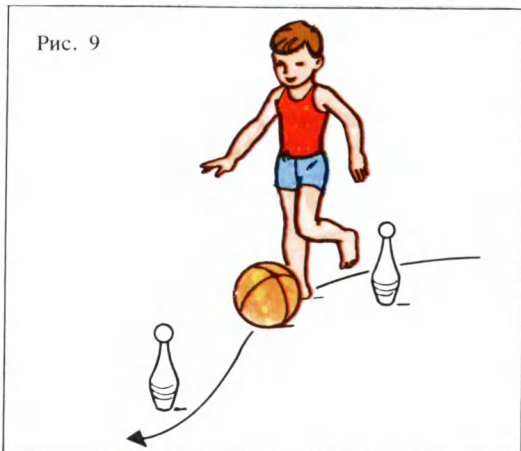


Рис. 10



после чего снова опустить на пол. Повторить медленно 3—4 раза.

5. «Пройди по палке боком». Стать на палку, положенную на пол, руки опустить, медленно передвигаться боком по палке приставным шагом. Выполнять 30—40 секунд.

6. «Перелезть через палку». И. п.—стоя прямо, слегка расставив ноги, держа палку внизу горизонтально перед собой за концы. Высоко поднимая ноги, перелезть через палку вперед и обратно. Повторить 2—3 раза.

7. Повороты туловища с палкой вверх. И. п.—стоя с палкой в опущенных руках. Поднять ее вверх и повернуть туловище направо, затем налево. Повторить в среднем темпе по 2—3 раза в каждую сторону.

8. Поднимание палки ногами. И. п.—сидя. Поднять палку с пола, придерживая ее одной ногой снизу, другой сверху и стараясь уравновесить (рис. 10). Повторить 3—4 раза.

9. Перенесение ног через палку. И. п.—лежа на спине, держа палку в вытянутых перед собой руках. Сильно сгибая ноги, перенести их через палку и возвратиться в и. п. Повторить 2—3 раза.

10. «Пройди под рукой». И. п.—стоя прямо, поставив палку одним концом на пол, держа другой конец правой (левой) рукой. Не опуская палки, сделать шаг вперед под рукой, одновременно поворачиваясь левым (правым) плечом внутрь. Повторить в среднем темпе по 3—5 раз в каждую сторону.



#### № 4 — с веревкой

1. «Натяни веревку». Наклоняясь вперед, положить веревку на пол возможно дальше перед собой, опуститься на колени и поднять руки с веревкой вверх, стараясь хорошо потянуться. Повторить 3—4 раза.

2. «Перелезь через веревку». Веревка натянута на уровне коленей. Сначала перенести через нее руки и наклониться вперед. Затем перелезть через нее, опираясь на руки. Повторить 2—4 раза.

3. «Сложи веревку». Положите вытянутую веревку на пол и предложите ребенку пальцами ног сложить ее в кучку. Повторить 2—3 раза (рис. 11).

4. Ходьба, держась за веревку. Натяните веревку на уровне поднятых вверх рук ребенка и предложите ему пройти на носках под веревкой, перебирая по ней руками. Повторите 1—2 раза.

5. «Поймай веревку». Взрослый медленно тянет по полу веревку. Ребенок, ползая на четвереньках, старается поймать ее. Продолжительность — 20—30 секунд.

6. Перетягивание веревки. Возьмите веревку за один конец и дайте ребенку второй. Каждый перетягивает ее в свою сторону. Постепенно уступайте усилиям ребенка. Прodelайте 2—3 раза.

Рис. 11



7. «Пройди по веревке». Положите вытянутую веревку на пол и предложите ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие. Прodelать 1—2 раза.

8. «Прыгни повыше». Натяните веревку на высоте 10—12 см от пола (один конец закрепите, а другой слабо удерживайте рукой). Предложите ребенку разбежаться и перепрыгнуть через это препятствие. Выполнить 3—5 раз.

9. Прыжки через большую скакалку. Прикрепите один конец веревки к какому-либо предмету, а другой держите в руке. Плавными движениями крутите веревку над полом и предложите ребенку перепрыгивать через нее. Продолжительность — 20—30 секунд.

10. Прыжки через маленькую скакалку. Кружа вокруг себя веревку (скакалку) длиной 1,2—1,5 м, предложите ребенку перепрыгивать через нее мелкими быстрыми прыжками. Выполнять 30—40 секунд.

#### № 5 — с обручем

1. «Подними обруч». И. п. — сидя на полу внутри обруча скрестив ноги. Взяв обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, выпрямляя спину. Повторить медленно 2—4 раза.

2. Передача обруча. И. п. — стоя прямо, стопы параллельны, руки разведены в стороны, обруч в правой руке. Опустить прямые руки, переложить обруч из правой руки в левую перед собой. Поднять руки в стороны. Опустить их вниз, переложить обруч из левой руки в правую. Поднять руки в стороны. Прodelать в среднем темпе по 4—6 раз.

3. «Продень ноги в обруч». И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, держат обруч горизонтально над ногами. Сильно сгибая ноги, продеть их сквозь обруч. Повторить медленно 2—3 раза.

4. «Лодочка». И. п. — лежа на груди, руки с обручем вытянуты вверх. Опира-



ясь на обруч, поднимать туловище и голову вверх, прогибая спину. Повторить 2—3 раза.

**5. Ногами вперед сквозь обруч.** Поставьте обруч вертикально на пол и удерживайте его в этом положении. Ребенок становится на четвереньки, опираясь руками сзади, грудью вверх и, передвигаясь ногами вперед, пролезает сквозь обруч. Повторите 2—3 раза.

**6. Влезть в обруч.** И. п.—стоя прямо, ноги слегка расставлены, опущенные руки держат обруч горизонтально над полом. Влезть в обруч и вылезти из него. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

**7. Перетягивание обруча.** Удерживая обруч, предложите ребенку взяться за него одной рукой и перетягивать в свою сторону. Постепенно уступайте его усилиям. Повторите 2—3 раза.

**8. «Бублик».** И. п.—лежа на груди, руки, вытянутые вдоль туловища, держат обруч горизонтально над ногами. Сгибая ноги, зацепиться ими за обруч и сильно прогнуться, отводя голову назад. Прodelать 1—3 раза в медленном темпе.

**9. Катание обруча рукой.** Катать обруч по полу, слегка ударяя его ладонью. Выполнять 40—60 секунд.

**10. Катание обруча ногой.** Поставив обруч вертикально справа от себя и придерживая его правой рукой, передвигать пальцами правой ноги, наступая внутрь обруча. Выполнять 30—40 секунд.

#### № 6 — с мешочком

**1. «Не урони мешочка».** Ходить по комнате, удерживая голову и туловище в прямом положении, стараясь не уронить мешочка, положенного на темя. Выполнять 40—60 секунд (рис. 12).

**2. «Нарисуй круг ногами».** И. п.—сидя на полу. Обхватить мешочек стопами и описать ногами большой круг. Прodelать по 2—3 раза влево и вправо.

**3. «Попади в цель».** То же и. п.

Рис. 12



Захватив мешочек стопами, бросать его в цель (в круг, нарисованный мелом на полу, или в лежащий обруч). Прodelать 4—6 раз.

**4. «Стань на колено».** Положите мешочек на голову ребенка и предложите ему становиться то на правое, то на левое колено, не роняя мешочка. Повторить медленно 2—4 раза.

**5. «Стань на оба колена».** Положите мешочек на голову ребенка и предложите ему опуститься на колени, а затем встать, не уронив мешочек. Повторить медленно 2—3 раза.

**6. «Сядь с мешочком».** И. п.—стоя прямо, скрестив ноги, руки опущены, мешочек на темени. Медленно, стараясь не уронить мешочек, садиться на пол и вставать. Повторить 3—5 раз.

**7. Ходьба на четвереньках.** И. п.—стоя на четвереньках; мешочек положен на середину спины. Передвигаться по полу, стараясь не уронить мешочек. Выполнять 30—40 секунд.

**8. «Попрыгай—не наступи».** Прыгать вокруг положенного на пол мешочка, не наступая на него, то на одной, то на другой ноге в течение 30—40 секунд.

**9. «Походи боком».** Положите мешочек ребенку на темя и предложите ему походить по комнате боком, приставным шагом, удерживая туловище и го-



лову в выпрямленном положении, стараясь не уронить мешочек. Выполнять 30—40 секунд.

#### **№ 7—с короткой скакалкой**

**1. Перешагивание через неподвижную скакалку.** Держа впереди в руках короткую скакалку, перешагнуть через нее, затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекинуть скакалку через голову вперед и опять перешагнуть через нее. Повторить 10—12 раз.

**2. Перешагивание с бегом.** Держа сзади в руках скакалку, пробежать 4—6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперед через голову, перешагнуть через нее. Затем еще раз пробежать и перешагнуть через скакалку. Прodelать 6—8 раз.

**3. Перепрыгивание через неподвижную скакалку.** Держа впереди в руках скакалку, перепрыгнуть через нее с одной ноги на другую. Затем вращательным движением кистей перекинуть скакалку через голову вперед и, когда скакалка остановится на полу, снова также перепрыгнуть через нее. Повторить 10—12 раз.

**4. Перепрыгивание через качающуюся скакалку.** Держа впереди в руках короткую скакалку, раскачивать ее на высоте 3—5 см от пола и перепрыгивать через нее вперед и назад. Повторить 4—6 раз.

**5. Перепрыгивание с бегом.** Держа скакалку сзади в руках, пробежать несколько шагов и затем перекинуть через голову скакалку и перепрыгнуть через нее. Потом снова пробежать несколько шагов и опять перепрыгнуть. Повторить 6—8 раз.

**6. Прыжки со скакалкой.** Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую, держа туловище прямо и оттягивая носки. Повторить 10—12 раз—вначале в медленном темпе, затем ускоряя его.

**7. Прыжки на двух ногах.** Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, отталкиваясь двумя ногами. Выполнять 1—1,5 минуты—сначала в среднем, затем в быстром темпе.

**8. Прыжки с подскоками на одной ноге.** Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на этой ноге промежуточный подскок и выполнить то же на другой ноге. Повторить 8—10 раз на каждой ноге.

**9. Прыжки с подскоками на двух ногах.** Прыгать через вращающуюся скакалку на двух ногах с промежуточными подскоками. Повторить 10—12 раз.

**10. Бег со скакалкой.** Бежать и, вращая скакалку, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге—1—1,5 минуты.

**11. Ходьба со скакалкой.** Походить, помахиывая скакалкой, удерживаемой в одной руке. Выполнять 40—60 секунд.

#### **Для детей 5—6 лет**

##### **№ 1—на скамейке**

**1. «Гребля».** И. п.—сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вперед и назад, подражать движениям гребца. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

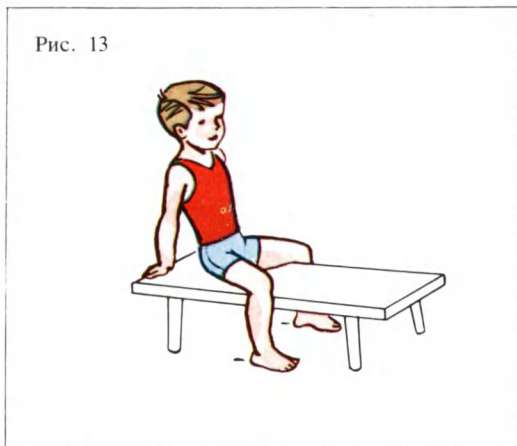
**2. Поднимание ноги.** И. п.—стоя лицом к скамейке на расстоянии шага, опираясь о нее руками. Поочередно поднимать назад-вверх то одну, то другую ногу. Повторить в среднем темпе 3—6 раз.

**3. Залезание на скамейку.** Влезть на скамейку, выпрямиться и спрыгнуть с нее на носках на пол. Повторить 3—5 раз.

**4. Передвижение сидя.** И. п.—сидя на скамейке согнув ноги с опорой руками сзади. Передвигаться вдоль скамейки, попеременно переставляя ноги впе-



Рис. 13



ред и отталкиваясь руками. Прodelать 1—2 раза (рис. 13).

**5. «Плавание».** И. п.—лежа на скамейке (вдоль нее) животом вниз, держась за ее края руками впереди себя. Скользящим движением передвигаться вперед от одного конца скамейки к другому с помощью рук. Прodelать 1—2 раза.

**6. «Гусеница».** И. п.—лежа на конце скамейки на спине, согнув ноги и вытянув руки вдоль туловища. Скользящим движением продвигаться головой вперед к другому концу скамейки с помощью рук и ног. Прodelать 2—3 раза.

**7. Ходьба по скамейке.** Ходить по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, вверх. Выполнять 40—60 секунд.

**8. Опускание на колено.** Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием то на правое, то на левое колено и подниманием рук в стороны. Прodelать 4—6 раз.

**9. Ходьба на носках.** Ходить по скамейке на носках, поднимая руки в стороны, стараясь сохранить равновесие. Выполнять 10—20 секунд.

**10. Ходьба с мячом.** Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове. Выполнять 20—30 секунд.

## № 2 — на лестнице

**1. Ходьба по лестнице.** Положите лестницу на пол и предложите ребенку пройти по ней, шагая с одной ступеньки на другую. Повторить 2—3 раза.

**2. Шагание через ступеньки.** Положите концы лестницы горизонтально на два маленьких стула и предложите ребенку пройти внутри лестницы, перешагивая через ее ступеньки. Прodelать 1—2 раза.

**3. Ходьба на четвереньках.** Передвигаться на четвереньках по горизонтально положенной лестнице: ногами по боковым перекладинам лестницы, руками — по ступенькам. Выполнять 20—30 секунд.

**4. Ходьба вверх.** Поставьте лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец и закрепив его. Предложите ребенку пройти вверх по лестнице (поддерживайте его за руку). Прodelать 1—2 раза.

**5. Приседание.** Поставьте лестницу вертикально, закрепив ее. Ребенок должен стать на нижнюю ступеньку лицом к лестнице; взяться двумя руками за ступеньку на уровне пояса и сделать несколько приседаний. Повторить 3—6 раз.

**6. Выгибание.** И. п.—стоя на шаг от вертикально стоящей лестницы спиной к ней, слегка расставив ноги и опустив руки. Поднять руки вверх, захватить рейку и прогнуться, отводя голову назад. Повторить медленно 2—4 раза.

**7. «Змейка».** Поставьте лестницу боком вертикально и закрепите ее. Предложите ребенку пролезть между ступеньками лестницы. Прodelать 1 раз.

**8. Перелезание.** Положите концы лестницы горизонтально на два стула и предложите ребенку перелезть через каждую ступеньку. Повторить 3—5 раз (рис. 14).

**9. Лазание.** Влезть по ступенькам вертикально поставленной закрепленной лестницы и спуститься с нее. Повторить 2—3 раза.



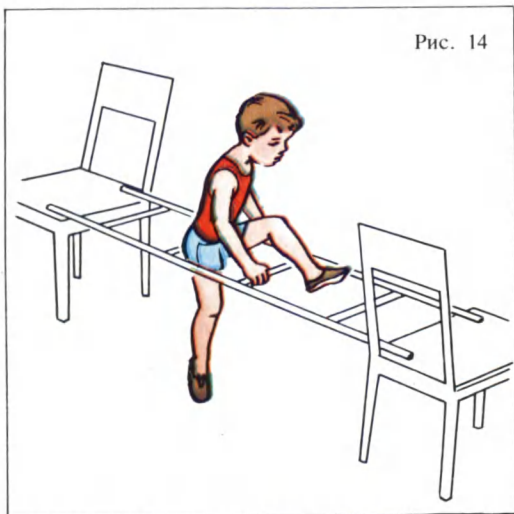


Рис. 14

**10. «Обезьянка».** Поставьте лестницу наклонно (почти вертикально). Поддерживая ребенка за поясницу, помогите ему влезть по ступенькам лестницы. Проделать 1—2 раза.

### № 3—с помощью взрослого

**1. Поднимание ребенка на плечо\*.** Станьте сзади ребенка, возьмите его обеими руками за талию, поднимите вверх и посадите на свое плечо. Повторить 2—3 раза.

**2. Поднимание ребенка вверх.** Станьте лицом к ребенку, возьмите его обеими руками за талию и поднимите вверх над головой. Повторить 2—3 раза.

**3. «Солдатык».** Предложите ребенку лечь на спину (на диван, скамейку), вытянуться и сохранять это положение. Затем подведите одну свою руку под его голени, другую под спину и поднимите ребенка перед собой в горизонтальном положении. Повторить 2—3 раза.

\* Первые три упражнения даются для того, чтобы приучить ребенка к различным положениям без опоры на ноги.

**4. «Тачка».** И. п.—стоя на четвереньках, крепко опираясь прямыми руками о пол. Захватив руками голени ребенка и приподняв их вверх, предложите ему, переступая руками по полу, двигаться вперед. Выполнять 10—15 секунд.

**5. Сесть и лечь с помощью.** И. п.—лежа на спине. Станьте сбоку от ребенка, одной рукой прижмите его ноги к полу, другой помогите ему сесть и лечь. Повторить 3—6 раз.

**6. «Мост».** И. п.—лежа на спине согнув ноги и опираясь руками о пол за головой. Станьте сбоку от ребенка и, держа его ладонью снизу за поясницу, помогите ему прогнуться, выпрямить руки и ноги. Повторить 2—4 раза.

**7. «Ласточка».** Сядьте на стул, положите ребенка поперек бедра животом вниз, ноги закрепите под другим бедром, руки и туловище пусть свободно свисают. Поддерживая ребенка под грудь, предложите ему прогнуться, поднимая туловище и руки. Повторить 2—3 раза.

**8. Наклоны назад.** Сядьте на стул, посадите ребенка на одно бедро, закрепив его ноги под другим бедром. С вашей помощью при поддержке под спину ребенок наклоняется назад и, сильно прогибаясь, приближает затылок к полу. Повторить 2—3 раза.

**9. Кувырок в воздухе.** И. п.—стоя расставив ноги, наклонившись вперед и опустив руки вниз между ногами. Став сзади ребенка, захватите его руки и, приподнимая его над полом, помогите сделать кувырок вперед. Проделать 1—3 раза.

## Утренняя гигиеническая гимнастика

Не забывайте, что, как ни велико значение утренней гигиенической гимнастики, она не может заменить ни подвижных игр, ни специальных занятий физическими упражнениями. Еще



раз напомним, что утренняя гимнастика помогает привести ребенка в бодрое, активное состояние; правильно подобранные упражнения способствуют укреплению мышц, выработке хорошей осанки, в определенной мере регулируют функции дыхания и кровообращения; гигиеническая гимнастика содействует овладению основными двигательными навыками.

Организуя занятия, сначала предложите выполнить 5—6 имитационных (подражательных) движений: одно для рук и плечевого пояса, 2—3 упражнения для туловища, затем для ног — приседание, прыжки или бег. Закачайте гимнастику медленной, спокойной ходьбой.

Продолжительность таких занятий с младшими детьми — 5—6 минут, со старшими — 6—8 минут.

С 3—4-летними утреннюю гимнастику может проводиться в виде подвижной игры, включающей 3—4 простейших имитационных движения (например, «как мы растем», «деревья качаются»).

Несложные игры, носящие подражательный характер (изображать движение паровоза, автомобиля, полет птиц, прыжки зайцев, переваливаться с ноги на ногу, подобно медвежатам, и т. п.), очень нравятся младшим дошкольникам. Не следует включать в них элементы соревнования (ловли, увертывания и др.), так как это излишне возбуждает. Избегайте упражнений, требующих от ребенка напряженного внимания, длительного застывания.

Занятия строятся в определенной последовательности: сначала упражнения, вызывающие меньшую затрату сил, а затем — с большей нагрузкой. Количество повторений зависит от характера движений. Если они увлекают в работу большие группы мышц (например, наклоны туловища, приседания), то нужно меньшее количество повторений, примерно 4—5 и после короткой паузы еще 2—3. Движения, требующие

участия меньшего количества мышц (например, подъем и опускание рук, поднимание на носки), можно повторять 6—8 раз и после паузы еще 3—4 раза.

Когда вы увидите, что упражнения утренней гимнастики правильно, четко выполняются, заменяйте их другими (примерно через каждые 12—15 дней). Делайте это и в том случае, если ребенок начинает терять к ним интерес, только заменяйте не все сразу, иначе будет затруднено усвоение нового и снизится качество выполнения: упражнения легкие — после 3—4 дней, посложнее — после 5—6. Время от времени необходимо повторять уже знакомые детям движения.

Обучайте ребят ходить свободно, держать голову прямо, не сутулиться. Следите, чтобы во время занятия ребенок не задерживал дыхания, четко, энергично, но без крика произносил нужные при выполнении упражнения звуки (например, «ух... ух» — при «колке дров»), чтобы делал вдох при выпрямлении туловища, когда грудная клетка расширяется, и выдох — при ее сжимании. Однако строго регулировать дыхание в сочетании с движениями у детей этого возраста еще не следует.

Приводим как образец несколько примерных комплексов утренней гигиенической гимнастики для дошкольников.

## **Комплексы утренней гигиенической гимнастики**

### **Для детей 3 лет**

1. **Ходьба.** Ходить по комнате в среднем темпе, свободно размахивая руками. Выполнять 20—30 секунд.

2. **«Птица машет крыльями».** И. п. — стоя слегка расставив ноги. Поднимать руки в стороны и опускать их вниз, помахивая кистями. Повторить 3—5 раз.

3. **«Пузырь».** И. п. — то же. При-



сесть и выпрямиться с разведением рук в стороны. Повторить 4—6 раз.

4. «Срывание цветов». И. п.—то же. Наклонить туловище вперед-вниз и выпрямиться. Руками производить движения, имитирующие срывание цветов. Повторить каждой рукой 3—5 раз.

5. «Колеса паровоза». И. п.—то же. Согнуть руки в локтях и отводить локти назад, производя круговые движения руками. Повторить 4—6 раз.

6. «Птицы клюют». И. п.—то же. Приседать на корточки с постукиванием пальцами о колени и выпрямляться. Повторить 2—3 раза.

7. Бег по комнате. Бегать по комнате 1—2 минуты, свободно размахивая руками.

8. Ходьба по комнате. Спокойно ходить по комнате 1—3 минуты.

#### Для детей 4—5 лет

1. Ходьба. Ходить по комнате с ускорением и замедлением темпа в течение 30—40 секунд.

2. «Сильные руки». И. п.—стоя слегка расставив ноги. Согнуть руки до уровня плеч, сжав пальцы в кулаки. При опускании рук разжать их. Повторить 4—6 раз.

3. «Пчелка». И. п.—стоя ноги вместе, руки опущены. Присесть, подняв руки вперед, затем выпрямиться, опустить руки и отвести назад. Повторить 4—6 раз.

4. «Дровосек». И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях. Наклониться вперед, одновременно опустив руки между коленями, стараясь их не сгибать. Повторить 5—8 раз.

5. «Согревание рук». И. п.—стоя слегка расставив ноги. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками, развести их в стороны и опустить вниз. Повторить 3—5 раз.

6. «Кузнечик». И. п.—сидя на полу с опорой сзади, ноги вытянуты. Пооче-

редно сгибать ноги, скользя ступнями по полу, и возвращаться в и. п. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

7. Бег. Бегать по комнате 1—2 минуты с ускорением и замедлением.

8. Ходьба на носках. Медленно ходить по комнате на носках, стараясь тянуться головой и туловищем вверх. Закончить обыкновенной ходьбой на всей ступне. Выполнять 1—2 минуты.

#### Для детей от 6 до 7 лет

1. Ходьба. Ходить по комнате с разным положением рук (вверх, в стороны, назад). Выполнять 30—40 секунд.

2. «Петушок». И. п.—стоя слегка расставив ноги. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью прямыми руками, развести их в стороны и опустить вниз. Повторить 3—5 раз.

3. «Журавль на болоте». И. п.—стоя пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднять согнутую в колене ногу повыше и сделать хлопок под коленом. Повторить 4—6 раз одной и другой ногой.

4. «Катание на лыжах». И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Руки, слегка согнутые в локтях, поднять вперед, на уровень плеч, пальцы сжать в кулаки. Наклонить туловище вперед, не опуская головы, согнуть ноги в коленях и опустить руки вниз-назад; затем выпрямиться. Повторить упражнение 6—8 раз.

5. «Пришей пуговицу». И. п.—стоя ноги вместе, руки согнуты на уровне груди. Попеременно отводить руки в стороны, как бы прошивая материю иглой с ниткой. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

6. «Вертушка». И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Одну руку положить на противоположное плечо, другую заложить за спину. Поворачивать туловище направо и налево, свободно перебрасывая руки. Повторить 4—6 раз в ту и другую сторону.



7. «Цапля». И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, вытянуть ее вперед и опустить прямую в и. п. Повторить 4—6 раз одной и другой ногой.

8. «Мельница». И. п.—стоя ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонить туловище в левую сторону, одновременно поднять правую руку вверх. Затем выпрямиться, опустив руку, и повторить в другую сторону. Выполнять 2—4 раза в каждую сторону.

9. «Прыжки». И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Передвигаться по комнате мелкими прыжками на двух ногах, слегка сгибая колени. Выполнять 20—30 секунд.

10. Ходьба. Ходить по комнате, держа руками хлопки вперед, сверху и сзади туловища. Выполнять 1—2 минуты.

## Игры

В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива.

Игра для детей дошкольного возраста имеет исключительное значение: игры для них—учеба, игры для них—труд, игры для них—серьезная форма воспитания.

Н. К. Крупская

Игры занимают большое место в жизни детей от 3 до 7 лет. Ребята подражают действиям или труду взрослых, движениям машин, животных, птиц и т. д. Задача старших—стараться направлять любую их игру так, чтобы все, что в ней изображается, приближало ребенка к правильному пониманию явлений жизни.

На протяжении каждого года жизни меняется содержание и характер игр. У детей начиная с 3-летнего возраста в играх отображается уже ряд явлений окружающей жизни, выполняются разные роли, например шофера, фотографа. Ребята могут уже в течение 30—40

минут сосредоточенно заниматься чем-либо, добиваться поставленной цели: «Я буду дом строить», «Я буду доктором», то есть появляется начало планирования действий; они используют предметы, подражая действиям взрослых. С возрастом деятельность их усложняется, повышается активность. Игра развивает самостоятельность, инициативу, творчество. Совершенствует то, что приобретено на предыдущем этапе.

Предоставляя ребятам возможность играть самостоятельно, умело руководите их играми, используя различные воспитательные приемы: показ, пример, обучение, объяснение или напоминание, а изредка и совместную игру.

Помните, что дети должны уметь играть сами, а не только со взрослыми. Осторожно, не подавляя их инициативы, вы можете давать разное направление игре, усложняя ее, повышая этим интерес к ней. При этом важно следить, чтобы менялись виды деятельности в занятиях ребят (подвижная игра чередовалась с настольной и т. д.).

Важную роль играет равномерное распределение нагрузки на все части тела. Поэтому трудные упражнения надо чередовать с легкими, подвижные игры—со спокойными и делать между ними перерывы. Например, такие игры, как пятнашки, «Кто быстрее», хорошо сменять игрой «Угадай, что в руке».

Теперь мы познакомим вас с некоторыми играми для детей дошкольного возраста, но прежде хотим еще раз напомнить о том, что ваше участие в них должно заключаться в основном в разумном руководстве; дети должны больше играть со своими сверстниками: это развивает чувство коллективизма и другие ценные качества.

### Для детей 3—4 лет

Сюжетом игр для детей 3—4 лет должно быть главным образом то, что близко и понятно им, например: «Воро-



бушки клюют корм, к ним подкрадывается кот, воробушки испугались и улетели»; «Куручка ведет своих цыплят гулять, пошел дождь, куручка собирает цыплят домой»; «Автомобили едут по улице, милиционер сделал знак—все остановились».

Количество ролей в играх малышей очень незначительно: дети выступают в роли птичек, а взрослый берет на себя роль кота; ребята изображают автомобиль, взрослый—милиционера, регулирующего движение, и т. д.

Содержание игры строится обычно на каком-нибудь одном эпизоде (например, козы пасутся на лугу, пастушок заиграл на дудке, все козы собираются к нему).

Правила в подвижных играх очень несложны и тесно связаны с содержанием: кролики выбежали из своих клеток; услышав лай собаки, они должны скорее бежать на свои места. Точно выполнять правила маленькому ребенку еще трудно, поэтому к нему нельзя предъявлять строгих требований. Не следует также вводить в подвижные игры незнакомые для детей движения.

Когда играют сразу несколько ребят, то все они бегают, прыгают и т. д. Младших дошкольников интересует не столько результат игры, сколько сам процесс движений. Интерес этот усиливается благодаря эмоциональной окраске.

В приводимых ниже играх взрослый может заниматься с одним ребенком или несколькими сразу.

**1. «Воробьи прыгают».** Станьте лицом к детям и предлагайте им повторять за вами движения, например подскакивать на двух ногах. Сделайте 10—12 подскоков, изображая скачущего воробушка.

**2. «Дождь идет».** Начертите мелом на полу круг—«домик». Пусть дети резвятся, прыгают вокруг него. Неожиданно воскликните: «Дождь идет, бегите домой!» Ребята сразу же должны бежать в «домик». Повторите 4—6 раз.

**3. «Прыгни до ладони».** Держите над головой ребенка свою ладонь (или бубен) и предложите ему подпрыгнуть так, чтобы коснуться ее (его) головой. Повторите 8—10 раз.

**4. «Прыгай, как мяч».** Станьте лицом к ребенку с большим мячом в руках и ударяйте им о пол, предлагая малышу прыгать, как мяч. Он подпрыгивает, стараясь сохранить темп, заданный вами. Выполнять в течение 1—1,5 минуты.

**5. «Маленький—большой».** Станьте напротив ребенка и предложите ему повторять за собой движения: низко приседать, касаясь руками пола, затем выпрямляться, поднимая руки вверх и слегка запрокидывая голову назад. Приседая, говорите вместе: «Какой я маленький»; выпрямляясь,—«Какой я вырос большой». Повторите игру 4—6 раз.

**6. «Перепрыгни через ручей».** Начертите на полу мелом две линии на расстоянии 20—30 см друг от друга—«ручеек». Пусть ребенок перепрыгнет через него. Увеличивайте постепенно ширину «ручейка» до 35—40 см. Повторяйте игру в течение 40 секунд—1 минуты.

### Для детей 4,5—5,5 лет

В сравнительно короткое время дети осваивают новые для них движения, приучаются играть вместе, выполнять простые правила. Это позволяет обогащать тематику игр и усложнять их.

Темой для подвижных игр может служить, например, жизнь животных, птиц, транспорт. Правила в играх остаются по-прежнему несложными, но к выполнению их уже предъявляются определенные требования. Вводится ограничение действий: нельзя забегать в «чужой дом», убежать можно только в указанное место, бежать до черты и др.

Движения у детей 4,5—5,5 года уже более координированные. Они без труда бегают парами, прыгают через неболь-



шое препятствие, подлезают под веревку.

Мы приводим игры, в которых могут участвовать несколько детей, играя друг с другом, или один ребенок, играя со взрослым.

**1. «Наматывай скорей».** Станьте против ребенка, дайте ему в руки шнур с подвязанной к концу палочкой и предложите захватить ее пальцами рук так, чтобы тыльные поверхности кистей были обращены книзу. Другой конец шнура держите сами—также за привязанную палочку. Натяните шнур. Пусть ребенок по вашей команде начнет наматывать его на свою палочку, стремясь обогнать вас. Повторите игру 2—4 раза.

**2. «Перешагни».** Начертите на полу мелом несколько кругов диаметром 15—20 см на расстоянии 10—15 см друг от друга. По вашей команде ребенок должен перешагивать из одного круга в другой. Повторяйте игру в течение 40 секунд—1 минуты.

**3. «Не задень».** Расставьте на полу кегли, кубики, палки и т. п. Предложите ребенку пройти или пробежать между этими предметами, стараясь не задеть их. Повторите игру 4—6 раз.

**4. «Самолет».** Ребенок изображает летчика. По вашей команде «К полету готовься!» он «наливает бензин» (наклоняется), «заводит мотор» (кружит руками перед грудью), «поднимается в воздух» (поднимает руки в стороны) и «летит» (бежит). По команде «На посадку!» медленно «ведет самолет к земле» (начинает опускать руки, замедляя бег) и «приземляется» (останавливается). Повторите игру 3—4 раза.

**5. «Птички».** Начертите на полу круг—«гнездо». Ребенок сидит в нем, изображая птичку. По вашей команде «Полетела!» «птичка улетает» (выбегает) из «гнезда за кормом», собирает «червяков» (наклоняется). По команде «Домой!» она возвращается в «гнездо» (усаживается в кружок) и «ест червяков». Повторите игру 2—3 раза.

**6. «Поймай комара».** Возьмите прут длиной 1—1,5 м и привяжите к нему «комара», сделанного из бумаги или материи. Кружите «комара» немного выше головы ребенка, который будет подпрыгивать и стараться поймать его обеими руками. Проводите игру в течение 30—40 секунд.

#### Для детей от 5,5 до 7 лет

Темы игр становятся более разнообразными. Любимые персонажи детей 5—6 лет: пионеры, летчики, космонавты и др. Доступны уже игры в путешествия. Используется и тематика сказок.

Игры, требующие коллективной ответственности их участников, обычно трудно даются детям дошкольного возраста. Им легко играть так, чтобы отвечать самим за себя.

Правила в играх старших дошкольников становятся сложнее. Они требуют большего внимания, выдержки, умения быстро реагировать на сигналы. Дети этого возраста интересуются не только самой игрой, но и ее результатом, им хочется, например, знать, кто лучше выполнил движение, кто прыгнул дальше всех.

Непосредственное участие взрослых в их играх не обязательно, так как дети уже более самостоятельны и ответственные роли в игре могут выполнять сами. Однако вы должны проверять, как они играют, не устали ли.

Дома можно заниматься, например, такими играми:

**1. «Забрось мяч в корзину».** Ребенок становится на расстоянии 1 м от поставленной на пол корзины диаметром 30 см. В руках у него мяч средней величины (диаметр 10—12 см). Его надо забросить в корзину. Повторите игру 8—10 раз.

**2. «Шаг-скачок».** Проведите на полу мелом черту. На расстоянии 3 м от нее поставьте табурет и положите на него мяч. По вашей команде ребенок шагом-скачком (шаг правой ногой, прыжок на



ней же, шаг левой ногой, прыжок на ней же) достигает табурета, захватывает мяч и таким же путем возвращается обратно. Повторите 2—4 раза.

3. «Сделай фигуру». Ребенок бежит по комнате, делая различные движения руками. По вашей команде он останавливается и застывает в той позе, в которой его застала команда: присев, подняв руки в стороны, стоя на одной ноге и др. Повторяйте игру в течение 1—1,5 минуты.

4. «Удочка». Вращайте вокруг себя низко над полом шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Ребенок внимательно следит за мешочком и при его приближении подпрыгивает на месте (мешочек не должен коснуться ног). Повторяйте в течение 40 секунд—1 минуты.

5. «Отыщи». Разложите на столе мелкие вещи и накройте их платком. Пусть ребенок подойдет к столу, засунет руку под платок и на ощупь найдет предмет, названный вами. Повторите игру 4—6 раз.

Мы привели очень ограниченное количество игр, надеясь на то, что вы сами сможете, используя свою фантазию, придумывать (с учетом возрастных особенностей детей) всевозможные варианты, постепенно видоизменяя и усложняя их.

## Спортивные развлечения

Одно из любимейших доступных с 4-летнего возраста спортивных развлечений—катание на санках, в особенности с отлогих горок. Поднимаясь с санками на горку, ребенок преодолевает препятствие, совершает мышечную работу. Съехав с горки, вновь бежит к ней. Таким образом тренируется его мышечная система, на чистом зимнем воздухе укрепляются легкие.

Такое занятие имеет и большое воспитательное значение. При спуске с горы ребенок испытывает некоторую

боязнь. Преодоление чувства страха воспитывает силу воли, умение владеть собой. Кроме того, он приучается к дисциплине и порядку—ведь спускаться с горы можно только тогда, когда на скате и на дорожке нет других детей; надо соблюдать и определенные правила: ждать своей очереди, всходить только с одной стороны, убирать санки на место.

При катании детей с горы обязательно должен присутствовать кто-нибудь из взрослых. Следите, чтобы, скатившись, ребенок не оставался с санками внизу ската, чтобы не вносил их на горку на руках, а вез. Пусть через каждые 5—10 минут катания он отдыхает. Общая продолжительность катания вначале не более 20—30 минут, при хорошей погоде ее можно постепенно доводить до 1 часа.

Детей в возрасте 4—5 лет уже можно учить ходьбе на лыжах. Влияние ее на организм исключительно разносторонне. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Но и это еще не все. Закалка организма—лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи—добрые спутники здоровья.

В первую очередь надо обучить ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть привить навык держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении. Очень важно, чтобы на первых порах у него не создавалось впечатление, что на ноги надели какой-то неприятный груз. Он должен почувствовать, что катание на лыжах—интересное занятие и доставляет удовольствие. Важное значение имеют лыжные крепления. Они должны быть мягкими, сделанными из кожаных носковых ремешков (шириной







3—4 см) и боковых ремешков, сделанных из резины (или эластичного) бинта, подогнанных по размеру обуви.

Самое трудное—первые шаги. Поэтому вставшего на лыжи лучше всего вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет,—не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону. Когда ребенок будет стоять на лыжах более или менее уверенно, разрешите ему скатиться с небольшой, очень пологой горки. Но вначале все-таки поддерживайте его за одну руку.

Катание с горок очень эмоционально, однако это лишь начальная стадия знакомства с лыжами. Значительно важнее научить ребенка самостоятельному передвижению на лыжах, преодолению определенных расстояний. На первых занятиях чаще повторяйте ему, что надо не ходить, а скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить. При этом обязательно поддерживайте его за руку. Скользящий шаг рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучше всего самим стать на лыжи, тогда обучение будет наиболее эффективным.

Ваш ученик должен усвоить основные приемы. Коротко напомним их. Нога выставляется вперед несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега: одна нога подтягивается к другой (выдвинутой вперед) не путем переноса по воздуху, а только путем скольжения, при слегка согнутой в колене ноге, затем выдвигается вперед и т. д. Первые движения проводятся при укороченном шаге. Когда будет освоено очередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения

палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносятся правая рука, а с правой ногой—левая рука.

Следующий этап—обучение поворотам. При повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая, так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Сначала обучите поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг. Другие приемы поворотов детям дошкольного возраста не показывайте.

Когда ребенок овладеет техникой движения и поворотами, можно приступить к обучению его спускам с горки и подъемам. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. Размахивать ими не следует. Не спешите давать палки дошкольнику (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего—после 7 лет), тем лучше будет «стиль» его движения. При пользовании палками важно следить, чтобы они не ставились далеко от лыж—не далее того места, где начинается загиб лыж кверху; чтобы выносились вперед по очереди: с левой ногой правая и наоборот. Нельзя виснуть на палках, добиваться с их помощью ускорения движения—это приведет к утомлению.

Важное значение имеет одежда. Она должна быть такой, чтобы не было ни охлаждения, ни перегревания. Лучше всего надевать теплое фланелевое белье, шерстяной костюм и сверху комбинезон, не пропускающий ветра. Не рекомендуется укутывать шею шарфом, так как он затрудняет дыхание. Лучше заменить его легким платком, повязанным под подбородком. Чтобы не мерзли уши, на голову надевают вязаную шапочку, закрывающую уши,



или пользуются наушниками. Раньше всего у детей мерзнут ноги. Нужно позаботиться, чтобы они были в тепле, для чего надевают шерстяные носки. Обувь не должна жать, иначе могут быть потертости, отморожения. На руки можно надеть вязанные варежки, на них — кожаные рукавицы. Как только ребенок оденется, надо сразу же выходить на воздух.

Не следует надевать лыжи тотчас по выходе из помещения. Для хорошего скольжения необходимо, чтобы они некоторое время постояли на воздухе.

При температуре ниже минус 12° и при сильном ветре катание на лыжах проводить нельзя.

Необходимо сразу же, с первых дней, приучить юного лыжника к простейшим правилам ухода за инвентарем (очищению лыж и палок от снега, тщательному их протиранию насухо), стряхиванию с одежды остатков снега. Если ребенок устал, разрешите ему сначала отдохнуть, но не делайте всей работы за него.

С 4—5-летнего возраста можно начинать **катание на коньках**. Оно благоприятно влияет на здоровье и физическое развитие, способствует укреплению мышц ног, спины, живота, суставов, связок, воспитывает чувство равновесия.

Первое занятие посвящайте технике надевания коньков. Проводите его в помещении, на полу. Приучайте ребенка к стоянию и ходьбе на коньках (наденьте на них чехлы). Пусть он сначала привыкнет удерживать равновесие стоя, затем — передвигаясь по полу. Вслед за этим приступайте к более сложным упражнениям: держась за спинку стульев, делать полуприседания, полные приседания, усложняя их выставлением вперед одной ноги, затем другой. После овладения этими движениями переходите к обучению свободному передвижению по помещению, поворачиваясь направо, налево, кругом.

Дальнейшие занятия проводятся на

воздухе, на утоптанном снегу. Когда освоена ходьба по снегу, переходят к скольжению, сначала на обеих ногах (при толчке одной), а затем попеременно отталкиваясь то левой, то правой. Обычно после 2—3 таких занятий можно переходить на лед. Прежде всего надо научиться правильно стоять — сначала расставив ноги на уровне плеч, а потом на сомкнутых ногах. После этого начинайте обучать скольжению. Сначала покажите ребенку, как правильно осуществлять толчок правой ногой и скольжение на левой, затем толчок левой и скольжение на правой. Не забывайте о движениях руками (выдвигая вперед левую ногу, надо выносить правую руку и наоборот).

Дети обычно хорошо усваивают ритм движений и довольно скоро переходят к самостоятельному скольжению. Однако движение на льду можно начинать только с помощью взрослых. Вначале поддерживайте обучаемого, помогая ему сохранять равновесие. Следите за тем, чтобы при движении он слегка сгибал ноги в коленях, немного наклонял туловище вперед, не держался слишком напряженно, после толчка расслаблял мышцы соответствующей ноги; чтобы не наклонял коньки набок (внутрь или наружу), а держал их прямо, стоя на лезвии, и отталкивался не носком, а внутренним ребром конька. Поскольку вначале обычно неизбежны падения, покажите начинающему конькобежцу, как надо падать — только на бок.

Катание на коньках допускается при соблюдении ряда обязательных условий. Обувь должна быть по ноге, иначе возможны различные травмы. Обязательно надо надевать шерстяные носки. Остальная одежда — та же, что и при ходьбе на лыжах. Лучшие коньки для начинающих — «снегурочки». Если в первые дни дети будут жаловаться на боли в голеностопных суставах, не беспокойтесь — через несколько занятий боль пройдет бесследно.



В начале обучения не нужно требовать сохранения правильного положения тела, сочетания движений рук с движениями ног. Эти элементы осваиваются постепенно на дальнейших этапах обучения. Не разрешайте детям в первые дни обучения спешить. Учите их правильному дыханию: на один шаг — вдох, на другой шаг — выдох.

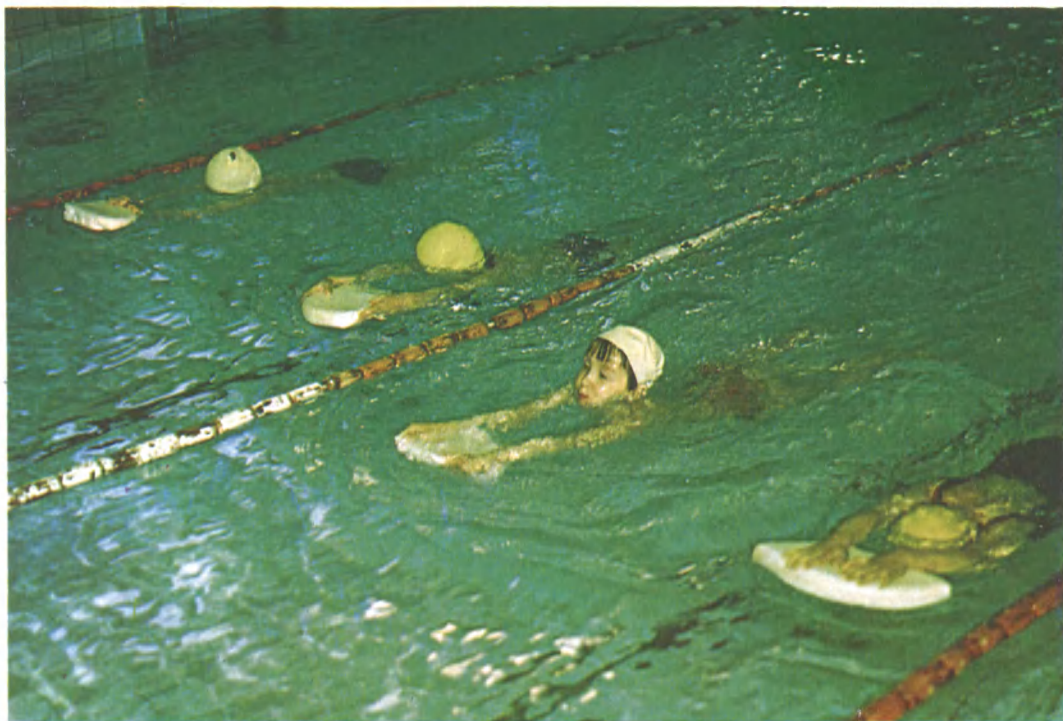
Продолжительность катания в первое время для младших — 10—15 минут, для более старших — 20—30 минут. Постепенно это время доводят до 40—60 минут при обязательных промежутках для отдыха по 5—10 минут.

Надо уметь правильно отдыхать на катке. Нельзя останавливаться на льду, садиться на скамейку, особенно при ветре. Надо отдыхать в раздевалке, расшнуровав ботинки или, что еще лучше, сняв их совсем.

Кататься на коньках можно при температуре воздуха не ниже минус 12° при отсутствии сильного ветра.

Приучайте ребят систематически ухаживать за ботинками и коньками (после катания вытирать их насухо).

С раннего возраста, как уже говорилось в предыдущем разделе, детей можно учить плаванию. Напомним, что плавание закаляет организм, укрепляет сердце, развивает легкие, воспитывает смелость. Кроме того, ребенок приобретает жизненно необходимый навык. Научившись в раннем возрасте плавать, он из года в год будет совершенствовать приобретенный навык. Обучать детей плаванию спортивными способами можно с 3-летнего возраста. Считается, что начинать занятия лучше летом, когда установится теплая погода. Однако подготовительные к плаванию дви-





жения следует разучивать заблаговременно—задолго до лета.

Как же заранее подготовить ребенка к первым упражнениям в воде?

Такая подготовка заключается в том, что в режим дня дополнительно к утренней зарядке включаются специальные упражнения, имитирующие первые движения в воде. Взрослые должны проследить за правильным выполнением всех рекомендуемых упражнений.

1. И. п.—основная стойка. На счет 1—2 подняться на носки, прямую левую руку поднять через сторону вверх, ладонь вперед, затем аналогичным движением поднять правую руку так, чтобы большие пальцы прикасались друг к другу,—вдох. На счет 3—4 опустить через сторону левую, а затем правую руку и принять и. п.—выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—основная стойка. На счет 1—4 одновременные круговые движения прямыми руками назад—вдох. На счет 5—8 то же вперед—выдох. При выполнении этого упражнения смотреть прямо перед собой, круги делать с максимальной амплитудой движения. Повторить 2—4 раза.

3. И. п.—стоя, туловище наклонено вперед, левая рука вверх, ладонь вперед, правая рука у бедра. Поочередные круговые движения прямыми руками вперед (аналогично гребковым движениям в способе плавания «кроль»). На счет 1—4 поднять голову, смотреть вперед—вдох. На счет 5—8 опустить голову—выдох. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—сидя в упоре на предплечьях. Прямые ноги с оттянутыми и слегка повернутыми внутрь носками производят встречные поочередные движения (как при способе плавания «кроль»). Размах между стопами 30—40 см (рис. 15). Дыхание не задерживать. Повторить 4—6 раз по 10—15 секунд.

5. И. п.—лежа на спине, руки вверх ладонями вперед, большие пальцы при-

Рис. 15



жаты друг к другу. На счет 1—2 согнуть ноги в коленях и, обхватив их за голени руками, плотно прижать к груди. Одновременно наклонить голову, прижав подбородок к груди,—выдох. На счет 3—4 вернуться в и. п.—вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя на коленях, упор прямыми руками о пол. На счет 1—2, сгибая руки, коснуться грудью пола—выдох. На счет 3—4 разогнуть руки—вдох. Во время упражнения голову не опускать. Повторить 3—4 раза по 5—6 приседаний.

7. И. п.—основная стойка. На счет 1—2 присесть на носках, руки через стороны вверх, ладони вперед, большие пальцы прижать друг к другу—выдох. На счет 3—4 принять и. п.—вдох. Во время упражнения смотреть прямо перед собой. Повторить 2—4 раза по 5—6 приседаний.

8. Прыжки на месте на носках. На счет 1 прыжок с хлопком прямыми руками над головой. На счет 2 прыжок с хлопком прямыми руками за спиной. Дыхание свободное. Сделать 20—30 прыжков и перейти на ходьбу, выполняя ее 30—40 секунд.

После занятий обязательно обтирание влажным полотенцем или душ.

Приступая летом к непосредственному обучению детей плаванию, надо прежде всего выбрать удобное для занятий место: естественный водоем (с пологим, ровным дном, без острых камней, осколков стекла и т. п.) с небы-



стрым течением, чистой водой. Это место должно находиться выше (по течению) тех мест, где поят и купают животных, полощут белье. Обязательно проверьте, нет ли на дне омутов, ключей с холодной водой. Вода на месте купания в реке должна быть проточной, а в озере или пруду — незагрязненной. Глубина воды для купания дошкольников не должна превышать 2—3 м на расстоянии 60—80 см от берега. Обучение проводят только на мелком месте (30—50 см).

Не забывайте, что начинать купаться можно не раньше чем через час после еды. Нужно приучать ребенка соблюдать перед купанием определенные правила (о них надо напоминать ему): заранее сходить в туалет, не входить в воду разгоряченным, вначале смочить водой лицо и под мышками.

В первые дни продолжительность пребывания в воде следует ограничивать 5—10 минутами, постепенно доводя ее до 30 минут. Если вы увидите, что ребенок озяб, дрожит, у него посинели губы, немедленно выведите его на берег, разотрите полотенцем и оденьте в сухую одежду. Важно предварительно подготовить его кожу к охлаждению путем обтирания и обливания.

Успех первых занятий ребенка в воде зависит во многом от того, насколько он был подготовлен к ним, были ли включены в его режим дня помимо утренней гимнастики специальные упражнения, которые мы только что привели.

При обучении не принуждайте ребенка, а старайтесь вызвать естественный интерес к плаванию. Оказывайте ему помощь, хвалите за любой успех. Ваш личный пример и своевременная поддержка облегчат обучение.

Вначале нужно приучить ребенка не бояться воды, помочь ему освоиться в ней; он должен ощутить сопротивление воды и легкое течение.

Пусть ребенок побегает в воде на мелком месте у самого берега, поиграет

с резиновыми игрушками. Хорошо использовать для этого надувные игрушки в форме различных животных. Не рекомендуем при обучении плаванию надевать на ребенка пробковый пояс, резиновый надувной круг.

На первых занятиях в воде надо разучить специальные упражнения, которые помогут ему освоиться с необычной для него водной средой.

Ребенка всегда манит к себе вода, но она может вызвать у него и чувство страха, если при первом соприкосновении с ней будут какие-либо неприятные ощущения (захлебывание, падение в воду, даже на мелком месте, с безуспешными попытками встать на ноги и др.). Поэтому взрослые должны быть особенно внимательны во время занятий с детьми, помня о том, что некоторые упражнения могут оказаться для них не такими легкими, как это кажется. Не повышая голоса, без раздражения надо доходчиво объяснить, что нужно делать, в чем заключается допущенная ошибка, а лучше, если пояснение будет сопровождаться личным показом.

Предлагаемый комплекс предусматривает разучивание самого простого способа плавания: «кроль без выноса рук из воды», или, как принято называть его, плавание «собачкой». Детям этот способ дается легко.

Все упражнения ребята должны выполнять стоя лицом к берегу, находясь по пояс в воде.

1. «Душ». Стоя, зачерпнув пригоршнями воду, поднять руки вверх и вылить ее на голову. Во время этого «душа» глаза не закрывать. Повторить 5—10 раз.

2. Ходьба по дну. Ходить по дну с помощью поочередных и одновременных движений руками — 40 секунд — 1 минута (рис. 16).

3. Погружение с головой в воду. Это упражнение лучше выполнять вдвоем, держась за руки. Один стоит, а другой после глубокого вдоха



через рот приседает и погружается в воду на 3—5 секунд. Нужно заранее предупредить, что при этом лицо руками не вытирается (воду можно стряхнуть движениями головы). Повторить 5—6 раз (рис. 17).

4. Открывание глаз в воде. Ребята (можно держась за руки) делают одновременно вдох, погружаются в воду, открывают глаза и смотрят друг на друга. Можно предложить им поднять со дна заранее положенные предметы или камешки, ракушки (рис. 18).

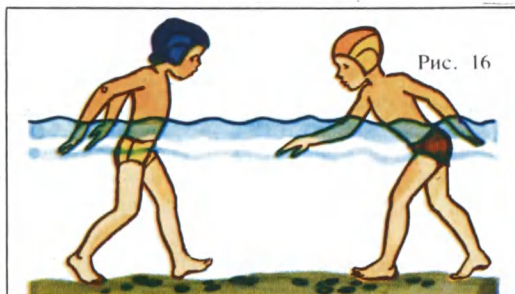


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

5. Выдохи в воду. И. п.—как и при выполнении 3-го упражнения. После глубокого вдоха через рот погрузиться в воду и сделать энергичный и продолжительный выдох в воду через рот и частично через нос так, чтобы на поверхности воды показались пузыри. Повторить 5—10 раз, соблюдая прежние условия: не вытирать лицо руками, в воде не закрывать глаза.

6. Ложиться грудью на воду. Это упражнение очень важно для ребенка, и если он его выполнит, то обучение пойдет быстрее и интереснее. Оторвав ноги от дна, лечь грудью на воду. Делается это так. Нужно поставить ноги врозь, руки поднять вверх-стороны. Сделав глубокий вдох, наклониться, опустить руки на воду и, слегка оттолкнувшись от дна ногами, лечь на воду так, чтобы лицо было в воде до середины лба, руки лежали на поверхности, а пятки слегка покрывались водой. Пробыть в таком положении 3—5 секунд (рис. 19).

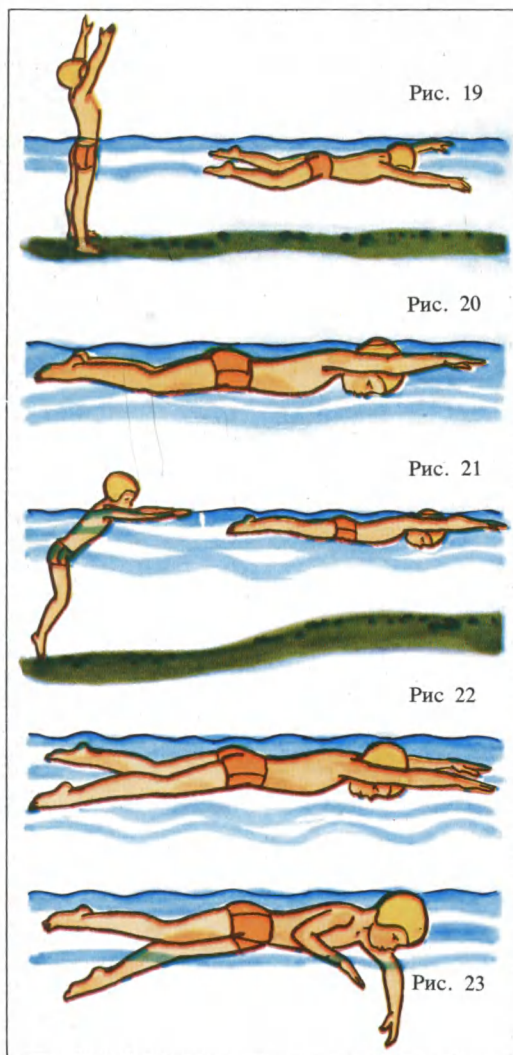
7. Прodelать такое же упражнение, соединив руки и ноги (рис. 20).

8. Скольжение на груди. Стоя на дне, поднять руки вверх, соединить их вместе так, чтобы большие пальцы прикасались друг к другу. Сделав вдох, присесть, наклонить туловище и, опустив голову между руками, оттолкнуться двумя ногами от дна, проскользить сколько удастся по воде, не поднимая головы (рис. 21). После 2—3 скольжений сделать 5—10 выдохов в воду.

9. Движение ног кролем. Движения, как в упр. 4 (стр. 204), разучивают в воде, лежа на груди, держась за какую-либо неподвижную опору. Научившись скользить по воде, можно включить в работу ноги, следя за тем, чтобы их движения не были напряженными, ступни не выходили из воды, а носки были вытянуты (рис. 22).

10. Движения ног и рук. После того как ребенок научился, работая ногами, продвигаться по воде вперед, можно к этому упражнению подклю-





чить гребковые движения руками. После каждого гребка рука не вынимается из воды, а проходит вперед (как можно ближе к телу) для следующего гребка (рис. 23). Надо проследить, чтобы ноги работали чаще, чем руки.

11. Правильное дыхание. Теперь остается научиться правильно дышать: поднимая голову из воды до

подбородка, сделать короткий вдох; опустив голову вниз, сделать продолжительный выдох в воду. Нужно следить за тем, чтобы во время вдоха ноги и руки не прекращали движений, а тело не прогибалось. Повторить 4—6 раз.

Плавая этим способом, дети в дальнейшем с успехом могут освоить спортивный способ плавания «кроль».

Одно из любимых занятий детей — катание на велосипеде. 3—4-летние малыши легко овладевают ездой на трехколесном велосипеде, а с 5 лет их уже можно учить езде на двухколесном. Езда на велосипеде укрепляет мышцы, особенно ног, развивает равновесие, координацию движений, помогает воспитывать смелость. Однако катание на велосипеде рекомендуется только тем, кто правильно физически развит, у кого нет начальных форм нарушений осанки.

В первые дни вам самим необходимо поддерживать машину, лучше всего за сиденье. То же самое надо делать, когда ребенок сядет на велосипед. Ведите его в прямом направлении. Как только у обучаемого появится уверенность и он, владея рулем, сможет удерживать равновесие, на короткое время отпускайте сиденье. Постепенно необходимость в поддержке отпадет. После того как будет освоена самостоятельная езда по прямой, начинайте учить поворотам.

Учитывая, что самостоятельное катание небезопасно, разрешайте детям кататься только во дворе (запретите выходить с велосипедом на улицу), а в сельской местности — недалеко от дома.

Дети очень любят поездки на велосипеде с родителями. Такие прогулки можно предпринимать даже с 6—7-летними, но на очень непродолжительное время — 15—20 минут в оба конца, включая обязательный отдых. В дальнейшем длительность поездок можно увеличить до 30 минут. Скорость движения должна быть небольшой, поэтому лучше всего, если ваш ребенок едет впереди, а вы сзади, принаравливаясь к его темпу.







Не только велосипедные, но и **пешеходные прогулки** доставляют большое удовольствие как ребятам, так и взрослым. Во время прогулок укрепляется организм, развивается любознательность, повышается интерес к окружающей природе, к явлениям, происходящим вокруг.

Даже с 3-летним малышом можно пойти погулять куда-нибудь в поле, лес, на лужайку, а в городских условиях — на улицу, в ближайший сквер. Продолжительность такой прогулки не должна превышать 15—20 минут в один конец. Надо чаще делать остановки для отдыха, разрешать ребенку то идти медленно, то бежать, так как ему трудно длительное время сохранять ровный шаг.

5—6-летние могут пройти уже большие расстояния без утомления. Но дозировку их прогулок нужно увеличивать постепенно, сначала проводить их по 20—25 минут, а затем по 30—40. В пути для ребят необходим отдых 3—5 минут. Более длительный отдых организуйте в конечном пункте прогулки.

Не забудьте правильно одеть ребенка для прогулки. Помните, что, например, от тяжелой и чрезмерно теплой одежды он может устать больше, чем от движений и окружающих впечатлений. Особенно важно, чтобы у него была удобная обувь.

## **Педагогические советы**

Глубоко заблуждаются те из вас, кто считает, что, подрастая, ребенок нуждается в меньших заботах и что по мере его развития как сознательного существа будет легче влиять на него.

С каждой неделей, с каждым месяцем усложняются связи ребенка с окружающим миром, у него начинает развиваться логическое мышление, память, инициатива, и, чтобы руководить его развитием, требуется все больше знаний.

В период дошкольного детства, особенно благоприятный для приобретения и закрепления навыков, повышается и роль физического воспитания, которое содействует не только укреплению здоровья, физических сил, развитию логического мышления, памяти, инициативы, воображения и привычки к самостоятельным действиям, но и воспитанию положительных моральных качеств.

Любое обучение движениям должно носить воспитывающий характер. В процессе игр, занятий гимнастикой, спортивных развлечений важно развивать у детей не только желание к совместным их действиям, но и стремление к дружбе, взаимопомощи, прививать им навыки коллективизма, воспитывать дисциплинированность; сдержанность и другие ценные качества. Конечно, многое здесь зависит не только от того, чему взрослые учат ребенка, как организуют его занятия, но и от их личного примера — поведения, взаимоотношений, речи.

Напомним, что одним из основных педагогических требований является индивидуальный подход к каждому ребенку. Большое значение имеет ваше умение подбирать физические упражнения и игры с учетом состояния здоровья и развития ребенка. Надо принимать во внимание уровень развития двигательного аппарата и таких качеств, как ловкость и быстрота движений.

Малоподвижных, вялых детей, у которых отмечается робость, неуверенность, скованность и напряженность в движениях, нужно больше заинтересовывать, стимулировать их подвижность, повышать активность, воспитывать в них чувство уверенности в своих силах. Надо иметь в виду, что пассивность и вялость могут быть следствием физической ослабленности, а это требует большой осторожности в регулировании нагрузки в занятиях и играх.

В занятиях с активными, но неуравновешенными детьми, которым свой-



ственна легкая возбудимость, часто излишняя подвижность, быстрая отвлекаемость, также требуется ваше умение заинтересовать их. Тогда они становятся более внимательными, сдержанными. Целесообразно давать им задания, требующие организованности, выдержки.

Индивидуальный подход дает возможность развить многие положительные качества и черты характера ребенка, устранить или сгладить отрицательные.

Большое значение в занятиях с детьми имеет наглядность при обучении. Надо стремиться живо и интересно показывать им движения, широко использовать разнообразные игрушки и пособия в процессе игр и занятий гимнастикой. И, конечно, очень важна положительная эмоциональная окраска этих занятий.

Но одного показа недостаточно для правильного усвоения. Внимание ребенка носит еще в значительной мере неустойчивый характер. Поэтому он не всегда хорошо воспринимает то, что показывает взрослый. На помощь должно прийти ваше слово, своими объяснениями вы можете направить его внимание в нужную сторону.

Освоению упражнений может помочь такой способ: как бы непосредственно участвуйте в движении самого ребенка, например отводите его руку в нужном направлении; держа его за руки, вместе с ним подбрасывайте мяч. Благодаря таким приемам ребенок лучше ощущает свои движения, и при их повторении у него закрепляется правильный навык выполнения.

Постепенное расширение двигательного опыта у ребенка позволяет чаще





использовать слово без показа. Но в словесных указаниях дети нуждаются еще долго. Без напоминаний они часто забывают даже хорошо освоенные движения.

Очень важна оценка выполнения движений детьми (конечно, с учетом возраста и подготовленности). Необходимо поощрять их, укрепляя в них уверенность, но делать это надо осторожно, умеренно хвалить их. Недостаточно сказать ребенку, хорошо или плохо он выполнил упражнение. Он должен понять, что сделано им хорошо и в чем его ошибка. Помните, что успешные занятия помогают формированию положительного отношения к физическим упражнениям.

Продолжая воспитывать у детей гигиенические навыки (терпеливо, но настойчиво), приучайте их самостоятельно выполнять доступные для них требования гигиены (как это делают в детском саду). Поддерживайте стремление к самостоятельности, хотя порой на это будет уходить немало времени (конечно, гораздо быстрее, например, причесать ребенка, чем дать ему сделать это самому).

В формировании поведения детей важную роль играет их активная, целенаправленная деятельность, поэтому стремитесь обеспечить наиболее благоприятные условия для развития и постепенного обогащения разных видов их деятельности. Обращайте серьезное внимание на развитие различных движений, на игры, особенно подвижные. Они приносят детям радость общения, ставят перед ними интересные задачи; старших дошкольников увлекает в подвижной игре и момент соревнования, и точность выполнения определенных правил, необходимость проявить ловкость, смелость, находчивость. Подвижные игры имеют две разновидности: самостоятельные игры с игрушками и физкультурными приспособлениями и игры по правилам, проводимые взрослыми. Помните, что только разумное

сочетание разнообразных игр обеспечивает полноценное развитие детей.

Ребята нуждаются в пристальном внимании. Однако из этого совсем не следует, что взрослые должны все время заниматься с ними. Это не только не нужно, но даже вредно. Повторяем, что от взрослых требуется в основном разумное руководство.

Обязательно привлекайте дошкольников к практической деятельности в виде посильного участия в труде.

Перед вами стоит важная задача — приобщать детей к посильной для них трудовой деятельности, вырабатывать к ней положительное эмоциональное отношение.

В дошкольном возрасте труд тесно связан с игрой, с бытовой деятельностью. Он выражается в основном в элементарном самообслуживании (самостоятельное одевание, умывание, уборка игрушек и др.), в выполнении отдельных поручений, гигиенических требований. Маленьких детей не столько интересует результат, сколько сам процесс труда, они еще плохо различают игру и труд.

При правильном воспитании труд у них будет выделяться как самостоятельная деятельность, постепенно они начнут понимать его смысл. Такой труд содействует развитию целенаправленности, ответственности, стремления добиваться определенного результата.

Первые навыки труда дети получают, например, помогая вам дома накрывать на стол (в детском саду они выполняют обязанности дежурных по столовой). Полезно привлекать их к уходу за комнатными растениями, мелкими животными, летом к работе на огороде и т. д. Ребята охотно трудятся также над изготовлением простейших игрушек из бумаги, картона, пластилина. Этот труд носит творческий характер, помогает освоить навыки работы с помощью таких, например, инструментов, как ножницы, молоток.



Необходимо, чтобы по содержанию и форме труд был близок детским интересам и возможностям. Однако нельзя забывать, что всякий труд требует от ребенка некоторых усилий, преодоления трудностей. Конечно, эти усилия должны быть посильными, не вызывать переутомления, а возбуждать желание еще и еще раз вернуться к определенному делу и выполнить его лучше и быстрее.

Трудовое воспитание играет важную роль в подготовке детей к школе.

Напоминаем, что при воспитании трудовых навыков у дошкольников, любви к труду также необходим индивидуальный подход.

## **Физкультура лечит**

Мы хотим обратить ваше внимание на заболевания, встречающиеся у детей дошкольного возраста, в предупреждении и лечении которых имеют важнейшее значение физические упражнения. Это — нарушения осанки, плоскостопие, заболевания сердца, легких, нарушения обмена веществ и др.

Не забывайте, что рекомендуемые при отдельных заболеваниях специальные упражнения должны применяться только в сочетании с общеразвивающими физическими упражнениями. Естественно, при дозировке упражнений, определении степени сложности, при выработке навыков сочетания дыхания с движениями, особенно при заболеваниях легких, нужно учитывать возраст и индивидуальные особенности занимающихся. Чем меньше возраст детей, тем меньше следует требовать от них четкости и чистоты в выполнении упражнений.

При болезнях, о которых мы вам расскажем, начинать занятия с детьми нужно только с разрешения врача и проводить их регулярно.

Предостерегаем от неумеренности в занятиях физическими упражнениями.

Несоответствие дозировки упражнений возрасту, состоянию здоровья, силам занимающегося, а также нарушение режима занятий и общего режима исключительно вредны для организма. Если у ребенка появится раздражительность, ухудшится самочувствие, следует немедленно прекратить занятия и показать его врачу. В таких случаях лучше всего помогает отдых, упорядочение режима. Возобновляя занятия, надо начинать упражнения с минимальной дозировки.

## **Нарушения осанки**

Различные нарушения осанки у дошкольников встречаются, к сожалению, не так редко. Для того чтобы знать, как бороться с этими нарушениями, необходимо ясно представлять себе, что такое правильная осанка.

При правильной осанке голова и туловище держатся прямо, плечи несколько отведены назад (благодаря чему грудная клетка выступает вперед), живот подобран, в поясничной части имеется небольшой изгиб вперед, ноги выпрямлены.

Не правы те, кто считает, что красивую фигуру человек получает от рождения, как «дар природы», и навечно. Если ребенок и родился с нормальным телосложением, то обычно его внешний облик в дальнейшем зависит от условий жизни с самого раннего детства. Своевременная забота о физическом воспитании гарантирует правильное развитие организма, стройную осанку, хорошую координацию движений.

Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно суживается, делается плоской, углы лопаток отходят от позвоночника и начинают торчать, как крылья, спина горбится, живот выпячивается вперед. Когда не принимаются меры для исправления осанки, начинает искривлять-



ся позвоночник, возникает боковой изгиб его (сколиоз) или значительная сутулость («круглая» спина), что может явиться одной из причин образования горба. Все это, конечно, сильно вредит здоровью, так как затрудняет работу сердца и легких, дыхание становится поверхностным, неглубоким, уменьшается подвижность грудной клетки, понижается жизненная емкость легких, ребенок слабеет, ухудшается его самочувствие.

Осанка во многом зависит от положения позвоночника и таза. Это связано главным образом с натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб и таз. Позвоночник служит основным костным стержнем, удерживающим голову и туловище. Таз же является как бы фундаментом позвоночника. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой мышц-разгибателей, то туловище и голова держатся прямо. Большое влияние на осанку оказывает привычное положение плечевого пояса, рук и ног, также зависящее от степени развития и тонуса (напряжения) их мускулатуры.

Исключительно важно тщательно следить за правильным положением тела ребенка, и не только, когда он сидит, ходит, спит (правильно ли лежит в постели, не ограничены ли его движения узкой одеждой), но и во время различных занятий, например игр. Заметив даже незначительные отклонения, своевременно посоветуйтесь с врачом.

Причин неправильной осанки много. Это могут быть: привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону); неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами) и т. п. С этим надо постоянно, терпеливо бороться. Не забывайте об особенностях костно-мышечной системы детей дошкольного возраста. Скелет

в этот период еще далеко не закончил своего развития. В нем много хрящевой ткани. Этим, как мы уже говорили, обусловлен дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей. Поэтому так легко возникают нарушения осанки при неправильном положении тела, одностороннем отягощении (например, ношении предметов в одной и той же руке) и т. д. Особенно опасно это тем, кто мало двигается, так как мышцы, удерживающие тело в прямом положении, не получают у них нужного развития.

Обязательно учите детей сидеть правильно за столом. Высота стола и стула должна соответствовать их росту. Если ребенок, например, долго рисует за высоким для его роста столом, он поднимает плечи, чтобы положить локти на стол. Устав от неудобной позы, опускает одну руку; позвоночник при этом принимает неправильное, изогнутое, положение. Если же стол низок, то ребенок вынужден нагибаться над ним, наклонять вниз голову, плечи; это может вызвать сутулость. Если приходится пользоваться общим столом, то положите на стул плоскую волосяную подушечку или 1—2 специально выстроганные доски с таким расчетом, чтобы разница между высотой стола и сиденья стула была не менее 22 и не более 27 см, под ноги поставьте скамеечку — широкую, устойчивую; стул придвиньте к столу так, чтобы он заходил на 2—3 см за передний его край. Локти должны лежать на столе.

Повторяем: важнейшим средством профилактики и лечения нарушений осанки являются занятия физическими упражнениями.

Если с младшими дошкольниками (до 4 лет), как и с детьми грудного возраста, рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения, укрепляющие весь организм, то с 5—6-летними детьми можно постепенно переходить к специальным упражнениям, способствующим формированию правильной осан-



ки. Проводите их также преимущественно в форме игры. Используйте для этого имитационные движения: «растягивание пружины», «лыжник», «зайчик», «кошка» и др. Пусть дети выполняют их дома по несколько раз в день. Предлагайте их в форме интересных для ребенка заданий, например попросите его изобразить, как качаются деревья (наклоны в стороны), как ездят на лыжах (приседания) и т. д.

Ниже мы для примера приводим три специальных комплекса упражнений для детей дошкольного возраста, у которых намечаются отклонения в осанке. Помните, что врач всегда может помочь вам выбрать нужные для вашего ребенка упражнения, посоветовать соответствующую литературу.

## Комплексы упражнений

### Для детей 4 лет

**1. Прогибание спины.** И. п.—стоя прямо, в руках обруч. Поднять его вверх над головой, прогибая спину и отставляя то одну, то другую ногу назад на носок. Затем опустить обруч вниз и приставить ногу. Повторить по 4—6 раз каждой ногой.

**2. Сгибание рук к плечам.** И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки. Опустить руки. Повторить 6—8 раз.

**3. Наклоны в стороны.** И. п.—стоя ноги шире плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Выпрямить туловище и наклоняться то вправо, то влево, не опуская головы вперед. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

**4. «Зайчик».** И. п.—стоя стопы параллельны. Низко присесть, не отрывая ступней от пола, сгибая руки к плечам ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Повторить 6—8 раз.

**5. Отведение палки за спину.** И. п.—

стоя ноги шире плеч, держа палку внизу за концы. Поднять палку вверх, затем, сгибая руки, опустить ее за спину и прижать к углам лопаток; вытянув руки вверх, опустить палку вниз. Повторить 6—8 раз.

**6. Влезание в обруч.** Держа обруч внизу в руках горизонтально, влезть в него и вылезти, переступая ногами, высоко поднимая колени. Повторить 3—4 раза.

**7. Хлопки за спиной.** И. п.—стоя ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук. Повторить 8—10 раз.

**8. Ходьба с сохранением правильной осанки.** Ходить по комнате, широко размахивая руками и стараясь держать туловище и голову прямо. Выполнять 30—40 секунд.

### Для детей 5 лет

**1. Поднимание обруча.** И. п.—стоя, держа в опущенных руках обруч. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину, затем опустить руки вниз. Повторить 6—8 раз.

**2. Опускание обруча за спину.** И. п.—стоя ноги шире плеч, внизу в руках обруч. Подняв обруч вертикально вверх, сгибая руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. Повторить 3—5 раз.

**3. Повороты в стороны.** И. п.—стоя ноги на ширине плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Поворачивать туловище направо и налево, прижимая обруч к спине. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

**4. «Лыжник».** И. п.—стоя ноги на ширине ступни. Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Повторить 4—6 раз.

**5. Поднимание палки.** И. п.—стоя ноги на ширине плеч, держа в руках



внизу горизонтально палку. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину, затем опустить вниз. Повторить 6—8 раз.

6. **Бросок мяча вперед.** И. п.—стоя слегка расставив ноги, в обеих руках внизу большой резиновый мяч. Поднять его вверх за голову и, сделав резкое движение руками и туловищем, бросить вперед. Повторить 4—6 раз.

7. **Бросок мяча назад.** И. п.—то же. Сделав резкое движение прямыми руками и туловищем, бросить мяч назад через голову, прогибая спину. Повторить 4—6 раз.

8. **«Конькобежец».** И. п.—стоя широко расставив ноги. Заложить руки за спину и попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища в одну и другую сторону, подражая движениям конькобежца. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

9. **Отведение рук с обручем назад.** И. п.—стоя ноги на ширине плеч, в руках за спиной обруч. Отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки, избегая чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 6—8 раз.

10. **Ходьба по «линейке».** Пройти по линии, начерченной на полу, стараясь сохранить равновесие тела. Выполнять 40—60 секунд.

### Для детей 6 лет

1. **«Ходьба».** И. п.—стоя на четвереньках. Прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног. Выполнять 30—40 секунд.

2. **«Велосипедист».** И. п.—лежа на спине. Подняв прямые ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста. Выполнять 40—50 секунд.

3. **«Лодочка».** И. п.—лежа на груди. Прогнуться в спине, отводя голову и прямые руки назад. Ноги вытянуть и не отрывать их от пола. Повторить 4—6 раз.

4. **«Кошка».** И. п.—стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна. Повторить 4—6 раз.

5. **«Рыбка».** И. п.—лежа на груди. Прогнуться в спине, вытянув прямые руки и ноги вверх. Повторить 8—10 раз.

6. **Поднимание ног вверх.** И. п.—лежа на спине. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла, оттянув носки. Повторить 10—12 раз.

7. **«Качалка».** И. п.—лежа на груди, держа сзади в руках обруч. Сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 4—6 раз.

8. **«Скольжение».** И. п.—стоя на четвереньках. Скользя по полу ладонями вытянутых вперед рук, коснуться грудью пола, прогибая спину. Затем, подтянув руки и туловище назад, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

9. **Прогибание спины.** И. п.—лежа на груди, держа в руках обруч. Прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки. Повторить 6—8 раз.

10. **Ползание.** И. п.—стоя на четвереньках. Ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги, приближая грудь к полу. Выполнять 30—40 секунд.

### Плоскостопие

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.



Причинами плоскостопия обычно бывают: слабость мышц стоп, чрезмерное утомление их в связи с длительным пребыванием на ногах, а также ряд заболеваний.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение. Это несложно делать в домашних условиях, нужно лишь ежедневно выполнять несколько специальных упражнений для укрепления стоп (предусматривается такой поворот стоп, при котором внутренние края их поднимаются, а наружные опускаются); при выраженном уплощении, кроме этого, носить супинаторы (специальные стельки, вкладываемые в обувь), когда на ступни дается большая нагрузка (например, при длительных прогулках, стоянии). Только в случае резкой деформации стоп кроме гимнастических упражнений и стелек врач назначает тепловые процедуры: ванны, парафин, грязь, массаж ног.

При всем этом основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма.

Появление болей в области ступней и задних мышц голеней при выполнении упражнений или после них не является противопоказанием для продолжения гимнастики; в этих случаях только несколько снизьте нагрузку. Во время занятий широко используйте различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания ребятам упражняться в захватывании их пальцами ног.

Больше включайте ходьбу и бег.

Эти виды движений не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп.

Для примера приводим комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия и борьбы с ним, который можно использовать в занятиях с детьми 4—6 лет.

**1. Ходьба на носках.** Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс, держать туловище прямо. Выполнять в среднем темпе 1—3 минуты.

**2. Ходьба на наружных краях стоп.** Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края стоп (как «косоплыв мишка»). Выполнять в среднем темпе 2—5 минут.

**3. Ходьба по наклонной плоскости.** Установите широкую доску так, чтобы один конец ее был приподнят над полом на 25—30 см. Предложите ребенку пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки. Выполнять в медленном темпе по 5—10 раз вверх и вниз.

**4. Ходьба по палке.** Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, поднимая руки в стороны. Повторить в медленном темпе 5—15 раз.

**5. Катание мяча ногой.** Катать ступней положенный на пол небольшой резиновый мяч. Делать упражнение поочередно каждой ногой в течение 2—5 минут.

**6. Катание обруча.** Удерживая пальцами ноги обруч, катать его по полу поочередно каждой ступней в течение 2—4 минут.

**7. Приседание на палке.** Держась руками за спинку стула, стать на палку, лежащую на полу возле стула, сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить в медленном темпе 5—10 раз.

**8. Приседание на мяче.** Стать на не



полностью надутый мяч, держась за руку взрослого. Медленно приседать и выпрямлять туловище, стараясь сохранить равновесие. Повторить 3—5 раз.

**9. Сгибание и разгибание стоп.** И. п.—сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить в среднем темпе 10—20 раз.

**10. Захватывание предметов.** И. п.—сидя на стуле. Захватывать, поднимать и перекладывать пальцами ног лежащие на полу палочки и кубики. Выполнять 1—3 минуты.

## Болезни сердца

Дети, страдающие врожденными пороками сердца, как правило, отстают в физическом развитии. Их физиологический возраст не соответствует паспортному. Такие дети обычно худенькие, маленького роста, бледные. Иногда пальцы рук и ног у них имеют лилово-красный цвет (синюшные).

Во время игр больной ребенок устает быстрее своих сверстников. Он жалуется на одышку, боли в области сердца, головную боль. Плохое самочувствие связано с недостаточным притоком крови к тканям, нарушением кровообращения и как следствие этого — кислородным голоданием.

Некоторые родители, дети которых имеют врожденный порок сердца, стараются оберегать их от всякой физической нагрузки, в особенности от физических упражнений. Правильно ли это? Конечно, нет! Полный покой очень неблагоприятно сказывается на состоянии таких детей. Они нуждаются в специальных упражнениях в виде лечебной гимнастики дома и в кабинетах лечебной физкультуры поликлиник, а также в физических упражнениях в так называемой специальной группе по физкультуре в школе, но только при обязательном разрешении врача.

Осторожная, разумная тренировка с

очень небольшой нагрузкой будет способствовать приспособлению сердечно-сосудистой системы, работающей в неблагоприятных условиях, к окружающей обстановке.

Сейчас в медицине открыта новая страница — хирургия сердца. Благодаря тонким и сложным операциям, устраняющим врожденный дефект, удастся спасти жизнь и здоровье многим детям. Однако удачная операция — это еще не все. Необходимо помочь ребенку справиться с послеоперационным периодом. Исключительно полезны в это время систематически проводимые, правильно дозированные физические упражнения.

Большая группа пороков сердца относится к приобретенным порокам, являющимся следствием перенесенного ревматизма. Это один из первых врагов сердца ребенка. Многие называют его «бичом юности». Ведь в детском возрасте сердечная мышца отличается наиболее нежным строением, в связи с чем ревматизм поражает чаще именно детей.

В настоящее время известно, что причиной ревматизма служит инфекция, но он может явиться и результатом простуды, переохлаждения. Развитию болезни способствуют неправильный режим, переутомление, отсутствие занятий физическими упражнениями.

Обычно острый период ревматизма длится около 1,5—2 месяцев. Когда приступ затихает, наступает второй, подострый, период, который может продолжаться 3—4 месяца. Именно в это время и развиваются различные изменения в виде пороков сердца. Каждый приступ ревматизма оставляет след в сердце. Это заболевание может вызвать изменения и со стороны других органов и систем.

Помните, что от умелого ухода за ребенком, организации правильного двигательного режима, нужного подбора физических упражнений зависит дальнейшее его здоровье. Все это должно сочетаться с полноценным питанием,



пребыванием на свежем воздухе и разумным закаливанием.

Если ребенок находится в больнице, лечебной гимнастикой с ним занимаются инструктора лечебной физкультуры. Но после выписки из стационара это выполняют родители (или другие взрослые члены семьи).

Кроме острого и подострого периодов при ревматических пороках сердца бывает еще и межприступный, в который дети находятся обычно в домашних условиях. Наши практические рекомендации относятся именно к этому периоду болезни. Ниже мы приводим наиболее эффективные упражнения для детей, страдающих ревматическими пороками сердца. Эти упражнения полезны и детям с врожденными пороками сердца (например, при открытых артериальных протоках, дефектах межжелудочковой и межпредсердной перегородок) как до операции, так и находящимся в удовлетворительном состоянии в течение первых 4—6 месяцев после операции.

Прежде чем познакомить вас с упражнениями, хотим дать несколько методических советов: комплекс упражнений обычно включает 8—11 движений: 3—4 для рук, 3—4 для ног и 2—3 для туловища. После наиболее трудных упражнений обязателен отдых по 30—40 секунд (лучше в положении сидя на стуле). Можно давать упражнения с гимнастической палкой, обручем, мячом и пр. Необходимо соблюдать принцип «рассеивания» нагрузки, то есть чередование движений рук, ног и туловища. Темп выполнения — медленный и средний; число повторений — от 4—6 до 8—10. Занятия лучше всего проводить утром до завтрака или не ранее чем через час после него. Во время упражнений надо следить за дыханием (не задерживать его!); ни в коем случае нельзя допускать напряжения и натуживания.

В случае появления у ребенка не-

большой одышки, синюшности губ, а также жалоб на утомляемость и головокружение следует прекратить занятия. В этом случае надо обязательно показать ребенка врачу. Только с его разрешения можно продолжать занятия, согласовав с ним степень нагрузки.

Увеличивать в дальнейшем нагрузку можно лишь с разрешения врача.

Предлагаем три ориентировочных комплекса упражнений (с возрастающей сложностью), которые применяются при сердечной форме ревматизма и врожденных пороках сердца.

### Комплексы упражнений

#### № 1 (исходное положение — сидя)

1. **Приподнимание ног, не отрывая пальцев от пола.** Опираясь о спинку стула и держась за его сиденье, приподнять ноги повыше, не отрывая пальцев от пола (рис. 24). Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

2. **Хлопки над головой.** Опираясь о спинку стула, поднять руки в стороны вверх и сделать хлопок ладонями над головой. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

3. **Повороты туловища.** Поворачиваясь налево и направо, делать хлопки

Рис. 24





ладонями сбоку туловища. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 3—5 раз в каждую сторону.

**4. Подбрасывание мяча.** Подбрасывать и ловить маленький мяч перед собой то правой, то левой рукой. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 7—10 раз каждой рукой.

**5. Удары мяча о пол.** Ударять маленький мяч о пол перед собой и ловить его то одной, то другой рукой. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5—8 раз каждой рукой.

**6. Потягивание.** Взяв в руки обруч, поднимать его прямыми руками вверх над головой, энергично потягиваясь и делая вдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**7. Выравнивание спины.** Держа обруч вертикально над головой, опускать его за спину, сводя лопатки и слегка прогибая спину. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**8. Сдувание бумажки.** Положив на ладонь согнутой руки кусочек бумажки, энергичным выдохом через почти сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки. Повторить 5—8 раз.

## **№ 2 (исходное положение — сидя)**

**1. Переступание.** Опираясь руками на сиденье стула, переступать ногами по полу в течение 20—30 секунд. Дыхание произвольное. Темп средний.

**2. Отведение рук в стороны.** Опираясь на спинку стула, медленно, с глубоким вдохом отводить прямые руки в стороны ладонями вверх, сводя лопатки. Повторить 4—6 раз.

**3. «Насос».** Наклонить туловище вправо и влево, скользя ладонями вдоль туловища. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 3—5 раз в каждую сторону.

**4. Поочередное разгибание ног.** Опираясь на спинку стула, разгибать вперед то правую, то левую ногу. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

**5. Растягивание «пружины».** Опираясь на спинку стула, согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак. Отводить согнутые руки назад, как бы растягивая перед собой пружину. Дыхание произвольное, без задержки. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

**6. Поднимание палки вверх.** Взяв палку руками на ширине плеч, поднимать ее вперед-вверх, делая глубокий вдох и выпрямляя спину. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**7. Опускание палки за спину.** Держа палку руками на ширине плеч, поднять ее вверх и опустить за спину к углам лопаток, выравнивая спину и делая глубокий вдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

**8. Отведение рук назад.** Опираясь на спинку стула, медленно прогибать спину с глубоким вдохом, отводя руки назад. Повторить 4—6 раз.

**9. Переступание в стороны.** Держась руками за сиденье стула, переступать ногами по полу то вправо, то влево. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

**10. Поднимание мяча.** Медленно поднимать прямыми руками мяч вперед-вверх, прогибая спину и делая глубокий вдох. Повторить 4—8 раз.

## **№ 3 (исходное положение — стоя)**

**1. Ходьба.** Походить по комнате, высоко поднимая колени, в течение 30—40 секунд. Дыхание произвольное. Темп средний.

**2. Прогибание спины.** Поднимая руки вперед-вверх пошире, с глубоким вдохом прогибать спину, слегка отводя голову назад. Темп медленный. Повторить 5—8 раз.

**3. «Насос».** Наклоняться вправо и влево со скользящим движением рук по бокам туловища. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5—8 раз в каждую сторону.

**4. Бросание мяча в стену.** Бросать маленький мяч в стену то правой, то



левой рукой и ловить его обеими руками. Дыхание произвольное. Темп средний. Сделать 5—10 бросков каждой рукой.

5. «Конькобежец». Поставить ноги врозь пошире и, заложив руки за спину, попеременно сгибать то левую, то правую ногу, имитируя движения конькобежца. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5—8 раз в каждую сторону.

6. «Бокс». Сжав пальцы в кулаки, согнуть руки к груди и делать энергичные удары вперед то одной, то другой рукой. Дыхание произвольное. Темп средний. Сделать 5—10 ударов каждой рукой.

7. Повороты с палкой. Держа палку за спиной на углах лопаток, поворачивать туловище направо и налево. Ноги не сгибать и не сдвигать с места. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

8. Бросание мяча вверх. Держа большой мяч обеими руками, подбрасывать его вверх и ловить. Дыхание произвольное. Темп средний. Сделать 7—10 бросков.

9. «Лыжник». Поставив стопы па-

раллельно и подняв руки вперед, делать полуприседание, энергично опуская и отводя назад руки, имитируя отталкивание палками при катании на лыжах. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5—8 раз.

10. Потягивание с палкой. Взяв палку руками немного шире плеч, медленно, с глубоким вдохом поднимать ее вверх над головой, вытягивая все тело. Повторить 4—6 раз.

11. «Косарь». Взяв палку в руки, делать движения руками и туловищем, подражая работе косаря (рис. 25). Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

12. Отдых. Сесть, опереться на спинку стула, расслабить мышцы и спокойно отдохнуть в течение 1,5—2 минут.

## Суставная форма ревматизма

При суставной форме ревматизма у детей наиболее часто поражаются локтевые, лучезапястные, коленные и голеностопные суставы. Боль, переходя с одного сустава на другой, держится не очень долго. У детей, в отличие от взрослых, болезнь, как правило, не принимает хронического течения.

При таком заболевании ребенок обычно лежит дома. Нужно укутать больные суставы теплыми сухими повязками. Через две недели после начала заболевания необходимо начинать занятия лечебной гимнастикой, включая упражнения для всех суставов, что будет способствовать рассасыванию воспалительных процессов.

Ниже даются примерные упражнения, рекомендуемые при суставной форме ревматизма. Мы не приводим их в виде комплексов упражнений, а указываем движения, которые охватывают последовательно все суставы.

Рис. 25





## **Физические упражнения**

### **Для рук (исходное положение— стоя, сидя и лежа)**

1. Движения пальцев рук и кистей. Поочередно или одновременно сжимать и разжимать пальцы в сочетании с вращением кистей в лучезапястных суставах внутрь и наружу. Повторить 10—12 раз.

2. Движения в локтевых суставах. Поочередно или одновременно сгибать и разгибать руки в локтях в сочетании с поворотом ладонной поверхности вверх и вниз. Повторить 8—10 раз.

3. Движения в плечевых суставах. Поднимать прямые руки вверх, отводить их в стороны и назад в сочетании с вращением в плечевых суставах внутрь и наружу. Повторить 6—8 раз.

### **Для ног (исходное положение—стоя, сидя и лежа)**

1. Движения пальцев и голеностопных суставов. Сжимать и разжимать пальцы. Поочередно или одновременно сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах в сочетании с вращением в одну и другую сторону. Повторить 10—12 раз.

2. Движения в коленных суставах. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. В положении сидя на стуле можно делать это одновременно двумя ногами. Повторить 8—10 раз.

3. Движения в тазобедренных суставах. Опираясь руками на спинку стула, поочередно поднимать ноги вперед; отводить в сторону и назад; вращать ноги в тазобедренных суставах. Повторить каждой ногой 6—8 раз.

### **Для туловища (исходное положение— стоя и сидя)**

1. Наклоны туловища вперед и назад. Руки на поясе. Наклонять туловище вперед (голову не опускать) и назад. Повторить 4—6 раз.

2. Наклоны туловища в одну и другую сторону. И. п.—стоя. Наклонять туловище попеременно в одну и другую сторону со свободным скольжением рук по бокам (одна поднимается к подмышке, другая опускается ниже колена). Туловище вперед не наклонять. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

3. Вращение туловища. Поворачивать туловище направо и налево. Держаться прямо. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

### **Для головы и шеи (исходное положение—стоя и сидя)**

1. Наклоны головы вперед и назад. Выполнять медленно. Повторить 3—5 раз.

2. Наклоны головы вправо и влево. Медленно наклонять голову к правому плечу, затем к левому. Повторить 3—5 раз.

3. Повороты головы направо и налево. Выполнять медленно. Повторить 3—5 раз.

## **Заболевания верхних дыхательных путей и легких**

Одной из причин заболевания верхних дыхательных путей может быть нарушение нормального дыхания, что вызывает неблагоприятные изменения дыхательного аппарата и повышает его восприимчивость к различным болезням.

Нарушению дыхания способствует часто повторяющийся насморк. Если его не излечивать до конца, то он переходит в хроническую форму, при которой сильно затруднено носовое дыхание. Причиной хронического насморка могут служить аденоидные разрастания ткани в носоглотке и заболевания придаточных полостей носа (гайморит, фронтит). Из-за хронического воспаления в носу может начаться рост полипов, иногда они так разрастаются, что



совершенно лишают ребенка возможности дышать носом. Поскольку при полипах затруднено дыхание через нос, особенно в положении лежа, дети спят с открытым ртом, так как вынуждены дышать через рот, храпят.

Неправильное дыхание вызывает недостаточную работу дыхательных мышц, и у детей возникают нарушения в развитии грудной клетки: она становится сплюсненной с боков; выпячивается грудина (развивается так называемая «куриная грудь») или расширяется верхняя часть и сужается нижняя.

После удаления аденоидных разрастаний дети начинают прибавлять в весе, у них появляется румянец, они становятся подвижными, спокойно спят, перестают храпеть. Но привычка дышать ртом остается надолго! А пока у них не появится умение дышать через нос, они еще длительное время могут страдать от насморка и кашля.

Поэтому после операции надо обязательно учить их дышать носом. Этому помогут специальные упражнения, которые мы приводим ниже.

Благодаря упражнениям при любом хроническом заболевании верхних дыхательных путей укрепляется дыхательный аппарат, улучшается развитие грудной клетки, воспитывается умение правильно дышать.

Эти дыхательные упражнения очень полезны и для детей, перенесших заболевания легких (которые могут перейти в хроническую форму в виде бронхитов, пневмосклерозов и др.), а также для страдающих бронхиальной астмой.

Бронхиальная астма считается аллергическим заболеванием. К ее развитию предрасполагают хроническое поражение слизистой дыхательных путей, частые инфекции (коклюш, корь, грипп, пневмония), которые вызывают раздражение нервных окончаний бронхов. Астма — очень мучительное и изнуряющее заболевание. При ней периодически возникают острые приступы

удушья с одышкой, кашлем и выделением вязкой мокроты. Сильно затруднен выдох, поэтому легкие постоянно переполнены воздухом, вздуты. Дети, страдающие астмой, как правило, отстают в весе и росте.

Самым действенным лечением бронхиальной астмы является сочетание медикаментозных средств с активно проводимой лечебной гимнастикой. При выполнении дыхательных упражнений с удлиненным выдохом, особенно с произнесением, например, звуков «а», «о», «у», «ф», «ш», рефлексорно уменьшается или снимается спазматическое состояние гладкой мускулатуры бронхов, уменьшается острое вздутие легких, предупреждается эмфизема. В процессе занятий вырабатывается условный рефлекс правильного дыхания. Эффект от лечебной гимнастики тем выше, чем меньше возраст ребенка и длительность заболевания.

Применять физические упражнения при заболеваниях органов дыхания надо очень умело. Нельзя сводить всю гимнастику только к дыхательным упражнениям. Ослабленный организм важно прежде всего укрепить в целом, содействовать развитию мышц туловища, рук и ног. Поэтому в каждое занятие лечебной гимнастикой следует включать достаточное количество и общеразвивающих упражнений.

Приводим три комплекса упражнений для выработки навыка правильного дыхания через нос и для занятий с детьми, страдающими бронхиальной астмой и остаточными явлениями после различных заболеваний легких. Эти комплексы насыщены специальными дыхательными упражнениями, которые сочетаются с движениями туловища, рук и ног. Большинство движений сопровождается удлиненным выдохом, а он рефлексорно вызывает углубленный вдох. Звуки произносятся только в момент удлиненного выдоха.



## Комплексы упражнений

### Комплекс № 1

1. «Поиграй на трубе». И. п.—стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» Выполнять 15—20 секунд.

2. «Косарь». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 5—8 раз.

3. «Часы». И. п.—стоя слегка расставив ноги, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так! Тик-так!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 10—12 раз.

4. «Дровосек». И. п.—стоя прямо, широко расставив ноги, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (изображая колку дров), с выдохом произносить: «Б-а-ах! Б-а-ах! Б-а-ах!» Повторить 5—8 раз.

5. «Лови комара». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з!» Повторить 4—5 раз.

6. «Помаши крыльями, как петух». И. п.—то же, что в предыдущем упражнении. Делая вдох, поднять руки в стороны. Выполняя затем выдох, хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» Повторить 5—6 раз.

7. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Ч-у-х! Ч-у-х! Ч-у-х!» Выполнять 20—30 секунд.

8. «Погреемся». И. п.—стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить руками плечи, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе. Повторить 4—6 раз.

9. «Вертушка». И. п.—стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 5—7 раз.

10. «Маятник». И. п.—сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, говоря: «Т-а-к! Т-а-к!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 8—10 раз.

### Комплекс № 2

1. «Качалка». И. п.—сидя на полу, скрестив ноги, держа руки на коленях. Раскачивать туловище вперед и назад, произнося на выдохе: «Ф-р-о-о-х-х! Ф-р-о-о-х-х!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 6—8 раз.

2. «Елка растет». И. п.—стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х-х! Страх-х-х-х!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 2—3 раза.

3. «Заяц». И. п.—то же. Приседать, сгибая руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Делая выдох, произносить: «Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!» Выполнять медленно. Повторить 5—7 раз.

4. «Наклоны к мячу». И. п.—сидя на полу, ноги врозь, в руках мяч. Наклониться вперед, положить мяч между стопами, выпрямиться; наклониться, взять мяч, произнося: «У-х-х-х! У-х-х-х!» Выполнять в медленном темпе. Повторить 4—6 раз.

5. «Как гуси шипят». И. п.—стоя ноги врозь, стопы параллельно, держа палку за спиной на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и



вытягивая шею, произнося: «Ш-ш-ш-ш! Ш-ш-ш-ш!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 3—4 раза.

6. «Прижми колени». И. п.—сидя, ноги вытянуты, палка в руках внизу. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «У-у-р-р! У-у-р-р!» Выпрямить ноги, руки опустить. Выполнять медленно. Повторить 5—7 раз.

7. «Гребцы». И. п.—сидя ноги врозь, палка в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: «Г-у-у-у! Г-у-у-у!», выпрямиться, палку притянуть к груди. Выполнять медленно. Повторить 3—5 раз.

8. Скрещивание флажков внизу. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками отведены в стороны. Опустить прямые руки вниз, скрещивая перед собой со звуком «Т-а-а-к!» и поднимать их в стороны. Выполнять в среднем темпе. Повторить 4—6 раз.

9. «Достань пол». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками подняты вперед. Наклониться вперед и достать флажками пол со звуком «Ба-а-к!» Выполнять медленно. Повторить 2—4 раза.

10. «Постучи флажками». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Низко присесть и несколько раз постучать палочками флажков о пол, приговаривая: «Т-у-у-к! Т-у-у-к!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 2—3 раза.

### Комплекс № 3

1. «Погрейся». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки подняты в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «У-х-х-х! У-х-х-х!», разводить руки в стороны-назад. Повторить 8—10 раз.

2. «Мельница». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки подняты вверх несколько шире плеч. Делать круговые движения прямыми руками, скрещивая

их перед собой и произнося: «Ж-р-р-р! Ж-р-р-р!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 4—6 раз.

3. «Конькобежец». И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в сторону и подражая движениям конькобежца, произнося: «К-р-р-р! К-р-р-р!» Выполнять в среднем темпе. Повторить 5—8 раз.

4. «Свернись комочком». И. п.—стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить, произнося: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!» Выполнять медленно. Повторить 3—5 раз.

5. «Лягушки прыгают». И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Вдохнув, сделать прыжок двумя ногами вперед и, делая выдох, произнести: «К-в-а-а-к! К-в-а-а-к!» Повторить 6—8 раз.

6. «Заблудился». И. п.—стоя ноги вместе, руки сложены рупором. Вдохнуть, затем на выдохе громко произнести: «А-у-у-у! А-у-у-у!» Повторить 8—10 раз.

7. «Гуси летят». Медленно ходить по комнате. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох—опускать вниз, длительно произнося: «Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!» Повторить 8—10 раз.

8. «Насос». И. п.—стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох, затем наклониться в сторону, делая выдох, скользя рукой вниз по ноге, в это время другая поднимается вверх до подмышечной впадины, при этом громко произносить: «С-с-с-с-с! С-с-с-с-с!» Выпрямиться—вдох. То же в другую сторону. Повторить по 6—8 раз.

9. «Аист». И. п.—то же. Поднять руки в стороны. Поднять и согнуть одну ногу, делая выдох и протяжно произнося: «Ш-ш-ш-ш! Ш-ш-ш-ш!» Медленно опустить руки и ногу, делая вдох. Повторить 4—5 раз.



**10. «Вырасти большим».** И. п.—то же, что в 8-м упражнении. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки, делая вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, делая выдох, произнося: «У-х-х-х!» Повторить 4—5 раз.

## **Нарушения обмена веществ**

Некоторые родители полагают, что полнота—непременный признак здоровья. Они стараются давать ребенку как можно больше пищи, богатой белками, жирами и углеводами, перекармливая его, чем невольно наносят вред здоровью. Нормы питания детей в разные возрастные периоды различны. В период наиболее интенсивного роста и увеличения веса потребность в пище выше, а в период менее интенсивного—ниже. Например, на втором году жизни вес ребенка увеличивается медленнее, чем в течение первого года. Соответственно уменьшается потребность в пище. Многое зависит от уровня обмена веществ и ряда других факторов.

Нужно всегда помнить, что избыточное питание так же вредно, как и недоедание.

Что же такое ожирение и отчего оно происходит? Ожирение, или тучность,—это болезненное состояние, возникающее чаще всего при нарушении нормальной деятельности желез внутренней секреции. Связано оно с недостаточным окислением продуктов обмена в тканях и задержкой недоокисленных продуктов в организме.

Избыточное отложение жира отмечается в детском возрасте не так уж редко. Причиной этого могут быть не только неправильное, избыточное питание, но и конституциональные факторы, наследственное предрасположение и главным образом недостаточность движений.

Иногда ожирение приобретает такие размеры, что у ребенка нарушается

нормальная работа внутренних органов, повышается нагрузка на сердце.

Ни в коем случае нельзя применять какие-либо лекарства для уменьшения веса. Ожирение можно вылечить, если строго соблюдать назначения врача. Он разрабатывает правильную диету, исходя из того, что продукты питания должны содержать строго определенное, чаще пониженное, количество белков, жиров и углеводов, достаточное количество витаминов и минеральных солей. Требуется значительно уменьшить в рационе содержание хлеба, картофеля, масла, ограничить употребление соленой пищи. Для обеспечения нормального обмена веществ в организме необходимо добиться, чтобы расход энергии превышал ее приход.

Одно из эффективнейших средств в борьбе с излишним отложением жира—гимнастические упражнения. Развивая и тренируя мышцы, они способствуют устранению излишних жировых отложений; положительно влияют не только на центральную нервную систему, но и на эндокринную систему, регулируя тем самым процессы обмена в тканях организма. Движения усиливают окислительные процессы, содействуют увеличению газообмена в тканях, повышают деятельность выделительных органов. Специально подобранные и тщательно дозированные гимнастические упражнения являются прекрасным стимулятором для работы сердца, помогают ему освободиться от жира, окутывающего его и пронизывающего мышечные волокна.

Упражнения следует выполнять не реже 2 раз в день: утром (после ночного сна) в течение 20—25 минут и во второй половине дня (через 2—3 часа после обеда)—15—20 минут. Заниматься нужно в свободной, не стесняющей движений одежде. Напоминаем, что для упражнений лежа надо иметь специальный чистый коврик или подстилку.

Каждое занятие полагается начинать с ходьбы, активизирующей дыха-



ние и кровообращение, улучшающей деятельность кишечника,—2—3 минуты в быстром темпе, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками. Заканчивать занятие следует такой же ходьбой, но в среднем темпе, с постепенным его замедлением.

Очень полезны упражнения для мышц туловища: наклоны вперед, назад и в стороны, вращения туловища и др. Эффективны упражнения, выполняемые в исходном положении сидя и лежа с закрепленными ногами. Они, как и различные движения ног, совершаемые лежа на спине, хорошо укрепляют брюшной пресс и способствуют устранению излишнего жира.

Все упражнения надо стараться сочетать с дыханием. Дышать следует через нос, глубоко и ровно, без задержки, делая медленный и глубокий вдох и несколько более длинный выдох (если вдох производится на счет 3—4, то выдох—на счет 4—6).

В каждый комплекс упражнений нужно включать по совету врача или инструктора лечебной физкультуры поликлиники те или иные дыхательные упражнения (для некоторого снижения нагрузки, закрепления навыка правильного дыхания, для регуляции работы легких и сердца). Они должны чередоваться со специальными упражнениями, рекомендуемыми при ожирении.

Следите, чтобы дети, выполняя движения, сохраняли правильную осанку. Если вначале они будут жаловаться на боли в мышцах, не пугайтесь: это часто бывает без предварительной тренировки. При регулярных занятиях физическими упражнениями болевые ощущения скоро проходят.

Приводим ниже наиболее полезные упражнения, рекомендуемые детям старшего дошкольного возраста для улучшения обмена веществ и, следовательно, борьбы с ожирением.

## Физические упражнения

### При исходном положении стоя

**1. Ходьба.** В течение 30—60 секунд быстро ходить по комнате, энергично размахивая руками.

**2. Отставление ноги назад.** И. п.—ноги вместе, двумя руками держась за спинку стула. Поочередно отставлять назад на носок то левую, то правую ногу, при этом прогибать спину и приподнимать голову—вдох. Возвращаясь в и. п., делать выдох. Выполнить каждой ногой по 6—8 раз в медленном темпе.

**3. Вращение туловища.** И. п.—ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки на поясе. Поворачивая туловище налево, отводить левую руку в сторону—назад ладонью вверх, при этом смотреть на руку—вдох. Возвращаясь в и. п., делать выдох. То же в правую сторону. Выполнить 3—6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

**4. Полуприседание.** И. п.—ноги вместе, руки опущены. Сделать полуприседание, поднимая руки вперед. Повторить 8—12 раз в среднем темпе, затем медленно походить 30—40 секунд.

**5. Наклоны в стороны.** И. п.—ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить туловище влево—выдох, выпрямиться—вдох. То же движение проделать в правую сторону. Ноги не сгибать. Выполнить 3—6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

**6. Повороты в стороны.** И. п.—ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены. Повернуть туловище налево, отводя руки в стороны и назад,—вдох: вернуться в и. п.—выдох. Выполняя упражнение, ноги не сгибать и не отрывать пятки от пола, голову не опускать. Повторить 3—6 раз в каждую сторону в среднем темпе.

**7. Качание ноги.** И. п.—стоя боком к стулу, ноги вместе, держась рукой за спинку стула. Широко раскачивать прямую левую ногу вперед-назад. Тулови-



ще не наклонять. Дышать произвольно. Прodelать то же движение правой ногой. Повторить 8—12 раз каждой ногой в среднем темпе.

**8. Подскоки с расставлением ног.** И. п.—ноги вместе, руки на поясе. Делать мелкие подскоки на месте, расставляя ноги в стороны. Дыхание произвольное. Сделать 20—60 подскоков в быстром темпе, затем перейти на обычную медленную ходьбу—1—1,5 минуты.

#### При исходном положении лежа

**1. Приподнимание туловища.** И. п.—лежа на спине, руки согнуты под поясницей ладонями к полу. Делая выдох, приподнимать туловище над полом, опираясь на руки; вернуться в и. п.—вдох. Повторить 2—4 раза в медленном темпе.

**2. Сгибание ног.** И. п.—лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Сгибать то правую, то левую ногу, подтягивая бедро к животу—выдох. Вернуться в и. п.—вдох. Повторить 4—8 раз каждой ногой в медленном темпе.

**3. Поднимание туловища.** И. п.—то же, что в предыдущем упражнении. Сесть, опираясь на руки,—выдох; вернуться в и. п.—вдох. Ноги не сгибать. Выполнить 3—6 раз в медленном темпе.

**4. Поднимание ног.** И. п.—лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать то правую, то левую выпрямленную ногу. Дыхание произвольное. Повторить 3—6 раз каждой ногой в среднем темпе.

**5. Сгибание обеих ног.** И. п.—лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть ноги и, обхватив колени обеими руками, притянуть бедра к животу—выдох; вернуться в и. п.—вдох. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.

**6. «Велосипедист».** И. п.—лежа на спине, руки за головой. Делать круговые движения ногами, будто вращая педали велосипеда. Дыхание не задерживать. Выполнять в течение 30—45 секунд в среднем темпе.

**7. Поднимание туловища при закрепленных стопах.** И. п.—лежа на спине, стопы закреплены, руки вытянуты вдоль туловища. Сесть и, наклоняя туловище вперед, достать руками носки ног—выдох, вернуться в и. п.—вдох. Повторить 5—15 раз в среднем темпе.

**8. Попеременное поднимание ног.** И. п.—лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Попеременно поднимать то правую, то левую ногу до угла 45—50°. Дышать свободно, без задержки. Повторить 6—10 раз каждой ногой в среднем темпе.

**9. Опускание ног в стороны.** И. п.—то же. Согнуть ноги, подтянув бедра к животу; повернув таз, опустить их влево. Плечи не отрывать от пола. Вернуться в и. п. Прodelать то же в другую сторону. Дышать свободно. Повторить 3—6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

**10. «Угол».** И. п.—лежа на спине, руки за головой. Поднять выпрямленные ноги вверх, чтобы образовался прямой угол с туловищем,—выдох; вернуться в и. п. и расслабить мышцы—вдох. Повторить 3—8 раз в медленном темпе.





к Совершеннолетию



Сказано однажды: первое сентября совершенно удивительный день — он бывает только первого сентября. В этот день ваш ребенок идет в школу. Начинается новая, ответственная пора его жизни. Еще вчера он мог играть и резвиться едва ли не весь день. Сегодня несколько часов проводит за партой, дома за столом, напрягает внимание, память. Меняется режим маленького человека, возрастает для него ценность времени как такового.

Недостаточность движений — вот злейший враг школьника! От нее страдают мышцы, кости (искривляется позвоночник!), страдают нервная система и внутренние органы. И если не объявить недостатку движений решительный бой, общее развитие ребенка затормозится, состояние здоровья ухудшится, возникнут предпосылки для появления различных заболеваний. Он и учиться будет хуже, сколько бы ни старался.

Не уповайте на школу только! Она дает детям многое, однако и роль родителей огромна.

В школьные годы человек обогащается немалым багажом разнообразных знаний, бурно развивается как личность со всеми ее сложными взаимоотношениями с окружающим миром. И осуществление этой многотрудной работы едва ли может быть успешным, если ограничить столь присущую детям потребность в движении.

Двух уроков физкультуры в неделю ребенку мало, чтобы утолить эту пот-

ребность. Поэтому не уставайте следить за выполнением домашних заданий по физкультуре, за тем, чтобы школьник больше бывал на воздухе, больше двигался. Учите его экономно, с пользой расходовать время.

Школьная пора — пора начала серьезных занятий спортом. Помогите ребятам найти их спортивное призвание. И не препятствуйте стремлению стать спортсменами. Оно не повредит учебе, как, возможно, вы опасаетесь, напротив — поможет ей, поможет вашему сыну или дочери в их гармоническом развитии.

Верный путь в спорт — Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Уже в 7 лет, борясь за обладание значком ГТО, ваш ребенок имеет четкие ориентиры физического развития. А разнообразные нормы из самых различных видов спорта выявят его спортивные задатки.

Немало юношей и девушек рано выбирают свой жизненный путь — поступают в профессионально-технические и другие училища, в техникумы. Не мешайте их стремлению к самостоятельности, умеете тактично руководить ею и следите, чтобы в увлечении новой, взрослой жизнью ваш сын или дочь не пренебрегали физкультурой, не бросали спорта или начали заниматься им, если не делали этого раньше.

Воспользуйтесь советами, данными в этом разделе. Они помогут вам пра-



вильно организовать образ жизни маленького школьника. Став взрослее, он уже самостоятельно сможет выполнять все, что прочно усвоил с вашей помощью.

## **Человек растет, развивается** (О возрастном развитии, его специфических особенностях)

Возрастной период 7—18 лет, который мы условно назвали периодом на пути к совершеннолетию, принято делить на три периода: младший школьный возраст, средний (подростковый) и старший (юношеский).

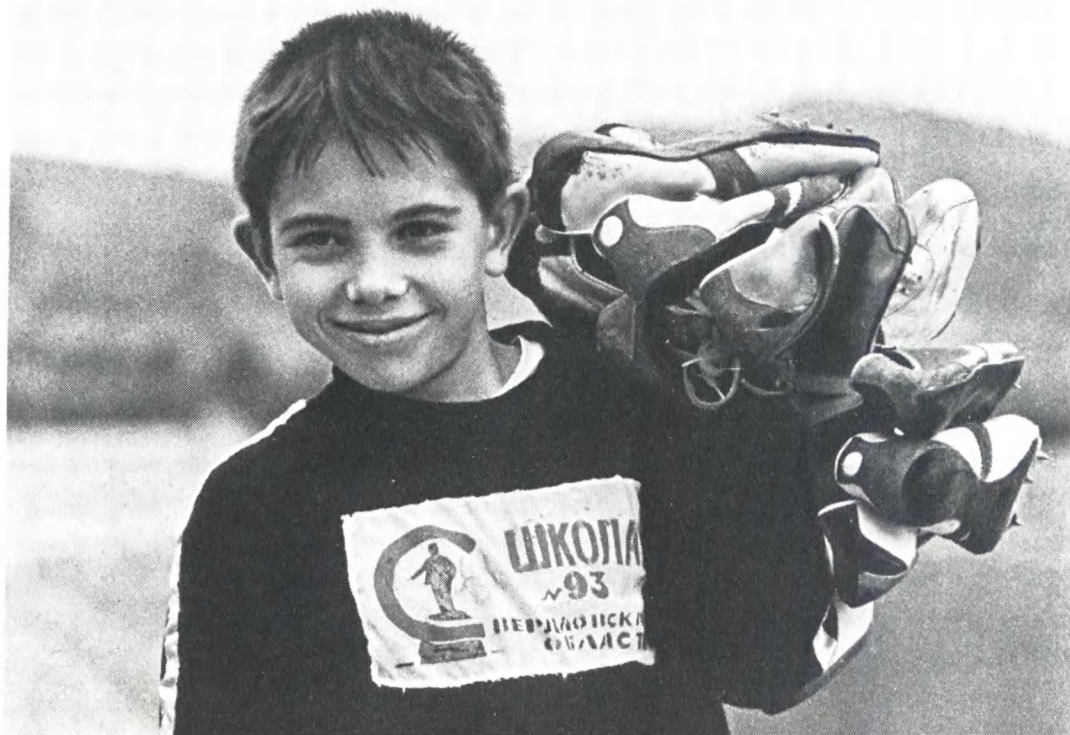
Младший школьный возраст (7—11 лет) считают благодатным: среди всех

возрастов жизни он выделяется наименьшей заболеваемостью. У ребенка как бы накапливаются силы для перехода к следующему возрасту, заметно отличающемуся от младшего.

Рост физических сил происходит одновременно с умственным развитием.

Нервная система. Ее развитие далеко еще не завершено. Идет активная прокладка новых нервных путей и связей. Развивается процесс торможения в коре головного мозга, что позволяет осуществлять контроль над своими действиями. Ребенок становится все более способным оценивать предполагаемые действия, прежде чем их выполнить.

Костная и мышечная системы. Рост увеличивается мало, зато значительно возрастает вес тела. К 11





годам рост достигает 140 см, вес доходит до 34 кг. Прибавка в весе за этот период—в среднем 2—2,5 кг в год.

Позвоночник, несмотря на то, что он уже приобрел свою постоянную характерную форму, еще мягок, подвижен по сравнению с позвоночником взрослого, податлив к изменениям, искривлениям под влиянием неправильного положения тела или односторонней нагрузки. Отклонения от нормы в положении позвоночника встречаются чаще всего в виде боковых искривлений (сколиозов), а также в виде плоской, или седлообразной, или сутуловатой, круглой спины.

От 7 до 11 лет постепенно заканчивается окостенение кисти руки, что придает ей некоторую устойчивость—важное качество, необходимое для ручной работы.

Значительно изменяется таз. Например, тазовая кость (состоящая из трех костей—безымянной, подвздошной и лобковой) начинает срастаться.

Окружность груди намного увеличивается. Меняется соотношение ее с ростом. Если в 6—7 лет эти показатели равны, то к 11 годам из-за быстрого вытягивания тела в длину окружность груди становится на 2—4 см меньше половины роста.

Увеличивается мышечная масса и, следовательно, сила мышц. Сила рук, например, возрастает примерно на 2 кг в год.

Сердечно-сосудистая система. Отношение веса сердца к весу тела приближается в этом возрасте к такому же, как у взрослых. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит почти в 2 раза быстрее, чем у взрослого, в связи с большей частотой сердечных сокращений и более быстрым кругооборота крови. Этим обеспечивается значительно более интенсивный обмен веществ. Частота пульса в возрастной период 8—11 лет колеблется между 90 и 84 в 1 минуту, а высота артериального давления—от 96 до 108

мм ртутного столба, повышаясь с каждым годом на 3—4 мм.

Процесс развития сердца, его сложного нервного аппарата еще не закончен, чем и объясняются наблюдающиеся резкие колебания частоты пульса, нарушение ритма сокращения сердца под влиянием иногда незначительных причин. В то же время отмечается быстрая приспособляемость к нагрузкам. Эти явления связаны с тем, что у детей данного возраста артерии имеют сравнительно более широкий просвет при хорошей эластичности кровеносных сосудов.

Дыхательная система. Отмечается относительная слабость дыхательных мышц. Недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно большой его частотой—от 20 до 22 раз в 1 минуту. Жизненная емкость легких, т. е. количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха, в возрастной период от 7 до 12 лет возрастает с 1300 до 2000 мл.

Обмен веществ. Чем меньше возраст ребенка, тем активнее протекает в его организме обмен веществ. Одна из причин этого заключается в том, что продолжающийся рост и увеличение веса тела требуют усиленного питания. Происходит большая, чем у взрослых, отдача тепла в связи с относительно большей поверхностью тела по сравнению с его массой. Поэтому потребность в питании на 1 кг веса выше, чем у взрослого. Так, если у взрослого она равна 45—50 большим калориям, то в возрасте 8 лет—77, в 10 лет—около 70. Этим вызвана необходимость кормить детей данного возраста 4—5 раз в сутки.

Развитие движений. В этот возрастной период совершенствуются основные естественные движения (в частности, рабочие движения кисти и пальцев). Прежний интерес лишь к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетво-



ние доставляют не только сама двигательная деятельность, но и достижение той цели, которая ставится при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными.

Наряду со всем этим развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому недостаточна и способность к длительной продуктивной работе и длительному мышечному напряжению. Поэтому дети 7—11-летнего возраста быстро утомляются.

**Подростковый возраст** (12—15 лет) является переходным. Он совпадает с полосой бурного роста организма. Для этого возраста характерны неравномерность созревания и развития.

В связи с более быстрым темпом формирования организма девочек переходный возраст (или возраст полового созревания) у них короче и выражен сильнее, чем у мальчиков.

**Нервная система.** В анатомическом отношении развитие нервной системы почти завершено, но продолжается совершенствование ее функций, особенно высших отделов — коры головного мозга.

Повышение возбудимости центральной нервной системы зависит в первую очередь от поступающих в кровь гормонов половых желез.

Значительно развивается интеллект, расширяется кругозор. Развивается способность мыслить отвлеченными понятиями.

Чувства осознаются яснее, становятся глубже и устойчивее, все больше контролируются. Ярко проступают новые, связанные с половым созреванием.

**Костная и мышечная системы.** Заметно возрастают темпы увеличения роста тела в длину (до 6 см в год), прибавки в весе (3—5 кг в год). Окружность груди увеличивается примерно на 2 см в год. Повышаются силовые возможности в связи с увеличением общего веса тела (общая масса мышц возрастает за этот период с 23 до

33% общего веса), сила правой руки в 15 лет достигает 34—40 кг. Рост тела в длину за данный период доходит в среднем до 140—162 см, окружность груди — до 64—78 см. Таким образом, происходит усиленный рост в длину, преимущественно за счет роста конечностей. В то же время рост тела в ширину отстает. Нарастание окружности груди меньше нарастания длины тела. Рост мышечных волокон не успевает следовать за быстрым ростом трубчатых костей конечностей в длину, мышцы вытягиваются лишь вследствие своей эластичности. Быстрый рост костей и не закончившийся еще процесс окостенения, как уже говорилось, predisполагают при неблагоприятных условиях к искривлениям позвоночника.

**Сердечно-сосудистая система.** Нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростка не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма сердца, сердцебиение, перебои в его работе. От энергичного роста сердца значительно отстает рост кровеносных сосудов. В них отмечается повышенное давление.

**Дыхательная система.** Жизненная емкость легких вследствие увеличения массы легких и объема грудной клетки возрастает в течение переходного периода с 1900 до 3000 мл.

**Обмен веществ.** Он остается все еще более интенсивным, чем у взрослых, однако становится менее интенсивным, чем в более ранних возрастах. Потребность в питании (на 1 кг веса) по-прежнему больше, чем у взрослых. В связи с усиленным ростом повышает потребность в белковой пище.

**Половое созревание.** Происходит усиленное развитие половой системы. Именно в этом заложено то глубокое несоответствие, которое особенно остро проявляется в переходном возрасте и создает для подростка большие трудности в физическом и психическом отношении.





Почти полностью сформировавшись с точки зрения полового развития, подросток еще не достигает полной всесторонней физической и психической зрелости. Перестройка организма с рядом возникающих отсюда противоречий в характере отражается на поведении и на отношении к окружающим, характеризуется частыми сменами настроения.

Очень важным гигиеническим и воспитательным методом целесообразного направления энергии подростка являются правильно организованные занятия физическими упражнениями и спортом, при которых учитываются особенности возрастного развития.

В этом возрасте все резче сказываются различия в размерах тела, пропорциях и функциональных возможностях

мальчиков и девочек. Ускорение роста и появление признаков полового созревания у девочек начинаются на 1—2 года раньше (с 11—12 лет), чем у мальчиков.

С 15 лет рост у девочек начинает замедляться, и мальчики опережают их по всем показателям физического развития. Поэтому по-разному выглядят пропорции тела у мальчиков и девочек.

В работе по физическому воспитанию подростков важно учитывать половые различия. Относительно длинное туловище, короткие ноги и массивный тазовый пояс у девочек снижают их достижения в беге, прыжках и других упражнениях по сравнению с мальчиками. Меньшее развитие мышечной системы, в особенности плечевого пояса,



отрицательно сказывается также на способности девочек выполнять упражнения в метании, подтягивании, упорах, лазании. Но, как правило, им лучше удаются упражнения, требующие соблюдения ритма, пластичности, точности движений. Большой осторожности требует включение в занятия с девочками упражнений, связанных с повышением внутрибрюшного давления, например поднимание и переноска слишком тяжелого груза, спрыгивание со значительной высоты, вызывающее сильное сотрясение тела. Частые и сильные колебания внутрибрюшного давления могут отрицательно повлиять на внутренние органы, расположенные в области таза.

Развитие движений. Оно происходит в этом возрасте не все время равномерно, могут быть временные задержки в развитии ловкости, выносливости. В связи с этим наблюдаются различные соотношения между разными элементами движений.

Разнообразие движений увеличивается, но несколько тормозится умение владеть ими и соразмерять их. Наблюдается некоторая неловкость, угловатость, подростковая неуклюжесть. Отсутствует должная регуляция движений со стороны центральной нервной системы. Подросток склонен переоценивать свои силы, чрезмерно увлекаться. Напускная смелость при выполнении упражнений нередко сменяется чувством неуверенности.

В то же время подростки приобретают новые двигательные умения, связанные с развитием значительной и тонкой координации многих групп мелких мышц. Это дает возможность овладеть основными видами производственного труда, позволяет успешно осуществлять политехническое обучение.

**Юношеский возраст** (16—18 лет). После нескольких лет бурного, полного противоречий переходного периода подросток вступает в новую полосу жизни. Начинается период юности. Это годы расцвета физических и духовных сил.

Заканчивается анатомическое развитие большинства органов и систем, однако в функциональном отношении они не достигают еще уровня развития, свойственного взрослому человеку.

Нервная система. Продолжается умственное развитие, совершенствуется интеллект, расширяется кругозор. Аналитическая функция нервной системы достигает своего полного развития. Высоко развито стремление достичь наилучшего результата в любом виде деятельности, в том числе в занятиях физкультурой и спортом, бороться за успехи своего коллектива, за его спортивную честь.

Костная и мышечная системы. Темпы увеличения роста в длину замедляются по сравнению с подростковым возрастом. Отмечается большее увеличение размеров тела в ширину, чем в длину.

Завершается окостенение основных костей скелета, за исключением крупных трубчатых (продолжается до 23—25 лет). Скелет становится более прочным, менее податливым к различного рода искривлениям.

Мышечная масса достигает к 17—18 годам 43—45% массы тела и приобретает новые качества (например, увеличивается сила мышц).

Сердечно-сосудистая система. Наряду с общим ростом массы сердца и улучшением его деятельности (что связано с совершенствованием нервной регуляции) у юношей иногда наблюдается увеличение левого желудочка сердца, которое в медицине называется «юношеской гипертрофией сердца». Оно не вызывает отклонений в работе сердца.

Приспособляемость сердца становится более совершенной. Частота сердечных сокращений (пульса) уменьшается до 70—75 ударов в 1 минуту, высота артериального давления приближается к 115 мм ртутного столба.

Нервная и гуморальная регуляция сердца и сосудов становится более со-



вершенной, что обуславливает большую устойчивость к различного рода физическим и нервным нагрузкам.

**Дыхательная система.** Завершается развитие дыхательного аппарата, жизненная емкость легких достигает 3—3,5 л. Нервная регуляция дыхания становится более совершенной.

**Обмен веществ.** Он характеризуется большей интенсивностью, чем у взрослых, но с возрастом она постепенно снижается.

**Половое созревание.** Железы внутренней секреции, в том числе половые, заканчивают свое формирование (с этим связано появление новых черт во взаимоотношениях юноши и девушки), и юноша или девушка своим обликом во многом походит на взрослого, функциональное развитие продолжается и в последующие годы. Важнейшую роль в половом воспитании играют занятия физкультурой и спортом, воспитание гигиенических навыков, закаливание, эстетическое воспитание.

**Развитие движений.** Укрепление нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма, улучшение физического развития в юношеском возрасте создают благоприятный фон для занятий физической культурой и спортом. Успешно развиваются способности к выполнению физических действий, требующих силы, быстроты, ловкости. Однако в применении физических нагрузок, связанных с проявлением значительной силы и тем более выносливости, необходима большая осторожность.

В связи с различиями в развитии юношей и девушек объем нагрузок в занятиях физической культурой и спортом должен быть разным, участие в соревнованиях — раздельным.

## Как самим определить уровень физического развития

Под физическим развитием принято понимать запас жизненных сил, крепость тела, выраженные в росте, весе, окружности груди, конечностей.

Можно в домашних условиях самим измерять рост, вес, окружность груди и наблюдать за их изменениями.

Рост стоя легко определять следующим способом: к стене или косяку двери прикрепляют сантиметровую ленту длиной 2 м с нулевым обозначением на полу или чертят линию и делают на ней соответствующую разметку. Надо стать без обуви спиной вплотную к разметке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью спины. При этом голову держать прямо, подбородок слегка опустить (так, чтобы линия, соединяющая козелок уха с наружным краем глазницы, была горизонтальной). Опустив книгу с твердым переплетом до соприкосновения с головой, узнают по разметке рост.

Вес можно проверять на напольных весах.

Например, для здоровых детей и подростков характерны такие данные:

Возраст	Рост (см)	Вес (кг)
7 лет	113	22
8 лет	119	25
9 лет	123	27
10 лет	126	30
11 лет	134	33
12 лет	137	38
13 лет	142	42
14 лет	150	52
15 лет	152	54

Окружность грудной клетки определяют при помощи сантиметровой ленты. Ее накладывают сзади под нижними углами лопаток (руки подняты в стороны), а спереди — по нижнему краю околососковых кружков у мальчиков и по ходу четвертого ребра (при развитой грудной железе — над нею) у девочек.



Измерения проводят в положении полного вдоха, затем—при глубоком выдохе и далее в спокойном состоянии (пауза). Разница между окружностью грудной клетки при вдохе и окружностью грудной клетки при выдохе составляет размах, или экскурсию, грудной клетки.

Окружность плеча измеряют, накладывая сантиметровую ленту по наибольшей выпуклости при напряженной согнутой и при свободно опущенной руке.

Окружность бедра определяют, накладывая ленту сзади под ягодичной складкой, параллельно полу, а окружность голени—накладывая ленту по наибольшей выпуклости икроножной мышцы. При этом нужно стоять, расставив ноги на ширину плеч, так, чтобы тяжесть тела распределялась равномерно на обе ноги.

Для оценки физического развития можно пользоваться двумя способами. Первый—это сравнение со средними показателями (стандартами), характеризующими нормальное физическое развитие в данном возрасте. Второй способ—сопоставление между собой двух или нескольких признаков физического развития (роста, веса, окружности грудной клетки и т. д.). Соотношение основных признаков физического развития, которые взаимосвязаны, может дать ориентировочное представление о пропорциональности физического развития.

Сопоставляя величину веса тела с величиной роста стоя, определяют весо-ростовой показатель:

$$\text{Показатель} = \frac{\text{Вес тела (г)}}{\text{Рост (см)}}.$$

Узнают, сколько граммов веса приходится на каждый сантиметр роста. Показатель менее 300 г для взрослых или менее 200 г для детей переходного возраста (12—15 лет) указывает на

недостаточный вес, а показатель больше 400 г—на избыточный вес.

Сопоставляя величину роста с величиной окружности грудной клетки (широкая или узкая грудная клетка), определяют показатель Эрисмана. Он равен величине окружности грудной клетки (см) минус половина величины роста стоя (см).

Если в дошкольном возрасте величина окружности грудной клетки превышает величину половины роста на несколько сантиметров, то уже в младшем школьном возрасте разность между ними снижается до нуля; в переходном возрасте этот показатель становится отрицательным—от 1 до 3 см (подросткам свойственна относительная узкогрудость), далее он вновь возрастает и к концу полового созревания достигает величин, близких к показателям взрослых.

Сопоставляя величину жизненной емкости легких с величиной веса тела, определяют жизненный показатель:

$$\text{Показатель} = \frac{\text{Жизненная емкость легких (мл)}}{\text{Вес тела (кг)}}.$$

Величины эти, разумеется, средние. В каждом отдельном случае большую роль играют врожденные особенности организма.

Показатели веса, например, у вполне здоровых детей могут отклоняться в ту и другую сторону на 3—5 кг. Превышение средней нормы на одну треть—явление ненормальное. Так, если у 10-летнего ребенка при росте 126 см вес больше нормы (30 кг) на одну треть ( $30:3 = 10$ ), то есть равен 40 кг, то можно заподозрить развитие ожирения.

У детей жизненный показатель начиная с 10-летнего возраста, как и у взрослых, довольно постоянен: в переходном возрасте он равен 65—70 мл у мальчиков и 55—60 мл у девочек, у взрослых его средняя величина—около



60 мл на каждый килограмм веса у мужчин и около 52 мл на килограмм веса у женщин.

Оценивая физическое развитие по внешним признакам, определяют осанку, форму позвоночника, форму грудной клетки, строение ног и форму стопы.

Осанку, то есть привычную позу человека, которая характеризуется способностью без особого напряжения держать прямо туловище и голову, лучше всего определять при положении стоя в профиль. В этом случае хорошо заметны естественные (физиологические) изгибы позвоночника. Чрезмерная или недостаточная их величина свидетельствует о неправильной осанке.

Напомним, что осанка связана с формой позвоночника, грудной клетки, положением тела, степенью развития групп мышц. При нарушениях осанки может образоваться круглая спина, плоская спина, седлообразная спина. Наиболее выраженные отклонения в форме спины отмечаются при боковых искривлениях позвоночника — сколиозах (см. стр. 158, 212, 290, 328).

Форма грудной клетки зависит от формы и расположения ребер, ключиц, грудины, лопаток, позвоночника. Наиболее часто встречаются коническая, цилиндрическая и уплощенная формы грудной клетки.

Лопатки в норме должны быть на одной линии и не слишком отставать от спины. Отклонением от этого бывают неодинаковое положение нижних углов лопаток, отстающие, или крыловидные, лопатки (вследствие рахита, мышечной слабости или общей задержки в росте).

Форма ног считается нормальной, если при стойке «смирно» бедра и голени сомкнуты или между ними есть небольшие просветы в области коленей или над внутренними лодыжками. Отклонением от нормальной формы ног может быть О-образная форма (одно из последствий рахита) или Х-образная (возникает чаще всего в результате

слабости мышечно-связочного аппарата), которая встречается больше у девочек.

Нормальная стопа имеет форму полусвода. Этот пружинящий «купол» удерживается благодаря натяжению связочного аппарата и напряжению мышц, поддерживающих свод стопы. Уплотнение свода стопы — плоскостопие — говорит о нарушении нормальной функции (см. стр. 159, 215, 293). Нередко это вызывает ограничение способности к двигательной деятельности. В этом случае при ходьбе и стоянии быстро наступает утомление, появляются мышечные боли.

Путем простого осмотра стопы можно судить о ее строении. Более верное представление дает отпечаток стопы на белом листе бумаги (см. стр. 159, 160).

## **О распределении на медицинские группы**

Не у всех детей, подростков, юношей даже в пределах одного возраста одинаковые здоровье и физическая подготовленность. Поэтому нельзя предъявлять ко всем одни и те же требования в занятиях гимнастикой, играми, спортом. При прохождении медицинского осмотра они распределяются на группы по состоянию здоровья и физической подготовленности: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся те, у кого нет отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья или имеются незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии. Они занимаются по программам физической культуры в полном объеме, могут заниматься спортом в одной из секций коллектива физической культуры, после надлежащей подготовки допускаются к спортивным соревнованиям и к сдаче норм комплекса ГТО соответственно возрасту.



В подготовительную группу включаются все, кто имеет незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных отклонений), и недостаточно физически подготовленные. Они занимаются по программам физической культуры, но при условии более постепенного прохождения материала. Такая же осторожность соблюдается и в занятиях их в одной из спортивных секций коллектива физической культуры. С ними проводятся дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности. Сдача ими контрольных испытаний и норм ГТО отсрочена.

Задача взрослых — соответствующим режимом, питанием, занятиями утренней гимнастикой, прогулками на свежем воздухе и другими мерами (по указанию врача) содействовать более быстрому переводу из подготовительной группы в основную.

К специальной группе относятся те, у кого есть значительные отклонения (постоянного или временно-го характера) в физическом развитии или состоянии здоровья, допущенные к учебной и производственной работе, но при условии ограничения физических нагрузок. С ними проводятся занятия по специальным учебным программам. От сдачи норм комплекса ГТО они освобождены.

Нередко такие учащиеся бывают застенчивы, пассивны или же, наоборот, вспыльчивы, легко возбудимы. На уроках физической культуры к ним нужен особый подход, но ни в коем случае не следует освобождать их от этих уроков. Для них исключительно важны достаточное пребывание на свежем воздухе, неустойчивые прогулки, игры, занятия на лыжах, катание на коньках и участие в посильном физическом труде. В комплексы упражнений гимнастики следует включать специальные упражнения по указанию врача и облегчать

нагрузку комплексов в целом (например, сократить число упражнений или повторений некоторых из них). Кроме того, с ними должны проводиться (систематически) занятия лечебной физической культурой, корректирующими упражнениями (по указанию врача дома или в кабинетах лечебной физкультуры при детских поликлиниках, во врачебно-физкультурных диспансерах).

Практика показывает, что в результате таких занятий у отнесенных к специальной группе улучшаются показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. При правильных и систематических занятиях они, как правило, переводятся в подготовительную и основную группы.

Обязательно узнайте, к какой группе отнесен ваш сын или дочь, внук или внучка. Это поможет вам, наблюдая за их занятиями дома, более правильно рекомендовать те или иные игры и упражнения.

## О режиме

Когда мы говорим о режиме детей школьного возраста, то имеем в виду прежде всего суточный распорядок учебных и других занятий, отдыха, питания, сна. Напомним, что правильно организованный и строго соблюдаемый режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма, когда каждая предыдущая деятельность становится своеобразным сигналом для готовности других систем к последующей работе. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Выдающаяся советская гимнастка Людмила Турищева однажды сказала: «Самое трудное в спортивной жизни — это выдержать намеченный распорядок дня. Трудно, правда, в самом начале,



затем это становится привычкой. Приходится иногда жертвовать какими-то удовольствиями, но если у тебя есть цель, то это пустяки. Постоянно выдерживать такой режим, конечно, трудно, но зато вы скоро сами убедитесь, как много вы стали успевать за день, и от этого настроение улучшается». Напомним, что Л. Турищева, будучи ученицей X класса, тренировалась 2 раза в день (приходилось вставать в 5 часов утра и ложиться в 9 часов вечера), успешно выступала на различных международных соревнованиях и закончила школу с золотой медалью.

Конечно, нельзя установить единый режим для всех, но основные его элементы, связанные с физиологическими особенностями организма детей школьного возраста, должны учитываться обязательно.

Вы уже познакомились с общей характеристикой режима в разделе «Всей семьей». Здесь мы остановимся на отдельных его компонентах, имеющих важнейшее значение для детей школьного возраста.

**Нормальный сон.** Необходимо, чтобы дети были как можно раньше приучены вовремя ложиться спать и в одно и то же время вставать. От этого во многом зависит глубина сна и полноценность ночного отдыха для растущего организма. Обязательное условие крепкого сна — свежий воздух и тишина. Нужно приучать детей спать круглый год с открытой форточкой.

**Правильное питание.** Чтобы компенсировать расход энергии, связанный с ростом и развитием организма, а также с естественными суточными затратами во время учебы или другого вида деятельности, дети должны ежедневно получать с пищей не менее 3500—4000 больших калорий. Питание должно быть разнообразным, высококалорийным и легкоусвояемым, содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Очень важно принимать пищу в одно и то же время суток.

Распределение ее приема утром, днем и вечером должно быть примерно в таком соотношении: 35—50—15% от общего количества. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может любой из вас: если вес тела находится на одном уровне, соответствующем норме, значит, организм получает достаточное количество калорий. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи. Следует иметь в виду, что повышение веса может быть связано с естественным ростом, поэтому периодически надо измерять рост, чтобы правильно судить о соответствии роста и веса.

Опасно перекармливать ребенка. Глубоко заблуждаются те из вас, кто не придает этому значения, считая, что полнота у детей легко исчезает — потом, мол, сын или дочь похудеет. Оказывается, потом похудеть очень сложно, а тем временем избыточный вес делает свое дело: дети становятся менее подвижными, больше сидят, стесняются играть со сверстниками. Избыточный вес приводит к ожирению I степени, появляются первые признаки одышки и сердечной недостаточности. Это отрицательно сказывается не только на здоровье, но и на характере ребенка. Он становится менее общительным, замыкается в себе.

**Рациональное чередование учебной деятельности и отдыха.** Учебная работа регламентируется расписанием уроков в школе и временем, отводимым на приготовление домашних заданий. Как правило, домашние задания дети выполняют во второй половине дня. Нередко здесь допускаются две крайности. Одна из них заключается в том, что ученик, придя из школы, обедает и сразу садится за уроки. Мотив такой — сделать поскорее, а потом отдыхать. Это совершенно неправильно, так как уроки в школе — серьезная нагрузка для учащихся, и после нее требуется отдых. И получается, что домашние задания вы-



полняются кое-как, без глубокого осмысливания, теряется сам смысл этих заданий—научить школьников заниматься самостоятельно. Мы уж не говорим о том, что при таком режиме накапливается усталость и снижается продуктивность занятий, и не только сегодняшних, но и последующих. Другая крайность: ученик, придя из школы, наскоро перекусил и убежал на улицу. Там он играет чуть ли не дотемна и потом вечером усталый садится за уроки. К этому времени приходят с работы взрослые, включается телевизор,—какие уж тут уроки!

Установлено, что наиболее благоприятное время для приготовления домашних заданий—период с 16 до 19 часов. К сожалению, большинство учащихся, особенно старшеклассников, начинают готовить уроки в 19—20 часов. А ведь после 19 часов у них происходит резкое снижение уровня работоспособности организма, что ведет к снижению умственной работоспособности.

Продолжительность приготовления домашних заданий должна быть следующей: для учащихся I класса—45 мин.—1 час; II класса—1—1,5 часа; III—IV классов—1,5—2 часа; V—VI классов—2—2,5 часа; VII—X классов—3 часа. Более продолжительные занятия не только сокращают время активного отдыха на открытом воздухе—они неблагоприятно сказываются на самочувствии, на восстановительных процессах в организме. В результате на фоне сниженной работоспособности снижается эффективность труда.

Если школьник занимается во вторую смену, то начинать готовить уроки дома следует с 8 часов 30 минут или с 9 часов утра.

**Оптимальная, достаточная двигательная активность.** Движение для человека, и особенно для растущего организма, такая же естественная потребность, как сон и питание. Однако организация учебного процесса в школе и режим дня не всегда полностью обеспечивают эту

биологическую потребность детей в движениях.

Многие из вас слышали термин «гиподинамия». Так называется двигательная недостаточность. Как установлено учеными, гиподинамия в сочетании с ускоренным темпом жизни, высокими эмоциональными и нервно-психическими нагрузками и другими факторами является нередко причиной нарушения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Определить абсолютно точно необходимый объем движений для человека нелегко, так как сами движения настолько многочисленны и многообразны, что подсчитать их очень сложно. Сейчас принято определять двигательную активность необходимым количеством шагов в день. Установлено, что для детей школьного возраста это количество должно составлять около 20 тысяч. Однако такой подход к определению оптимального двигательного режима имеет ряд недостатков. Поэтому в последнее время ведется работа по изысканию так называемых двигательных эквивалентов, соответствующих по энергетическим тратам определенному количеству шагов. Как показывает простой подсчет, чтобы выполнить 20 тысяч шагов в день, надо потратить не менее 4—5 часов. Может быть, это и является одной из причин невыполнения суточной нормы движений. Единственное решение данного вопроса—повысить интенсивность выполнения физических упражнений. Например, затраты энергии учащегося IV класса на то, чтобы сделать 1000 шагов, в 3 раза меньше, чем при игре в футбол, продолжающейся в среднем темпе то же количество времени. Иными словами, 9 минут ходьбы равноценны по энергозатратам 3 минутам игры в футбол или полутора минутам прыжков через скакалку. Такой подход открывает новые резервы повышения двигательной активности, так как позволяет в зависимости от условий (погодных или иных)



использовать разнообразные физические упражнения.

Таким образом, необходимо специально организовывать двигательный режим для ребенка. Некоторые родители могут возразить: «Зачем? Ведь он и на месте практически не сидит!» Дело в том, что присущие ребенку так называемые спонтанные движения компенсируют только 18—22 процентов нормы двигательной активности. Если в этот день у него урок физкультуры, то можно прибавить еще 40 процентов, но и тогда остается дефицит в 40 процентов. А в дни, когда уроков физкультуры нет, ученик недополучает до 80 процентов движений. Может быть, эта бухгалтерия и скучна, но мы должны знать эти цифры, так как за ними стоит прежде всего здоровье ребенка, его нормальное развитие. Вот почему так важен правильно организованный двигательный режим. Из чего же он должен состоять? Из занятий физическими упражнениями, из утренней гимнастики (см. стр. 246), гимнастики до уроков в школе, физкультминутки (см. стр. 248) и др.

В последнее время широкое распространение получил бег трусцой. Медленный, равномерный бег в течение 8—12 минут — отличная зарядка для организма и прекрасное средство для развития общей выносливости. Поэтому, если есть возможность, полезно перед комплексом утренней гимнастики сделать такую пробежку.

Для повышения двигательного режима школьников можно использовать дорогу в школу. Многие ребята, даже если они живут на втором или третьем этаже, как правило, пользуются лифтом. Лучше отказаться от этой привычки, и будет еще один маленький резерв повышения двигательной активности — получат нагрузку ноги, сердечно-сосудистая система.

Если ученик живет от школы на расстоянии одной-двух остановок, то он стремится воспользоваться транспор-

том. И напрасно. Пусть он выйдет из дома чуть пораньше и спокойно пройдет пешком, вдыхая полной грудью свежий утренний воздух. Польза будет большая.

Во многих школах дети приходят минут на 15—20 раньше начала занятий, чтобы в проветренных классах и коридорах сделать перед уроком 10-минутную гимнастику. «Зачем она нужна? Мой ребенок делает утреннюю зарядку дома!» — могут сказать некоторые родители. Да, ваш ребенок сделал комплекс гимнастических упражнений дома, а его товарищ нет (к сожалению, далеко еще не все учащиеся регулярно выполняют утреннюю гимнастику дома). Но дело не только в этом. Назначение гимнастики до уроков несколько иное, чем утренней зарядки. Главная цель гимнастики до уроков — подготовить организм к учебной деятельности, создать так называемый прочный стереотип начала занятий в школе. Исследованиями установлено, что там, где проводится гимнастика до занятий, умственная работоспособность учащихся на первых трех уроках постоянно высокая; в школах, где такая гимнастика не проводится, повышение работоспособности идет медленнее и, следовательно, продуктивность учебной деятельности ниже.

Обязательным компонентом режима дня должно быть достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия там физическими упражнениями (ежедневно не менее 1 часа!). Трудно переоценить значение занятий спортом (см. стр. 102, 267, 276).

Жизнь ребенка, любознательного, подвижного, полного горячего интереса ко всему окружающему, разумеется, не исчерпывается только учебными занятиями. Ребята с огромным удовольствием занимаются в художественных и технических кружках, музыкальных, юннатских школах, любят посещать кино, театры, концерты. Они занимаются дома рисованием, конструированием,



читают художественную литературу, смотрят телевизионные передачи. Все это необходимо для повышения общей культуры и развития творческих способностей. Но развлечения и внеучебные занятия тоже нужно регламентировать, подчинять режиму, чтобы они не шли в ущерб здоровью. Строить их надо так, чтобы основные элементы режима (сон, питание, прогулка и др.) не нарушались.

А как же уроки музыки, иностранного языка, танцы и др.? Если эти предметы легко даются ребенку, вызывают большой интерес, тогда обычно и времени на такие занятия уходит не слишком много. Но если они превращаются в тягостное бремя, если эти дополнительные занятия проводятся в ущерб правильному режиму, лучше от них отказаться. Следует предостеречь родителей от чрезмерного увлечения их детей телевизионными передачами. Исследования показывают, что, например, дети младшего школьного возраста проводят у телевизора в среднем 12 часов в неделю, а некоторые дети даже до 24—26 часов. Это вредно для здоровья, так как просмотры телепередач являются значительной дополнительной нагрузкой. Оптимальным временем для младших школьников считается 1 час просмотра специальных детских передач в день, для более старших — 1—1,5 часа.

В свободное от занятий время школьники могут выполнять определенную посильную для них работу по дому, в помощь родителям. Только сначала нужно научить их этому. Потом это должно войти в привычку, стать повседневной обязанностью. При правильном распорядке дня всегда можно найти для этого время.

В научно-исследовательском институте физиологии детей и подростков Академии педагогических наук на протяжении ряда лет ведутся исследования под руководством члена-корреспондента АПН СССР, профессора М. В. Антро-

повой по разработке оптимальных режимов дня для учащихся. Комплексные исследования с применением различных физиологических, гигиенических, психологических и педагогических методов позволили выявить ряд принципиально важных положений, которые являются основой для составления научно обоснованного режима дня. Установлено, например, что наиболее трудными для учащихся являются понедельник и пятница, поэтому именно в эти дни необходимо выполнять несколько больший объем физических упражнений, чтобы поддержать оптимальный уровень работоспособности на протяжении всей недели. К концу III четверти (к началу весны) накапливается утомление. И здесь надежным лекарством от утомления являются интенсивные занятия физкультурой и спортом на открытом воздухе.

Различные активные движения должны занимать в режиме учащихся не менее 2 часов в день и в неделю около 12—14 часов, тогда они приносят необходимый оздоровительный и тренировочный эффект. Таким двигательным режимом при обязательном пребывании на воздухе, где дети играют, делают различные физические упражнения, обеспечивается оптимальная двигательная норма.

Вести учет двигательной активности за день удобно по такой примерной схеме двигательного режима—см. стр. 243.

Если при подсчете окажется, что недельная норма движений (по времени) с понедельника до субботы была менее 10 часов, то это должно служить для родителей сигналом о том, что в воскресенье детям необходимо выйти на спортплощадку или каток или нужно всей семьей выехать за город.

На страницах 243 и 244 приведены примерные схемы режима дня для школьников.



### Схема двигательного режима

Активные движения	Выполнение	Продолжительность (указать точное время)	Самочув- ствие
Утренняя гимнастика	+	15 мин.	Хорошее
Путь пешком из дома в школу (стараться с каждым днем уменьшать время за счет увеличения скорости ходьбы)	+	10 мин.	„
Гимнастика до занятий	+	10 мин.	„
Физкультминутки на уроках	+	По 3 мин.×5 уро- ков= 15 мин.	„
Урок физкультуры	—		
Игры на переменах	—		
Путь пешком из школы домой	+	10 мин.	„
Физкультминутки во время приготовления домашних уроков	+	5 мин.×2 раза= 10 мин.	„
Игры на свежем воздухе	+	1,5 часа	„
Всего:		2 часа 35 мин.	

### Примерная схема режима дня учащихся, занимающихся в первую смену

Элементы режима	Классы		
	I—III	IV—VI	VII—X
Подъем, утренний туалет, гимнастика, закаливающие водные процедуры, уборка постели	7.00	7.00	7.00
Завтрак	7.30	7.30	7.30
Уход в школу (путь до школы пешком)	7.50	7.50	7.50
Гимнастика до занятий	8.15	8.15	8.15
Учебные занятия	8.30	8.30	8.30
Уход домой (путь до дома пешком)	12.30	13.30	14.30
Обед	13.00	14.00	15.00
Послеобеденный отдых	13.30	14.30	15.30
Пребывание на воздухе (подвижные игры, занятия физкультурой, лыжи, коньки, футбол и др.)	14.00	15.00	16.00
Приготовление уроков	16.00	17.00	17.00
Пребывание на воздухе, игры	17.30	18.30	19.00
Ужин	19.00	19.30	20.00
Отход ко сну	20.30	21.00	22.00

### Примерная схема режима дня для учащихся, занимающихся во вторую смену

Элементы режима	Классы		
	II—III	IV—VI	VII—X
Подъем, утренний туалет, гимнастика, закаливающие водные процедуры, уборка постели и комнаты	7.00	7.00	7.00
Завтрак	7.30	7.30	7.30
Пребывание на воздухе	7.50	7.50	7.50
Приготовление уроков	8.30	8.30	8.30
Свободное время (чтение, музыка, помощь по дому и т. д.)	10.00	11.00	11.30



Элементы режима	Классы		
	II—III	IV—VI	VII—X
Пребывание на воздухе, игры и развлечения	11.30	11.30	12.00
Обед	13.00	13.00	13.00
Уход в школу (прогулка пешком)	13.30	13.30	13.30
Уроки в школе	14.00	14.00	14.00
Уход домой (прогулка пешком)	18.00	19.00	19.30
Игры на воздухе	18.30	—	—
Ужин и свободное время	19.00	19.30	20.00
Отход ко сну	20.30	21.30	22.00—22.30.

### Примерная схема режима дня учащихся в школах продленного дня

Элементы режима	Классы		
	I—II	III—IV	V—VIII
Подъем, утренний туалет, гимнастика, закаливающие водные процедуры, уборка постели и комнаты	7.00	7.00	7.00
Легкий завтрак	7.30	7.30	7.30
Уход в школу (прогулка пешком)	7.50	7.50	7.50
Гимнастика до занятий	8.15	8.15	8.15
Начало уроков	8.30	8.30	8.30
Большая перемена и горячий завтрак	10.10	11.05	11.05
Продолжение уроков	10.40	11.35	11.35
Игры, развлечения на открытом воздухе	12.20	—	—
Обед, свободное время (сон для учащихся I—II классов и детей с ослабленным здоровьем)	13.30	13.05	14.00
Спортивные занятия, игры на воздухе, общественно полезный труд на воздухе	15.00	15.00	15.00
Полдник	16.00	16.00	16.00
Самостоятельные учебные занятия	16.15	16.15	16.15
Работа кружков, спортивных секций, резервное время для самостоятельных и факультативных занятий учащихся VII—VIII классов	17.30	18.00	17.30
Уход домой	18.30	18.30	19.00
Ужин и свободное время	19.00	19.30	20.00
Отход ко сну	20.30	21.30	22.00—22.30

Для того чтобы ребенок сознательно выполнял режим дня, посоветуйте ему завести дневник самоконтроля. Делая записи в этом дневнике, он волею неволей будет стремиться познать причину своего состояния, а для этого заинтересуется вопросами анатомии, физиологии, гигиены. Расширяя таким образом свой кругозор, учащийся ответственно будет относиться к своим занятиям и здоровью, станет аккурат-

нее, дисциплинированнее. Ведение дневника, бесспорно, сослужит хорошую службу в его дальнейшей жизни, так как приучит правильно распределять свое время.

В дневник вносятся все режимные элементы распорядка дня и ежедневно, лучше по вечерам, делаются отметки о выполнении. В примечание вносятся данные субъективных ощущений: самочувствие—хорошее (ощущение силы,



бодрости), удовлетворительное (вялость, небольшой упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, угнетенное состояние, головная боль); настроение — хорошее (жизнерадостное), удовлетворительное (спокойное, ровное), неудовлетворительное (подавленное); сон — нормальный, глубокий, спокойный, бессонница; утомление — усталость (не устал, немного устал, сильно устал, на следующий день усталости не было, полностью не отдохнул, небольшая усталость, значительная усталость); аппетит — хороший, удовлетворительный, плохой. В этот же дневник записываются и такие данные: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, результаты сдачи норм комплекса ГТО и школьных нормативов. Специальное место в дневнике следует оставить для записи домашних заданий по физкультуре и для результатов их выполнения.

## О закаливании

Ни мороз мне не страшен, ни жара.  
Удивляются даже доктора.  
Почему я не болею, почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что водой из-под крана  
Обливаюсь я каждый день.

Всем хорошо известны слова из этой популярной детской песни. Очень точные слова! Действительно, тот, кто после утренней гимнастики обливается холодной водой, тот обладает более крепким здоровьем, реже болеет, так как он более закаленный. Напомним, закаливание применительно к человеческому организму — это повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных условий внешней среды. Каждый человек обладает определенным уровнем адаптационных возможностей организма, которые помогают ему лучше приспособливаться к различным изменениям окружающего мира. Зака-

ливание способствует увеличению адаптационных возможностей по отношению к изменению температурных условий (холод, жара), состава воздуха (сухой, влажный, сырой), климатических условий (север, юг) и т. д. Закаленный человек менее подвержен простудным и инфекционным заболеваниям, имеет более высокую работоспособность, легко переносит резкие колебания погоды.

В основе закаливания лежит систематическое повторение влияния тех или иных факторов: холода, тепла, солнечной инсоляции и т. д. При выборе способов закаливания необходимо учитывать состояние здоровья и развития ребенка. Поэтому лучше всего посоветоваться с врачом.

Мы уже говорили о том, что важно строго соблюдать три основных гигиенических требования: постепенность, систематичность и разнообразие применяемых средств.

Главные средства закаливания у нас всегда под руками — это естественные факторы природы: **солнце, воздух и вода.**

Один из самых простых способов закаливания — **обтирание**. Сама процедура хорошо известна: полотенце или губку смачивают водой и последовательно обтирают руки, ноги, туловище. Затем сухим полотенцем растирают тело до появления приятной теплоты. Температуру воды постепенно понижают. Следующий этап — **обливание** (например, из ведра, кувшина). Это — кратковременное воздействие пониженной температуры воды на кожу, оказывающее тонизирующее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание. Более длительное воздействие пониженной температуры в сочетании с механическим раздражением кожи достигается при принятии душа. Наиболее сильной водной процедурой является **купание**. При купании на организм одновременно действуют три фактора: вода, солнце и воздух. Купание — очень приятная процедура, но она может



обернуться и отрицательной стороной, если не придерживаться определенных правил. Правила эти следующие: не купаться в незнакомом месте, а тем более не нырять; входить в воду постепенно; не входить в воду разгоряченным, потным; не купаться до озноба («гусиной кожи»); после купания растереться сухим полотенцем. Особенно надо следить за временем пребывания в воде. Теплорегуляция у детей развита еще недостаточно, и поэтому они, особенно дети младшего возраста, не ощущают холода и, стараясь находиться в воде как можно дольше, могут простудиться. Надо постепенно увеличивать пребывание в воде от 5 минут до 10—15 минут при температуре воды 20—18°.

Во втором разделе этой книги уже отмечалось благотворное действие солнечных лучей на организм. При недостатке солнечного облучения задерживается физическое развитие ребенка. Вот почему, например, для детей Севера устраиваются специальные ультрафиолетовые процедуры. Но нельзя и злоупотреблять солнечными лучами. Иногда в погоне за заггаром теряется чувство меры, что может привести к тяжелым последствиям: перегреванию, ожогу кожи и тепловому удару. Загорать полезнее всего во время игр на воздухе, на пляже. Кстати, и заггар будет лучше и равномернее. Время пребывания на солнце увеличивают постепенно. При малейших признаках дискомфорта: быстрой утомляемости, сухости во рту, раздражительности, сонливости—следует срочно уйти в тень и прекратить прием солнечных ванн.

Огромное значение естественных факторов природы диктует необходимость регулярного их использования в любое время года. Закаливание будет более эффективным, если ежедневно используется комплекс средств: водные процедуры, пребывание и активные движения на свежем воздухе (физические упражнения, походы, катание на коньках и ходьба на лыжах, плавание).

## Утренняя гимнастика

Утреннюю гимнастику принято называть утренней зарядкой. Выполнение упражнений утренней гимнастики заряжает организм бодростью на весь день, и необходимо сделать ее такой же привычной, как умывание или завтрак. В семьях, где родители сами регулярно выполняют утреннюю гимнастику, их дети быстро приобретают эту полезную привычку. Такие совместные занятия родителей и детей имеют и большое воспитательное значение, помогая установлению хорошего нравственного климата в семье.

Если кто-нибудь еще не приобщился к утренней гимнастике, приступайте к ней не откладывая. Большую помощь вам могут оказать специальные комплексы, ежедневно передаваемые утром по радио. Открытая форточка или окно—обязательное условие для зарядки, как и обтирание или обливание холодной водой после ее выполнения. При возможности лучше всего делать упражнения на открытом воздухе.

Оздоровительный эффект от выполнения утренней гимнастики наступает только при ее регулярном выполнении и при соответствующей дозировке нагрузки. Например, если после выполнения комплекса ваш ребенок чувствует незначительное утомление и вспотел, то это признак нормального воздействия упражнений.

Бодрый подъем с постели, гимнастические упражнения, затем водные закалывающие процедуры—все это не только укрепляет организм, закаляет тело, приносит бодрость, но и воспитывает волю, организованность.

Упражнения для зарядки обычно показывают ученикам на уроках физической культуры. Характер упражнений, способы их выполнения и число повторений зависят от возраста.

Подбирать упражнения утренней гимнастики для детей младшего школь-



ного возраста могут и родители, и другие старшие члены семьи, руководствуясь пособиями, советами специалистов. Учащиеся VIII—X классов в состоянии составлять комплексы самостоятельно, пользуясь консультациями преподавателей физического воспитания, тренеров.

Мы обратим здесь ваше внимание на **основные требования, относящиеся к содержанию и характеру упражнений, которые важно соблюдать при составлении комплекса гимнастических упражнений.**

1-м упражнением в комплексе должно быть упражнение, выпрямляющее позвоночник (потягивание). Оно отвечает естественному желанию потянуться после сна и глубоко вздохнуть и сочетается с углубленным дыханием. Руки поднимаются вверх, что помогает свободному оттоку крови; одновременно выпрямляется позвоночник, отводятся назад плечи. Благодаря этим движениям увеличивается объем грудной клетки. При глубоком дыхании, необходимом при выполнении потягивания, облегчается приток к сердцу крови из вен головы, рук, стенок грудной клетки и печени. Этим создаются благоприятные условия для кровообращения. Выполняется упражнение не более 3—4 раз.

2-е упражнение—для укрепления мышц ног. Оно способствует развитию мышц ног, в частности укреплению мышц свода стопы, что важно для предупреждения плоскостопия. Проводится в медленном темпе. Применяются следующие упражнения: приседание на всей ступне и на носках (6—8 раз), сгибание и разгибание ног в одном или нескольких суставах, круговые движения (по 6—8 раз для каждой ноги).

3-е упражнение—для развития рук и плечевого пояса. Включает такие движения: руки назад, вперед, вверх, вниз, в стороны, круговые движения выпрямленных рук в плечевых суставах. Перечисленные элементарные движения могут выполняться свободно или напряженно, плавно или резко, быстро

или медленно, симметрично обеими руками или несимметрично. Каждое из них надо повторять не менее 6—8 раз.

Следите, чтобы руки при своем движении вперед или вверх не сближались, так как это ведет к сдавливанию грудной клетки и затруднению дыхания.

Замечено, что как только внимание ребят переключается на выполнение движений конечностями, сейчас же появляются нарушения осанки: голова наклоняется вперед, плечи поднимаются вверх, живот выпячивается, увеличивается поясничный прогиб позвоночника. Нужно постоянно напоминать занимающемуся, что все движения в утренней гимнастике выполняются при сохранении правильной осанки.

4—5-е упражнения—для укрепления мышц туловища. Применяются: наклоны туловища вперед и назад; влево и вправо; повороты налево и направо. Это наиболее сложные, но очень важные упражнения в комплексе утренней гимнастики. В выполнении их участвуют все мышцы туловища. Упражнения проводятся в медленном темпе. Обычно в комплекс включается 2—3 таких упражнения. Давать их следует одно за другим, не разделяя какими-либо другими движениями, так как физическая нагрузка при их выполнении не настолько значительна, чтобы прибегать к расчленению упражнений. Каждое из них повторяется от 4 до 6 раз.

6-е упражнение—для усиления деятельности важнейших органов, главным образом двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. При выполнении этого упражнения вовлекаются в быструю работу крупные мышцы тела. Используются такие упражнения: бег, бег на месте, прыжки на месте, быстрая ходьба с энергичной работой рук, прыжки со скакалкой. Важно правильно дозировать эти упражнения, не допускать перегрузки. Выполняются они без перерывов в течение 20—30 секунд.

7-е упражнение—для постепен-



ного перехода от возбужденного состояния к более спокойному. Применяется ходьба с сохранением правильной осанки (до 2—3 минут). После этого упражнения переходят к водной процедуре.

## Физкультминутки

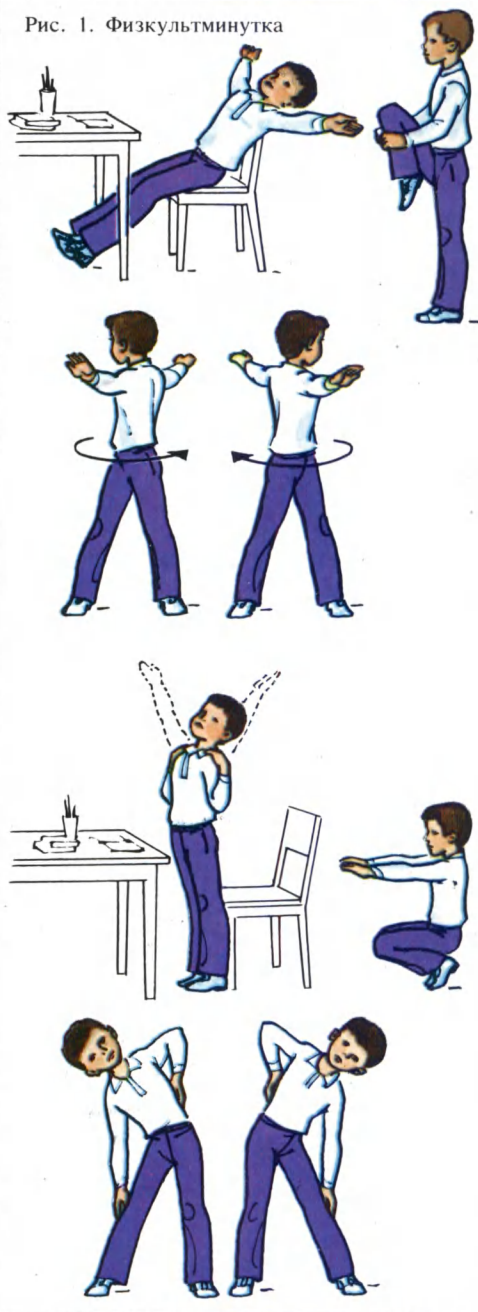
Физкультурная минутка во время уроков и приготовления домашних заданий—это активный отдых, состоящий из 3—4 упражнений. Такой активный отдых совершенно необходим учащимся. Физиологическим обоснованием для физкультминутки является снижение работоспособности, функциональных возможностей клеток коры головного мозга в результате умственного и нервного напряжения в процессе учебной деятельности.

Установлено, что активное внимание у учащихся I класса сохраняется в пределах 15—20 минут, у учащихся II—III классов—в пределах 20—25 минут, у более старших—в течение 25—30 минут. Поэтому физкультминутки необходимо проводить после снижения активного внимания, то есть для детей 7 лет—после 15—20 минут учебных занятий, для 8—9-летних—после 20—25 минут, для остальных—после 25—30 минут. Перерыв в учебной работе важен для отдыха органов зрения и слуха, а также для мышц туловища, находящихся в статическом напряжении, для мышц кистей работающих рук. Даже взрослому трудно просидеть 45 минут практически в одной позе, а что же говорить о ребенке! Известный русский педагог Д. К. Ушинский писал: «Дайте ребенку подвигаться 2—3 минуты, и он подарит вам 20 минут дополнительного внимания».

Физкультминутки на уроках проводят преподаватели. Дома школьник сам должен выполнять эти упражнения.

Приступая к их выполнению, надо проветрить комнату. Важно не забыть ослабить пояс, расстегнуть воротник.

Рис. 1. Физкультминутка





Выполняется 2—3 простых гимнастических упражнения у рабочего стола, каждое по нескольку раз. Вначале—упражнения типа «потягивание» с движениями рук; затем—упражнение для ног; последним—упражнение в наклонах и поворотах туловища. Примеры простейших упражнений для физкультминуток показаны на рис. 1.

Дышать нужно равномерно, через нос.

Выбранные для физкультминутки упражнения не следует слишком часто менять.

Когда на приготовление уроков (или другие занятия) требуется более часа, то при повторном выполнении физкультминутки можно упражнения заменить медленным бегом по двору (150—200 шагов для младших и до 400 шагов для 11-летних и более старших). Вместо бега можно попрыгать с короткой скакалкой (до 30—40 прыжков младшим и до 60 прыжков более старшим), делая небольшие перерывы после каждых 15—20 прыжков. Бег или прыжки надо заканчивать ходьбой, сопровождая ее двумя-тремя глубокими вдохами (через нос) с последующими выдохами.

Дома можно походить по комнате, попрыгать через скакалку, умыться холодной водой и затем снова сесть за выполнение домашних заданий. Во время выполнения упражнений можно включить бодрую музыку для придания физкультминутке большей эмоциональности.

Рекомендуется не только рассказать и показать младшим ребятам, как выполнять физкультминутку, но и следить, чтобы они вовремя и правильно выполняли упражнения.

## **О заданиях по физической культуре на дом**

Во время уроков физкультуры, при сдаче нормативов школьной программы или комплекса ГТО учитель хорошо

видит возможности и способности каждого ученика. Если, например, при разучивании каких-либо элементов у ученика что-то не получается, учитель может дать ему задание на дом. Конечно, если у девочки не получается элемент на брусьях разной высоты, то это не означает, что брусья надо устанавливать дома. Но... Для того чтобы выполнить любой элемент, надо обладать соответствующей силой, гибкостью и т. д. И когда эти двигательные качества развиты достаточно, то выполнить затем упражнение не составит особого труда. Домашние задания по физкультуре состоят из упражнений, направленных на развитие двигательных качеств у учащихся, и особенно качеств, которые развиты недостаточно. Учитель советует примерную дозировку выполнения упражнений. Чаще всего это такие упражнения:

— упражнения для развития силы мышц рук: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, в упоре лежа на повышенной опоре (между стульями), подтягивания, поднимание веса (гантели, утюг), упражнения с резиновым бинтом;

— упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (особенно для девочек): в положении лежа на спине поднимание прямых ног, из положения лежа поднимание туловища в сед; в положении сидя поднимание ног, вращательные движения ногами и т. д.;

— упражнения для развития силы мышц ног: прыжки на месте, прыжки через скакалку, приседания на двух ногах и на одной;

— упражнения для развития гибкости: наклоны туловища в различных направлениях, в положении седа ноги врозь, наклоны вперед, прогибания назад и др.

— упражнения для развития выносливости: медленный продолжительный бег или бег на месте.

Тем, кто отнесен к специальной медицинской группе, учитель по совету врача рекомендует лечебную гимнастику; тем, у кого имеются, например, нарушения осанки, назначает корректирующие упражнения.

Хорошо, когда дома знают, какие получены задания по выполнению физических упражнений, следят, чтобы



они обязательно выполнялись. Надо отвести для них определенное время. Например, спортивные упражнения можно совмещать с прогулками, а гимнастические упражнения могут быть дополнением к утренней зарядке или применяться как физкультминутки во время приготовления уроков.

## **«К стартам готов» — начальная ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР»** (7—9 лет)

Ваш ребенок идет в первый класс школы. Вам нужно подумать о том, как лучше подготовить маленького человека к будущему делу его жизни. Ведь дети — это наша смена, будущие труженики и защитники страны. В этом вместе со всеми мероприятиями домашнего и школьного образования и воспитания важнейшая роль принадлежит Всесоюзному физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР».

Ваша задача — не только способствовать пробуждению у сына или дочери активного желания завоевать право носить на груди значок ГТО, но и помочь подготовиться к сдаче норм ступени «К стартам готов», цель которой — формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков.

В начальную ступень Всесоюзного комплекса ГТО входят следующие нормы: 3 раза пробежать отрезок в 10 м туда и обратно: на серебряный значок — за 10 секунд, на золотой — за 9,5 секунды (челночный бег); 3 раза метнуть теннисный мяч в круглую мишень диаметром 1 м (гимнастический обруч) с расстояния 6 м: на серебряный значок — попасть 1 раз, на золотой — 2 раза; пробежать кроссовую дистанцию: на серебряный значок — 300 м, на золо-

той — 500 м; за 8 прыжков преодолеть расстояние: на серебряный значок — 10,5 м, на золотой — 12 м; влезть по канату с помощью ног: на серебряный значок — 2,5 м, на золотой — 3,5 м; пройти на лыжах: на серебряный значок — 1 км, на золотой — 2 км (в бесснежных районах езда на велосипеде, на те же дистанции); проплыть любым способом: на серебряный значок — 12 м, на золотой — 25 м; преодолеть полосу препятствий.

Упражнения начальной ступени ГТО «К стартам готовы» — основа учебной программы по физической культуре для I и II классов (7—9 лет), а следовательно, и соответствующих домашних заданий. Эти упражнения прививают детям необходимые в жизни двигательные навыки и позволяют выявить уровень их физической подготовленности.

Результаты в челночном беге будут характеризовать скоростные качества, координацию движений, ловкость, готовность к овладению навыками в прыжках, преодолении полосы препятствий. Результаты в беге на лыжах и кроссе покажут, каков у ребенка функциональный уровень сердечно-сосудистой и дыхательной систем, насколько развита у него выносливость. Многоскоки, прыжки свидетельствуют о скоростно-силовых возможностях, о развитии прыгучести, ловкости, умении концентрировать усилия и ориентироваться в пространстве.

При лазании по канату выявляется уровень развития силы мышц рук, туловища и ног. Метание в цель позволяет судить о координации, точности и экономичности движений, подготовленности к обучению спортивным играм.

Важнейшая часть физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых с детьми — обучение плаванию. Оно имеет жизненно важное значение.

Преодоление полосы препятствий — эффективное средство разносторонней физической подготовки юного физкультурника.



Преодоление полосы препятствий начальной ступени ГТО состоит из: переката боком на гимнастическом мате; перелезания произвольным способом через гимнастического коня; метания набивного мяча весом 1 кг с дистанции 3 м через коня поперек (метание назад); прохождения по перевернутой гимнастической скамейке; перепрыгивания произвольным способом через четыре 5-килограммовых набивных мяча; пролезания под гимнастическим козлом вдоль; переноски на голове мешочка с песком 150 г на дистанции 5 м; продвижения, подтягиваясь на руках, на расстоянии 3,5 м из положения лежа на животе на гимнастической скамейке; бега на дистанции 10 м с теннисным мячом в руке; метания теннисного мяча в цель (мишень — гимнастический обруч диаметром 1 м, висящий на высоте 2 м) с расстояния 5 м (см. рис. 8 на стр. 65).

При прохождении полосы препятствий нужно набрать для получения серебряного значка не менее 7 баллов, а золотого — не менее 9 баллов. Правильное преодоление одного препятствия оценивается в 1 балл.

#### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики начальной ступени ГТО**

1. Ходьба на месте с энергичными свободными движениями руками в течение 30—60 секунд.

II. И. п.—основная стойка. На счет 1 рука вперед; на счет 2 руки в стороны; на счет 3 руки вверх, подняться на носки и потянуться; на счет 4, опускаясь на пятки, руки вниз.

III. И. п.—стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 наклон влево; на счет 2 возвращение в и. п.; на счет 3 наклон вправо, на счет 4 возвращение в и. п.

IV. И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой

ноги; на счет 2 возвращение в и. п.; на счет 3—4 то же, что на счет 1, но наклон к правой ноге.

V. И. п.—лежа на коврике на спине. Вращение ногами, как при езде на велосипеде.

VI. И. п.—лежа на коврике на животе. На счет 1—2 прогибание, отрывая ноги и грудь от коврика; на счет 3—4 возвращение в и. п.

VII. И. п.—основная стойка. Прыжки на месте на носках и замедляющаяся ходьба.

Количество повторений каждого упражнения—6—12 раз. Дыхание произвольное. Темп зависит от подготовленности занимающегося.

Если есть условия, то желательно перед выполнением комплекса упражнений сделать на воздухе легкую пробежку (можно в чередовании с ходьбой) в течение 6—8 минут.

### **Игры**

(для детей младшего и среднего  
школьного возраста)

В период учебного года ребята особенно остро ощущают потребность в движении. Подвижные игры — одно из самых доступных средств для удовлетворения этой потребности. В эту возрастную пору содержание подвижных игр становится наиболее богатым; в них появляется все больше вариантов, а усложняющиеся взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей и др.).

Необходимо следить, чтобы подвижные игры ребят не только служили укреплению их здоровья, но и помогали правильному росту физических сил и способностей. Важно, чтобы игры содействовали формированию положительных черт характера и воспитанию в духе коммунистической морали. Н. К. Крупская говорила по этому по-



воду: «Есть игры, вырабатывающие жестокость, грубость, разжигающие национальную ненависть, плохо действующие на нервную систему, вызывающие азарт, тщеславие. И есть игры, имеющие громадное воспитательное значение, укрепляющие волю, воспитывающие чувство справедливости, умение помогать в беде и т. д.». Взрослые должны помнить об этом и не допускать вредных игр.

В семейном физическом воспитании используются также игры малоподвижные — настольные, всякого рода моделирование («Умелые руки»). Ими целесообразно заниматься, например, в помещении в непогоду, во время отдыха, перед сном и в том случае, когда необходимо успокоить детей после шумных игр во дворе.

Надо подсказать и показать (это очень важно) детям, в какие игры и как надо играть, помочь им (тактично, ненавязчиво) найти товарищей по играм.

Нужно позаботиться о пособиях для игр. Для школьников рекомендуются такие пособия: мячи — малый, средний и большой резиновые или волейбольный; обруч, клюшка, коньки, лыжи, санки и др.

Важно, чтобы дети приучались бережно относиться к спортивному инвентарю, привыкли хранить его в определенных местах. Следует поощрять их стремление самостоятельно мастерить простейшие предметы для игр. Пусть самодельные тряпичный мячик, скакалка, клюшка окажутся не так красивы, удобны, как покупные, зато это будет исключительно полезно в воспитательном отношении. Подмечено, что к самодельному инвентарю дети относятся с особенной любовью и бережливостью.

Ребята могут сообща разметить и оборудовать места для игр. Взрослые должны помогать им советом, а если понадобится, то и практическими делами.

Местом для игр обычно служат двор, детская площадка.

Полезна договоренность между взрослыми о поочередном наблюдении за младшими ребятами во время игр. Во многих домоуправлениях, ЖЭК организованы дежурства родителей во дворе.

Дадим описание некоторых игр, соблюдая возрастной принцип.

## Для детей 7—9 лет

«Летающий голубь». Быстро ходить или бегать, держа в руке нитку с привязанным к ней бумажным голубем (змейкой).

«Самолет». Сделав бумажный самолет (или стрелку из бумаги), запускать его вдаль. Через несколько посадок он долетит до выбранной границы.

«За обручем». Согнув проволоку крючком, подгонять им железный или деревянный обруч.

«По камешкам». Пройти по 6—8 плоским камешкам или кирпичам, разложенным на земле в шахматном порядке, и ни разу не оступиться.

«Школа мяча». Правильно выполнить одно за другим 10 упражнений («переходить из класса в класс»). Ребята — мастера придумывать их. Приводим примеры.

1. Подбросить и поймать мяч двумя руками (сгибание рук в локтевых и плечевых суставах смягчает удар мяча о ладони).

2. Подбросить мяч двумя руками вверх и после отскока его от земли поймать двумя руками.

3. Бросить мяч в стену и при отскоке поймать двумя руками.

4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и после отскока поймать двумя руками.

5. Стоя недалеко от стены, бросить в нее мяч, отбить его ладонями обеих рук и поймать.

6. То же, но отбить дважды.

7. То же, но отбить ладонями одной (левой, правой) руки.

8. Бросить мяч в стену, отбить бед-



ром и при вторичном отскоке поймать руками у стены.

9. Бросить мяч в стену, повернуться на  $360^\circ$  и поймать.

10. Стоя спиной к стене, бросить мяч назад-вверх в стену и, обернувшись, поймать двумя руками.

«Поднебески». Играют втроем-вчетвером. Высоко подбросить маленький мяч. Кто с лету поймает его, тот бросает снова. Не сумел никто поймать — бросает прежний. Кто больше раз бросил мяч, тот победитель.

**Малые городки.** Размер городов  $1 \times 1 \text{ м}^2$ . Расстояние от кона — 6 м, от полукона — 3 м. Длина бит — 50—60 см, размер городков —  $15 \times 5 \text{ см}$ . По очереди выбивают три фигуры: «забор», «колодец» и «пушку» (рис. 2).

«Пятнашки» («салки»). В эту общеизвестную игру можно вводить разные условия. Например, нельзя пятнать (салить) того, кто стоит на одной ноге, подхватив другую, согнутую ногу, сзади двумя руками за стопу; того, кто присел; кто не касается ногами земли (вскочил на скамейку, стал на корень дерева) и т. д.

«Праздник русской зимы». В игре участвуют две «тройки». «Кони» — ребята. В санках по одному седоку. Чья тройка скорее вернется, та и выигрывает. Играют 4 раза. Каждый раз седоки и кони меняются местами.

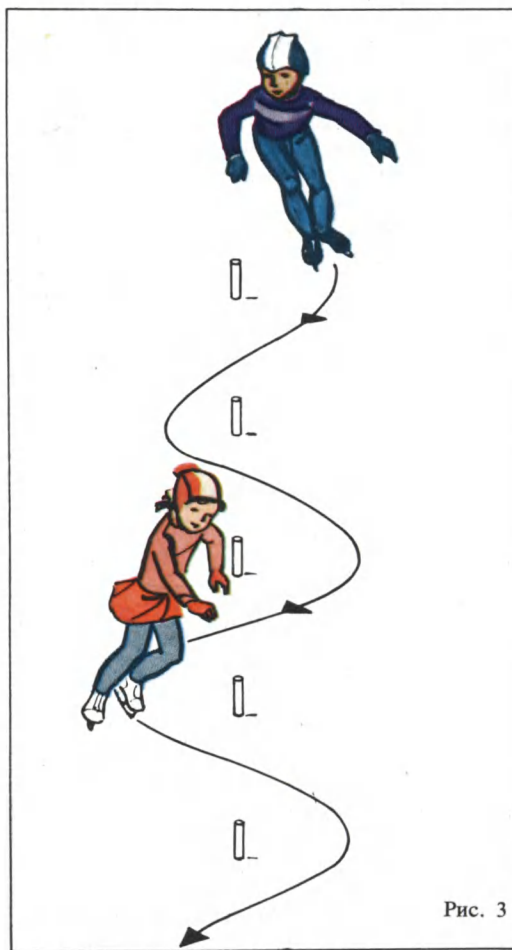
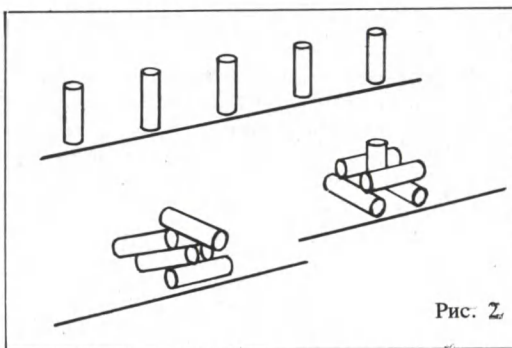
«Снежный тир». Делают два валика из снега. На каждом ставят по пять городков. Заготавливают снежки. Кто скорее собьет все чурки на своем валике?

**На льду.** Проскользнуть на коньках между городками, стараясь не задеть ни одного (рис. 3).

Пробежаться на коньках, подгоняя тряпичный мячик или деревянную шайбу палочкой или самодельной клюшкой.

Пробежать наперегонки на коньках с одним-двумя ребятами до черты, проведенной впереди на расстоянии 50—60 шагов.

Каждый ведет клюшкой по льду





свою шайбу. Побеждает тот, кто пересчет черту первым.

**Игра в пятнашки на коньках.** Нельзя салить того, кто успеет низко присесть. Побеждает тот, кто ни разу не был пятнашкой или был им меньшее число раз.

## Для 10—11-летних

**«Голубь».** Голубь—пробку с 3—4 перьями или волан—подбрасывают ракеткой, вырезанной из фанеры, стараясь подольше не уронить на землю. Кто сумеет подбросить большее число раз?

**«Догнать обруч».** Правой рукой броском послать обруч вперед по земле и, когда он отдалится на 10 шагов, догнать его на отрезке 25—30 шагов.

**С маленьким мячом.** У кого лучше и скорее получится одно из следующих упражнений: а) бросить мяч вверх, успеть сесть и двумя руками поймать его сидя; б) сидя, бросить мяч вверх, вскочить и поймать его; в) стоя ноги врозь, бросить мяч между стопами назад так, чтобы он описал дугу над головой, выпрямиться и поймать мяч двумя руками перед собой; г) ударить мяч о землю так, чтобы он отскочил повыше (у кого выше!); д) стоя ноги врозь, отвести правую руку с мячом за спину, подбросить его так, чтобы он перелетел через левое плечо, и поймать левой рукой; е) то же, но бросить мяч левой рукой, а ловить правой.

Ребята сами придумывают разнообразные игровые упражнения с маленьким мячом.

**«Вызов».** Один из ребят бросает мяч в стену, называя кого-нибудь из играющих по имени. Вызванный должен или поймать мяч с отскока от стены, или успеть поднять его с земли и крикнуть «стой!». Игроки стараются убежать подальше от водящего, но по команде «стой!» останавливаются и не шевелятся. Водящий старается запятнать кого-либо мячом. Тот, в кого он

попал, в свою очередь, поднимает мяч и кричит «стой!», а затем тоже старается запятнать кого-либо из игроков. При промахе водящий бежит за мячом и начинает игру вновь, бросая мяч в стену и вызывая кого-либо из играющих. Если вызванный поймает мяч с отскока от стены, он имеет право сейчас же бросить его вновь в стену, вызывая кого-либо по имени.

В правилах возможны варианты, о которых играющие должны договориться перед началом игры. Например: допускается передача мяча кому-либо из играющих в руки; разрешаются увертки во время пятнания мячом; ловить мяч полагается одной рукой и др.

**«Беговая лапта».** Играют две команды от 4 до 7 игроков в каждой.

По условию игроки одной команды располагаются за линией города; игроки второй команды размещаются как хотят по всему полю, не заходя, однако, за линию города. Каждая команда старается за время игры сделать большее количество перебежек. Игроки команды, стоящей за линией города, бьют лаптой по подброшенному вверх мячу. Игрок после удара лаптой по мячу оставляет ее, перебегает площадку, пересекая линию кона, и снова возвращается в город. Игроки команды, расположенной на поле, подхватив мяч, стараются попасть им в перебегающего. Если им удастся это, то команды меняются местами. Обмен местами происходит и в том случае, если кто-нибудь из команды, находящейся в поле, поймает мяч на лету или если все игроки команды бьющих промахнутся лаптой.

За каждую перебежку одного игрока от линии города до кона и обратно команда бьющих получает 1 очко. Побеждает команда, получившая за время игры большее количество очков. О продолжительности игры улаиваются заранее (например, 20 минут).

Правила этой игры: 1) игроки из команды бьющих по очереди бьют по мячу, не переступая за линию города;



2) игрок, бьющий последним в порядке очереди (обычно капитан), имеет право на три удара по мячу подряд; 3) игрок, использовавший свое право на удар по мячу, может дожидаться удобного момента для перебежек от линии города до кона и обратно; 4) бежать имеет право игрок, который ударил по мячу, а также все игроки его команды, не успевшие почему-либо перебежать раньше, включая и тех, которые промахнулись и не попали по мячу; 5) игроки команды, расположенной на поле, имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать его один другому, чтобы с близкого расстояния попасть в перебежчика; 6) если один из перебегающих игроков команды будет задет мячом, то эта команда может, в свою очередь, запятнать мячом любого из игроков команды поля; в этом случае команды не меняются местами; 7) при перебежках нельзя пересекать боковые линии площадки. Игрок, нарушивший это правило, считается запятнанным, и команды меняются местами.

«Удочка». Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, кружит веревочку с мешочком на конце (на высоте 15—20 см). Дети подпрыгивают так, чтобы мешочек проходил под их ногами. Кто заденет его, тот меняется ролью с водящим.

«Клюшки». Крючком или клюшкой гоняют на коньках лыдинку или хоккейный мяч по льду. Можно устроить ворота, обозначив их столбиками снега; одна команда защищает ворота, другая старается загнать в них мяч или лыдинку. Команда, загнавшая мяч в ворота, становится на их защиту.

«Маленький хоккей». Две команды в составе от 3 до 5 конькобежцев в каждой стараются загнать клюшками шайбу или небольшой мяч в ворота друг другу, отмеченные флажками. Побеждает команда, которая первой загонит 3 раза шайбу в ворота противника.

«Кто прилунится первым?» Играющие метают по очереди снежки в

мишень — нарисованный на глухой стене, заборе круг — «луну». Чья «ракета» (снежок) первой точно «прилунится»?

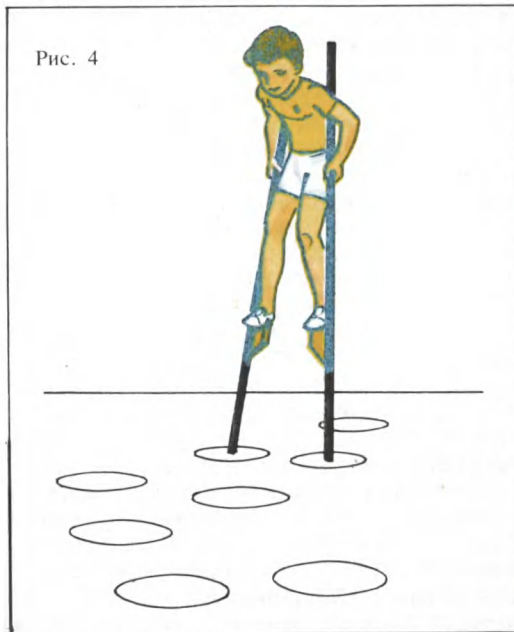
## Для ребят 12 лет и старше

Ходули. Ходьба на ходулях по ровной площадке и с дополнительными заданиями: пройти по кружкам, вдоль начерченного узкого коридора, по извиляющейся полоске (рис. 4).

«Мяч в кольцо». На высоте 3 м от земли на стене или на стойках укрепляют кольцо. Стоя на расстоянии 5 м от кольца, бросают в него волейбольный мяч снизу двумя руками. Независимо от попадания после первого броска надо дожидаться, пока мяч коснется земли, затем, поймав его, снова бросить в кольцо с прежнего места. В таком же порядке делают третий бросок.

При попадании с первого броска засчитывается 3 балла, со второго — 2 балла и с третьего — 1 балл. Набранные

Рис. 4





баллы складываются. При трех попаданиях подряд участник получает право бросить по второму разу. Побеждают набравшие больше баллов.

**«Мяч о стенку».** Стоя на расстоянии 1 м от стены, отбивать на уровне лица волейбольный мяч пальцами (или ладонями) двух рук о стенку, посылая его в места, находящиеся немного выше вытянутой вверх руки. Кто сумеет отбить мяч 10, 20, 30 раз о стенку, не уронив?

**«Сильный бросок».** В четырех шагах от глухой стены чертят линию, с которой метают. Параллельно ей через каждые 50 см проводят 10 черточек. Метают маленьким мячом в стену. Если мяч, отскочив от нее, упадет за первой чертой, то метатель получит 1 очко, за второй чертой—2 очка и т. д. Выигрывает тот, кто набрал за три броска больше очков.

**«Чей мяч отскочит дальше?»** Играющие по очереди метают маленький резиновый мяч в круг диаметром 80 см, начерченный на земле в 3 м от линии метания. На расстоянии 5 м от круга проводится первая контрольная черта, в 2 м от нее—вторая контрольная черта и т. д. Всего чертят 6 контрольных линий. Если мяч, попав в круг, отскочит за первую контрольную линию, то метатель получает 1 очко, за вторую—2 очка и т. д. Тот, кто наберет за три броска больше очков, выигрывает.

**«Мяч в воздухе».** Играющие становятся (или садятся) на расстоянии 3—5 шагов один от другого (можно по кругу). Один из них подбрасывает волейбольный мяч, другие, отбивая его пальцами, посылают по направлению к любому из товарищей. Тот, кому направлен мяч, отбивает его. Все стараются выполнить задание: продержат мяч в воздухе, отбивая его руками до 30 раз.

**«Летучий мяч».** Играющие становятся по кругу на расстоянии 2—3 шагов один от другого. В середине круга—ведущий. Игроки перебрасывают мяч в различных направлениях. Водящий стремится коснуться его рукой. Если

это ему удастся, то в круг выходит игрок, последним бросивший мяч. Прежний же водящий становится между образующими круг товарищами и играет наравне со всеми. Побеждают игроки, за время игры ни разу не побывавшие водящими (или выполнявшие роль водящего меньшее число раз).

**Хоккей (в одни ворота).** Игру проводят двумя командами по 4—5 человек в каждой. Все игроки—с клюшками. Одна команда (по жребию)—нападающая, другая—защищающая ворота, обозначенные снежными столбиками. Через обусловленное время (5—10 минут) команды меняются местами: та, которая нападала, становится защищающей ворота. Задача нападающей команды—забить наибольшее количество мячей. Эту игру следует рассматривать как подготовительную к игре в хоккей по упрощенным правилам. Играть в нее могут учащиеся 12—15 лет, умеющие кататься на коньках: бегать короткими и скользящими шагами, прямо и по дуге, резко и быстро останавливаться, делать повороты, двигаться спиной назад. В этой игре конькобежцы учатся владеть клюшкой, вести и пасовать мяч, настойчиво преодолевать сопротивление соперника, применять обманные движения. Постепенно они знакомятся с техникой приемов и правилами хоккея. За игрой должен наблюдать судья (кто-нибудь из старших товарищей), хорошо знающий правила и технику игры в хоккей с мячом. Он назначает и штрафные удары.

Основные правила игры: 1) передача мяча разрешается лишь по льду; 2) удары по воротам могут делать только 2—3 нападающих с расстояния не ближе 9 м, остальные игроки нападающей команды составляют линию защиты и должны передавать мяч нападающим; 3) один игрок нападающей команды должен находиться сзади своей команды; его обязанность—задерживать мячи и передавать своим нападающим.



## **Спортивные развлечения (для детей младшего и среднего школьного возраста)**

Спортивные развлечения продолжают занимать значительное место в двигательном режиме детей младшего и среднего школьного возраста. Разумеется, характер известных ребятам еще с дошкольного возраста спортивных развлечений усложняется в соответствии с развитием физических сил и способностей, ростом спортивных интересов, накопленным двигательным опытом; оказываются доступными и новые виды спортивных развлечений (например, гребля).

Спортивные развлечения — прекрасное дополнение к занятиям детей и подростков различными видами спорта в секциях коллектива физической культуры и в отделениях детско-юношеских спортивных школ.

### **С горы на санках**

Школьники могут уже не просто съезжать с горы на санках, а проделывать во время пути много дополнительных движений, воспитывающих ловкость, координацию движений, решительность (например, подбирать по пути заранее положенные предметы или воткнутые в снег флажки); состязаться в бросании снежков в цель; съезжать на санках в различных положениях (лежа, стоя на четвереньках, присев). На дворовых площадках можно организовать соревнования по выполнению различных способов катания на санках.

Продолжительность катания на санках с горы в среднем до 1,5 часа. Достаточно, если в течение часа представится возможность скатиться с горы 10—15 раз.

Вместо санок можно использовать широкие дощечки, листы фанеры и т. п.

## **На лыжах**

Занятия на лыжах — одно из излюбленных спортивных развлечений детей и подростков. Следует поощрять этот вид спортивных развлечений, помогать ребятам находить в режиме время для занятий на лыжах. Дети 7—9 лет могут обходиться, особенно в городских условиях, двором, площадкой по месту жительства, непроезжими близлежащими участками, где удобно практиковаться в широком, скользящем шаге, в поворотах, скатывании с горок и подъемах на склоны.

С ребятами начиная с 10-летнего возраста проводите совместные лыжные вылазки, вначале более короткие, менее утомительные.

Приучайте юных лыжников передвигаться не только по готовой лыжне, но и по целине; показывайте им, как можно проходить под ветвями деревьев, не стряхнув с них снега, обходить деревья на спуске с горы и т. д. Подросткам 14—15 лет, вполне здоровым, можно уже разрешать участие в двухдневных лыжных походах (организуемых в зимние каникулы, например, пионерскими дружинами, детскими туристскими станциями, Домами пионеров).

В сельских условиях удобно ходить в школу на лыжах. Пусть эти переходы будут для ребят тренировками, во время которых они овладеют техникой так называемого попеременного хода на лыжах, различными способами поворотов, торможений, скатывания с горок и подъемов на склоны.

Занятия на лыжах помогут ребятам 7—9 лет успешнее сдать нормы по ходьбе на лыжах ступени ГТО «К стартам готов», 10—11 и 12—13-летним — по бегу на лыжах ступени ГТО «Смелые и ловкие», а подросткам 14—15 лет — нормы по лыжным гонкам ступени ГТО «Спортивная смена».

Покупая детям лыжи, не забывайте выбирать их по росту. Напомним, что ребенок должен без труда достать паль-



цами до конца поставленной рядом вертикально лыжи. Для детей 7 лет, для мальчиков 11 лет и девочек 12 лет приобретайте лыжи «на вырост», то есть на 5 см длиннее, чем это определяется обычным указанным выше приемом (в эти годы у ребят наблюдается значительный ежегодный прирост длины тела). Проверьте, чтобы на лыжах не было сучков. Приложив друг к другу скользящие поверхности обеих лыж, посмотрите, не покороблены ли они. Затем обратите внимание на их гибкость, особенно в носковой части, имеется ли у них достаточный прогиб в том месте, где находится площадка для стопы. Положите лыжу на указательный палец тем местом, где приходится прорез для носкового ремня; если носковый конец лыжи опускается вниз, то лыжи подходят для того, чтобы на них бегать и прыгать. Купите палки (не забудьте: они должны доходить ребенку до подмышек) и лыжную мазь для разной погоды.

Необходимо следить, чтобы дети бережно относились к лыжам, лыжной обуви.

## На коньках

Напомним, что самые удобные коньки для начинающих — «снегурочки». Первые попытки «ходьбы» на коньках лучше производить на деревянном полу (надев на лезвия чехлы). Затем пусть новичок попробует выйти на плотный снег. Очень важно научить его правильному отталкиванию: поочередно то одной, то другой ногой, перенося тяжесть тела на опорную (скользящую) ногу, немного при этом подавая туловище вперед. Когда дети будут уже самостоятельно выполнять скольжение по снегу, возможен первый выход на лед, сперва с поддержкой опытного конькобежца.

Хорошо помогает обучению бег за санками. Через несколько посещений

катка новичок уже сможет самостоятельно совершенствоваться в катании, поворотах, торможении и т. д.

Пребывание на катке не должно превышать полутора часов. Лучшая температура воздуха для катания — от 5 до 15° (без сильного ветра). На льду дети должны все время находиться в движении.

Напомните ребятам, что они могут на коньках играть во многие знакомые им игры («Салочки», «Бездомный заяц», «Быстро по местам», «Эстафета»). Разнообразные народные игры с клюшкой и шайбой («Котел», «Лунки», «Взятие крепости») являются хорошей подготовкой к игре в хоккей по упрощенным правилам.

Ребята должны уметь ухаживать за ботинками, коньками.

## На велосипеде

Езда на велосипеде воспитывает у ребят много ценных физических и волевых качеств. Для детей школьного возраста выпускаются машины, по конструкции почти не отличающиеся от велосипедов для взрослых, но только уменьшенного размера.

Нельзя допускать, чтобы дети катались на велосипеде по местам с большим транспортным и пешеходным движением: по улицам больших городов, по оживленным шоссе и т. д.

Начинающему велосипедисту следует дать несколько полезных советов:

во время езды на велосипеде смотри метров на пять-десять впереди себя;

держи руль свободно, без напряжения;

стопы и колени держи параллельно раме велосипеда;

педалируй плавно, без толчков, не отрывая ног от педалей;

сохраняя равновесие, поворачивай руль в сторону наклона машины;

помни, что чем быстрее езда, тем устойчивее равновесие;



тормози плавно, без резких толчков.

Разрешайте велосипедные прогулки начиная с 30—40-минутных поездок. В дальнейшем их длительность можно увеличить. Предупреждайте ребят, чтобы они на своих первых прогулках не «гоняли», не увлекались ездой наперегонки с товарищами. Удовольствие, испытываемое ими от езды на велосипеде, может привести к переоценке сил, переутомлению.

Желательно, чтобы кто-нибудь из старших сопровождал на своем велосипеде новичков в их поездках. Во время таких прогулок можно дать начинающему немало практических советов. Следите за правильной осанкой юного велосипедиста. Напоминайте ему о ровном, без задержки, дыхании (через нос).

Не позволяйте кататься на велосипеде сразу после еды.

Если велосипедист приехал потным, то надо сменить нательную рубашку. В жаркие солнечные дни он должен надевать белый головной убор.

Участвовать в кроссах, соревнованиях дети могут с 14 лет по прошествии одного сезона прогулочной езды и после трехмесячной систематической тренировки в спортивной секции.

Юные велосипедисты не должны забывать и о других занятиях (гимнастика, легкая атлетика, игры, плавание и др.).

Ориентировочные нормы прогулок на велосипеде для ребят 12—15 лет (по проселкам, тропинкам, в условиях умеренно пересеченной местности) следующие: для 12—13-летних наибольшая дистанция—15 км, наибольшая скорость передвижения—10—15 км в час, для 14—15-летних соответственно 15—20 км и 20 км в час.

## Плавание

Вместе с приятными хлопотами о летнем отдыхе ребят у взрослых появляются и тревожные заботы: как быть

с теми, кто не умеет еще плавать? Летние каникулы—наиболее благоприятное для обучения плаванию время.

Дети могут осваивать плавание в специальных плавательных школах или в группах по обучению плаванию при бассейнах, а также летом в пионерских лагерях. Ну, а если они отдыхают вместе с вами—у реки, озера, моря,—возьмите это на себя. Для того чтобы научить держаться на воде и проплыть вначале хотя бы небольшое расстояние, вам не обязательно быть хорошим пловцом. Только следует категорически предостеречь от старого варварского способа: бросить неумеющего плавать в воду на глубоком месте—пусть выплывает.

Сочетайте купание ребят с «азбукой» плавания. О правилах и приемах первоначального обучения плаванию мы уже рассказывали выше (стр. 203). Здесь же добавим, что начинать обучение плаванию в воде детей школьного возраста рекомендуется с игр и упражнений, которые помогут новичку привыкнуть к воде, почувствовать, что человеческое тело обладает хорошей плавучестью.

Для освоения с водой применяются такие, например, игры (при глубине по пояс): «Пятнашки с приседанием» (нельзя пятнать того, кто присел), «Наступление» (брызгать водой, хлопая ладонями по воде; проигрывает тот, кто первый «убежит с поля сражения», т. е. отвернется).

Очень полезно упражнение, называемое «пузыри» (войдя в воду по пояс, сделать вдох, а затем присесть, коснувшись руками дна, и, опустив голову в воду, выдохнуть воздух. На поверхность с бульканьем будут выскакивать пузыри. Затем встать и, набрав воздуха в легкие, повторить упражнение еще раза два). Оно приучает погружаться в воду без страха.

Когда новички освоятся с этими начальными упражнениями и играми, привыкнут к воде, можно переходить к



более сложным упражнениям — при глубине по пояс, а затем и по грудь.

**Примеры упражнений.** Пустив на воду деревянный обруч, предложить обучающемуся, присев, нырнуть под него так, чтобы, вынырнув, оказаться в середине обруча. Бросив поблизости в воду заметный камешек, грузик с поплавком на короткой веревочке, дать задание вынуть поплавок. Для того чтобы это сделать, обучающемуся надо будет приучиться открывать глаза в воде; такой навык также важен.

Хорошо приучает новичка к воде упражнение, называемое «поплавок». Надо, стоя в воде по грудь, вдохнуть воздух, а затем присесть, обхватить руками колени, нагнув голову. Тело начнет подниматься вверх, как поплавок. Вода вытолкнет его на поверхность спиной кверху; не торопясь, надо делать выдох в воду, стараясь подольше продержаться «поплавком». Затем, выпрямляясь и опуская ноги, встать.

Можно использовать и такой прием: войдите в воду по грудь, положите на свои руки обучающегося (лицом к воде). Предложите ему плыть, делая движения руками (подгребая под себя воду) и ногами (ударяя ими по воде). Когда заметите, что эти движения помогают держаться на воде, на короткое время опускайте руки немного вниз, так, чтобы не испугать новичка; затем опять «несите» его на руках.

Можно немного продвигаться вбок, поддерживая «пловца» на руках. Когда он почувствует, что держится на воде, предложите ему самостоятельно плавать вдоль берега на мелком месте.

После этого можно обучать скольжению по воде, а в дальнейшем учить спортивному способу плавания кролю.

Издательством «Физкультура и спорт» выпущена в 1979 году книга «Плавание» из серии «Азбука спорта». Очень рекомендуем познакомиться с этой полезной книгой.

Для ребят, достигших 7—9 лет, начинается пора подготовки к сдаче норм

ГТО по плаванию (см. в этой книге «Домашний университет ГТО»).

И в заключение напомним об одном обязательном правиле: дети младшего школьного возраста, подростки, не умеющие плавать, должны купаться только со старшими!

## Гребля

К занятиям греблей можно допускать детей с 9—10 лет, но только в том случае, если они умеют уже достаточно хорошо плавать.

Упражнения в гребле, проводимые на чистом, свежем воздухе, хорошо тренируют сердце и легкие, укрепляют мышцы, способствуют улучшению осанки.

Для гребли может пригодиться любая не слишком тяжелая лодка, лучше всего обыкновенная прогулочная (рис. 5).

Прежде всего научите ребят правилам посадки в лодку, покажите, как перемещаться в ней (для смены гребца и рулевого), а также обучите выходу из лодки.

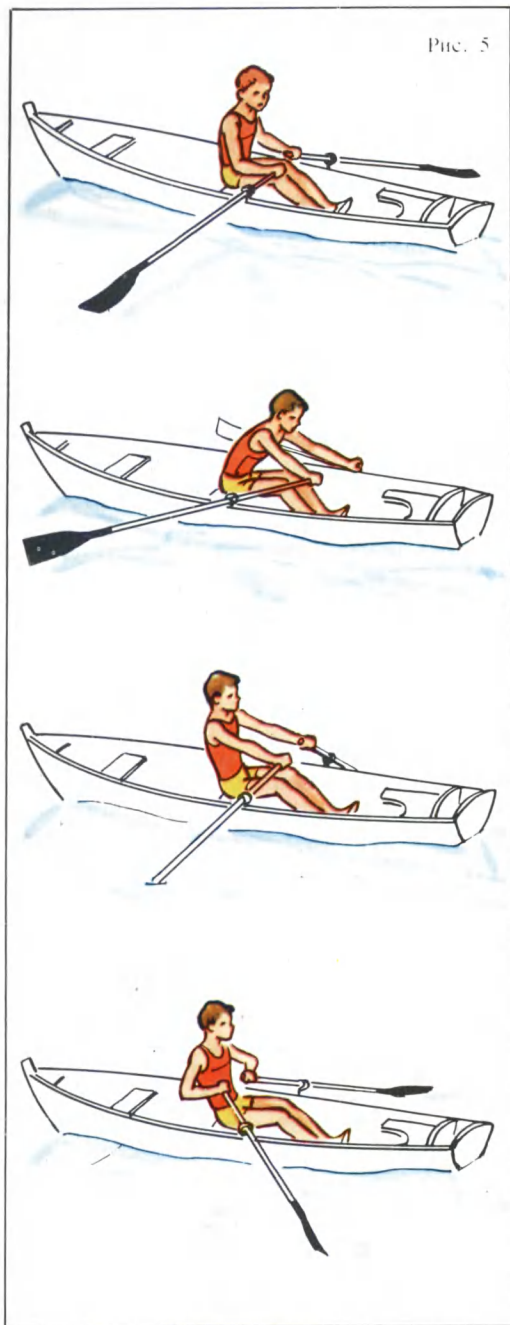
Ваш ученик, опираясь рукой на ближайший борт, ступает одной ногой на дно лодки по линии киля и, перенося тяжесть тела на эту ногу, придерживаясь за противоположный борт, входит в лодку (не выпрямляясь во весь рост); затем садится на скамейку.

Если надо занять место в лодке ближе к носу или корме, то переходить вдоль лодки следует также не выпрямляясь, придерживаясь руками за борта, ступая по дну лодки на линии киля и ни в коем случае не наступая на скамейки, а перешагивая через них. Перешагивая через борт при выходе из лодки, нужно стараться не оттолкнуть ее назад.

Научить новичка движениям гребца (см. стр. 51) можно за несколько прогулок в лодке, давая обучающемуся сначала одно весло (взрослый берет другое весло, сидя рядом с учеником).



Рис. 5



В лодке должны обязательно находиться спасательные круги, пояса или буйки.

Приводим ориентировочные нормы нагрузки при занятиях греблей на лодках прогулочного типа (при условии отсутствия течения и сильного ветра):

Возраст	Общая длина дистанции	Перерывы для отдыха
9—10 лет	До 1—2 км	Через 5 мин.
11—12 лет	До 2—3 км	Через 5 мин.
13—14 лет	До 3—4 км	Через 10 мин.

### **«Смелые и ловкие» — I ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (10—11 и 12—13 лет)**

Ваш ребенок подросток, ему уже 10 лет, и настала пора сдавать нормы ГТО I ступени «Смелые и ловкие». Нормы эти можно сдавать и детям постарше.

Заинтересованному в получении значка I ступени маленькому физкультурнику надо разъяснить, что такое физическая культура и спорт, почему занятия ими необходимы детям и взрослым, в чем их красота и польза. Рассказать, как заботятся Коммунистическая партия и Советское правительство о физическом воспитании пионеров и школьников. Познакомить с высказываниями В. И. Ленина и М. И. Калинина о физическом воспитании детей. Важно, чтобы школьник хорошо понял, насколько необходимы занятия физической культурой в школе, дома, в пионерском лагере. Ему нужно знать, для чего служит I ступень комплекса ГТО, каковы ее нормы и требования, что такое Единая всесоюзная спортивная классификация, знать имена и спортивные успехи выдающихся советских спортсменов. Ребята 12—13 лет должны, кроме того, понимать, что физическая культура и спорт помогают учебе, что выступления советских спортсме-



нов за рубежом содействуют укреплению мира и дружбы между народами. Все это входит в требования I ступени комплекса по теме «Физическая культура и спорт в СССР».

Будущий значкист ГТО I ступени должен научиться соблюдать правильный режим труда и отдыха, ухаживать за своим телом, знать правила применения водных процедур, быть знакомым с мерами, которые надо принимать при повышенной температуре.

Школьникам 12—13 лет дополнительно надо знать о режиме питания, о гигиене одежды и обуви, о мерах предохранения от перегревания и обморожения. Все это—требования комплекса ГТО I ступени по теме «Личная и общественная гигиена».

Третья тема требований—«Гражданская оборона». Нужно знать поражающие действия ядерного и химического оружия, индивидуальные средства защиты (противогаз, респиратор) и научиться ими пользоваться, уметь действовать по сигналам гражданской обороны, оказывать самопомощь и взаимопомощь при поражениях, побыть в противогазе 30 минут.

Кроме того, значкисту ГТО надо овладеть определенными физическими упражнениями.

Он должен знать и выполнять комплексы упражнений гигиенической гимнастики и элементы таких важнейших видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание (в бесснежных районах и для получения золотого значка возможны замены и добавления). Элементы упражнений из этих видов спорта необходимо уметь делать не только правильно, но и уверенно и легко. Лишь такое их выполнение будет означать, что юный физкультурник овладел двигательным навыком.

Для достижения спортивного результата, равного норме или превышающего ее, следует тренироваться, постепенно увеличивая нагрузку.

Как же лучше подготовиться к сда-

че норм ГТО? Ответ на этот вопрос можно найти в нашем «Домашнем университете ГТО», который есть в этой книге (в разделе «Всей семьей»).

Советуем юным физкультурникам, завоевавшим право носить значок ГТО I ступени, не останавливаться на достигнутом, а, выбрав понравившийся вид спорта, продолжать тренировку, чтобы стать настоящими спортсменами.

Можно начать совершенствоваться в одном из уже опробованных при сдаче норм комплекса видов спорта либо попробовать свои силы в спортивных соревнованиях по многоборью ГТО I ступени.

В летнее многоборье ГТО входят: для девочек—бег на 60 м на время, кросс 300 или 500 м на время, метание теннисного мяча на дальность, плавание 50 м на время, прыжок в длину, прыжок в высоту; для мальчиков—бег на 60 м на время, кросс 500 м на время, плавание 50 м на время, прыжок в длину, метание теннисного мяча на дальность, прыжок на высоту.

Зимнее многоборье ГТО включает: для девочек—лыжные гонки на 2 км или бег на простых (беговых) коньках 200 м (в бесснежных районах кросс 300 м), стрельбу из пневматической винтовки на дистанции 10 м на меткость, лазание по канату с помощью ног 3 м на время, метание теннисного мяча на дальность; для мальчиков—лыжные гонки на 2 км или бег на простых (беговых) коньках 200 м (в бесснежных районах кросс 500 м) на время, стрельбу из пневматической винтовки на дистанции 10 м на меткость, подтягивание на перекладине на число раз, метание теннисного мяча на дальность.

Показанный на соревнованиях результат в каждом из видов летнего и зимнего многоборья ГТО переводится по специальным таблицам судьями в очки, а сумма очков дает общий результат выступления в многоборье ГТО, который и сравнивается с результатами других участников соревнований.



## Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики I степени ГТО

I. Ходьба на месте с постепенным ускорением в течение 60 секунд.

II. И. п.—основная стойка. На счет 1—2 руки вверх, отставляя правую ногу назад на носок,—вдох, на счет 3—4 возвращение в и. п.—выдох, на счет 5—8 то же, отставляя назад левую ногу. Повторить 5—8 раз в медленном темпе.

III. И. п.—ноги врозь, руки на поясе. На счет 1—2 наклон вправо, руки вверх—выдох; на счет 3—4 возвращение в и. п.—вдох; на счет 5—8 то же, что на счет 1—2, но наклон влево. Повторить 5—8 раз в медленном темпе.

IV. И. п.—ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 присед, руки вперед—выдох; на счет 2 возвращение в и. п.—вдох. Повторить 7—12 раз в среднем темпе.

V. И. п.—ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 наклон вправо, правой рукой коснуться левого носка—выдох; на счет 2 возвращение в и. п.—вдох; на счет 3—4 наклон влево, левой рукой коснуться левого носка. Повторить 7—10 раз в среднем темпе.

VI. И. п.—ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1—2 рывки назад согнутыми руками; на счет 3—4 с поворотом туловища вправо два рывка назад прямыми руками; на счет 5—8 то же в другую сторону. Повторить 5—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

VII. И. п.—упор лежа. На счет 1—2 сгибание ног; на счет 3—4 возвращение в и. п. Повторить 6—10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

VIII. И. п.—руки на поясе. Прыжки на месте. Выполнить 30—40 прыжков. Дыхание произвольное.

IX. Ходьба на месте в течение 60 секунд с постепенным замедлением.

## О спортивном призвании

Ваш ребенок резв, подвижен, он лихо скатывается на лыжах с окрестных горок, много и охотно бегают, прыгает, вы берете его с собой в туристский поход, на рыбалку, он делает по утрам зарядку, с удовольствием играет в подвижные игры. Но наступает пора, когда ему, подростку, этого двигательного режима мало. И хочется большего—большого выявления своих способностей: состязаний со сверстниками в силе, ловкости, смелости, настоящих состязаний. Наступает пора серьезных занятий спортом. Тем, кто здоров, они принесут много пользы и радости. Стремясь достигнуть в спорте наилучших для себя результатов, сопоставляя силу, ловкость и другие качества с такими же качествами сверстников, можно лучше познать свои возможности, получить мощный стимул постоянно себя совершенствовать.

Очень важно суметь правильно выбрать наиболее подходящий вид спорта, а это не так просто.

Стать ли рабочим, инженером, агрономом или историком, человек решает перед окончанием средней школы, а иногда и позднее. Спортивное же призвание должно быть определено значительно раньше. Иначе драгоценное время будет упущено и полностью раскрыть свои возможности в избранном виде спорта не удастся. Это относится ко многим видам спорта. Ведь за последние годы спорт чрезвычайно «помолодел». В плавании, гимнастике, фигурном катании подростки 14—16 лет показывают наивысшие мировые достижения, успешно конкурируя со взрослыми. Правда, так дело обстоит не во всех видах спорта. В беге на средние и длинные дистанции, в гребле, конькобежном и лыжном спорте, где особенно необходим прочный фундамент общей физической подготовки, к напряженным тренировкам приступают в 15—17





лет. Лыжники Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин, начав тренироваться с 15—16 лет, достигли I и II разряда в возрасте 17—18 лет, а норматив мастера спорта выполнили в 21—23 года. Олимпийский чемпион В. Веденин начал заниматься лыжами в 16 лет. Н. Статкевич, придя на конькобежную дорожку в 17 лет, к 26 годам стала чемпионкой Европы и мира.

Изучение биографий известных спортсменов помогает найти ответ на вопрос: с какого возраста лучше всего приступить к тренировкам в том или ином виде спорта? Однако не следует забывать, что окончательное его решение определяется сугубо индивидуальными качествами каждого. Как нужны здесь маленькому

человеку подсказка взрослого, совет родителей, учителя физкультуры и тренера! Чем же должны они руководствоваться в этих советах?

Раньше всего (с 7—8 лет) можно начинать заниматься видами спорта, требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание, теннис, прыжки в воду и др. К занятиям видами спорта, в основе которых лежат упражнения скоростно-силового характера или единоборство с соперником, лучше приступать позднее, в 9—10 лет. Это такие виды, как конькобежный, лыжный спорт, волейбол и баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, борьба и др. Еще позже следует начинать занятия видами



спорта, для достижения успехов в которых необходимы физическая зрелость, большая сила и выносливость. К ним относятся тяжелая атлетика, велоспорт, гребля, бокс и некоторые другие.

Приводимые ниже данные (из постановления Комитета по физической культуре и спорту при Совете Мини-

стров СССР от 9 июня 1975 года, согласованного с Министерством здравоохранения СССР и Министерством просвещения СССР) помогут родителям ориентироваться в возрастных нормах начала занятий их детей спортом и этапах спортивной подготовки.

Виды спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям		
	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Акробатика	8—10	10—14	14—17
Баскетбол и волейбол	10—13	12—17	16—18
Бадминтон	10—13	12—17	16—18
Батут	9—12	11—17	16—18
Бокс	12—15	14—17	17—18
Борьба (все виды)	10—13	12—17	16—18
Велоспорт (шоссе и трек)	12—14	14—17	17—18
Водное поло	10—13	12—17	16—18
Гимнастика спортивная:			
мальчики	8—10	10—14	14—17
девочки	7—9	9—14	14—17
Гимнастика художественная	7—9	9—13	13—17
Гребля академическая	10—12	12—17	17—18
Гребля на байдарках и каноэ	11—14	13—17	16—18
Конный спорт	11—13	13—17	17—18
Конькобежный спорт	10—12	12—17	17—18
Легкая атлетика	11—13	13—17	17—18
Лыжный спорт:			
гонки и биатлон	9—12	12—17	17—18
горные виды	8—11	10—15	14—17
двоеборье	9—12	11—17	16—18
прыжки с трамплина	9—11	12—17	17—18
Парусный спорт	9—12	11—17	16—18
Плавание	7—10	7—14	12—17
Прыжки в воду	8—11	10—15	14—17
Ручной мяч	10—13	12—17	16—18
Санный спорт	11—14	13—17	16—18
Современное пятиборье	10—13	12—17	16—18
Стрелковый спорт	11—14	13—17	16—18
Стрельба из лука	11—13	13—17	17—18
Стрельба стендовая	14—15	15—17	18
Теннис и теннис настольный	7—10	9—15	14—17
Тяжелая атлетика	13—14	14—17	17—18
Фехтование	10—13	12—17	16—18
Фигурное катание на коньках	7—9	9—13	13—17
Футбол, хоккей с шайбой и с мячом	10—12	12—17	17—18
Шахматы	9—13	11—17	15—18

Конечно, в некоторых случаях допускаются отступления от принятых правил. Но этот вопрос решается строго индивидуально, совместно тренером и врачом. Ведь ранняя специализация в спорте не всегда способствует гармо-

ничному развитию организма и может пагубно сказаться на здоровье.

Для того чтобы правильно (в соответствии с имеющимися задатками способностей, а может быть, и таланта) выбрать вид спорта, важно возможно



раньше внимательно изучать особенности своего ребенка (конституциональные, физические, психические) и то, как и какими темпами он развивается.

Правильный выбор зависит от знаний этих индивидуальных особенностей, а также знания характера видов спорта, разумных сроков начала занятий ими. Например, высокорослым детям лучше заниматься спортивными играми и некоторыми видами легкой атлетики, а вот коренастым, низкорослым — тяжелой атлетикой, борьбой и др. Тем, у кого отличная реакция на быстро меняющуюся обстановку, можно рассчитывать на успехи в боксе, фехтовании и других видах спорта, где требуется молниеносная оценка ситуации.

Нельзя забывать о том, что форсированная подготовка юных спортсменов, использование ограниченного комплекса физических упражнений, напряженные тренировочные нагрузки и частые соревнования пагубно влияют на растущий организм. Здание, построенное на недостаточно прочном фундаменте, недолговечно. Так и в спорте.

Чтобы помочь детям правильно выбрать вид спорта для будущей специализации, родителям или другим старшим в семье следует побывать в общеобразовательной школе, детско-юношеской спортивной школе, поговорить с педагогом о том, к какому виду спорта имеются склонности у ребенка. Также необходимо проконсультироваться с врачом в связи с возрастом, состоянием здоровья, уровнем физического развития ребенка.

Способности проявляются больше всего в практической деятельности, при выполнении физических упражнений, при обучении, тренировке, различного рода испытаниях, соревнованиях. Простейшие испытания можно провести дома.

Профессор Н. Г. Озолин предлагает, например, для отбора будущих копьеметателей использовать бросание камня на дальность: каждый участник вы-

бирает себе три небольших камня на свой вкус. Если результат броска равен или превышает 100 м, то можно считать, что перед вами потенциальный чемпион.

Бросание камешка характеризует прежде всего «взрывную» способность нервной системы, ту быстроту, которую, в отличие от других двигательных качеств, труднее всего увеличить с помощью тренировки. А ведь без этого природного свойства нервной системы едва ли можно ожидать хороших результатов в большинстве видов легкой атлетики.

Природная быстрота хорошо определяется и по уровню прыгучести. Для выявления будущих метателей диска, молота и толкателей ядра из числа рослых ребят лучше всего подходит метод В. М. Абалакова (прыжок вверх с места толчком двух ног. Измерительная лента прикреплена к поясу и вытягивается из кольца на полу).

А вот для выявления прыгунов рекомендуется использовать прыжок в высоту с трех-четырех шагов разбега (толчок одной ногой). Цель — достать рукой как можно более высокую отметку. Измеряют высоту полета так: прыгун поднимается на носки и вытягивает руку вверх, держа в ней измерительную линейку таким образом, чтобы кончик среднего пальца был на нуле. Измеряется расстояние до верхней отметки, сделанной мелом во время прыжка. Высота взлета (75—80 см для юношей и 65—70 см для девушек) в обоих видах прыжка свидетельствует о высокой одаренности.

Будущих спринтеров можно выявить, испытав их в беге, например, на 30 м с ходу или на 60—100 м со старта. Паренька, показавшего в первом же старте на стометровке 11,5 секунды, или девочку, у которой результат 12,5 секунды, можно считать одаренными.

Конечно, приведенные здесь цифры не претендуют на роль узаконенных данных. Они помогают лишь первона-



чально ориентироваться в способностях кандидатов в спортсмены.

Решение вопроса о том, какой вид спорта подходит ближе всего, требует времени.

Точно предугадать, каким будет дальнейший путь развития ребенка, очень сложно, поскольку еще не все его способности проявились в полную меру. И возможно, случится так, что показывавший способности к определенному виду спорта в какой-то момент приостановится в своем росте или же обнаружит склонность к другому виду. Подобные примеры есть. Ведь очень трудно предугадать, как будут увеличиваться рост человека, его вес, сила, выносливость, как разовьются волевые качества, эмоциональная устойчивость,—теми же темпами, как сейчас, или же более медленными, или же более быстрыми. Вот почему выбор вида спорта не одномоментный акт.

Ответственная сторона дела — воспитание интереса к данному виду спорта, увлеченности им. Важно, чтобы ребенок сам почувствовал свои преимущества в выполнении упражнений этого вида по сравнению со сверстниками, стремился совершенствоваться в нем.

В настоящее время вопросами спортивной ориентации (выбора направления спортивной деятельности) и отбора одаренных детей в спортивные школы всех типов занимаются ученые, используют педагогические, медицинские, физиологические и психологические методы исследования. Глубоко изучаются требования, которые предъявляются каждым из многочисленных видов спорта к развитию детей разного возраста.

На основании уже полученных для различных видов спорта данных установлена четкая поэтапная организация отбора. На первом ее этапе оцениваются физические и психические способности, уровень владения техникой вида и работоспособность. На втором — изучаются изменения, которые насту-

пают в организме под влиянием занятий избранным видом спорта. На третьем — рост спортивно-технических показателей и индивидуальные особенности спортсмена.

Таким образом, правильно выбрать спортивную специализацию можно лишь совместными усилиями юного спортсмена, родителей, тренера и врача.

Как мы уже говорили выше, важнейшую роль в спортивной ориентации, в становлении спортсмена призван сыграть комплекс ГТО. В процессе подготовки и сдачи норм комплекса физкультурник приобретает знания в области физкультуры и спорта, расширяет двигательный опыт, осваивает практику соревновательной борьбы, в процессе которой имеет возможность сопоставлять свои качества с качествами других. Все это основа для рождения интереса к тому или другому виду спорта, стимул для начала серьезных занятий или же дальнейших поисков своего спортивного призвания.

## **Как и где начать занятия спортом**

Присмотритесь к ребятишкам, играющим во дворе. Будут ли это совсем еще маленькие карапузы, от горшка два вершка, или подростки — в их играх властвует дух состязания. Выявить себя, показать, на что ты способен, быстрее добежать, выше прыгнуть, опередить — вот к чему стремятся дети в любой игре. Потому-то спорт так близок им, так им необходим. Причем всем детям без исключения. И тем, кто обнаруживает незаурядные спортивные способности, и тем, кто явно не сможет достигнуть заметных вершин мастерства. Трудно переоценить роль спорта в физическом развитии, в воспитании важнейших черт личности.

Он обогатит жизнь вашего ребенка тысячью различных незабываемых впе-



чтлений, поможет ему увереннее чувствовать себя в жизни, учебе, легче устанавливать контакты со сверстниками и т. д. и т. п. Так что сомнений в пользе занятий спортом быть не должно. Нужно только из всех многочисленных возможностей заниматься спортом, которые предоставлены детям у нас в стране, выбрать ту, которая больше всего подходит для вашего сына или дочери.

Прежде всего он или она могут попробовать свои силы в ДЮСШ, которых в нашей стране свыше пяти тысяч. Эти школы бывают специализированными — по одному виду спорта и комплексными, в которых культивируется несколько видов. ДЮСШ есть в каждом городе, большом или маленьком, часто их даже несколько, а в последние годы увеличилось их число и в сельской местности.

Мы уже рассказывали вам, как — в самых общих чертах — определить способности ребенка к тому или иному виду спорта. Наши советы могут помочь вам ориентировочно выбрать для него вид спорта, а уж более точное выявление способностей будет сделано в самой ДЮСШ. Набор детей в эти школы осуществляется по специальным тестам. Чаще всего будущие ученики выявляются в процессе короткого начального обучения (например, в течение месяца). Продиктовано это тем, что ДЮСШ должны готовить минимум перворазрядников, а то и кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Выполнение таких нормативов да еще за определенный срок далеко не каждому под силу. Даже просто способностей к двигательной активности часто бывает недостаточно. Вот почему при приеме в ДЮСШ обращается особое внимание на





здоровье будущего ученика, психические качества его личности и... отметки в школьном дневнике. Да, да, тренеры предпочитают принимать тех ребят, которые учатся на 4 и 5. Во-первых, такая учеба—свидетельство усердия, трудолюбия ученика, которые не менее важны и в спорте. Во-вторых, хороший ученик может без ущерба для занятий в общеобразовательной школе поехать на соревнования, на сбор, его не придется отстранять от тренировок за полученную «двойку» и т. д.

В ДЮСШ мальчик или девочка не только совершенствуется в том или ином виде спорта, приобретает новые двигательные навыки, но и получает специальные знания спортивного инструктора, спортивного судьи, общественного тренера.

Недавно ДЮСШ разрешено набирать в специальные подготовительные группы ребят без ограничения возраста для занятий общефизической подготовкой. Это открывает многим детям дополнительные возможности для занятий спортом.

Если ваш ребенок принят в ДЮСШ, вы должны проявить особую заботу о его режиме. Тренировки (а объем их по

мере того, как маленький спортсмен станет совершенствоваться в мастерстве, будет все увеличиваться: сначала 3 раза в неделю, потом каждый день, а затем, возможно, и 2 раза в день) потребуют большего количества времени. И надо уметь разумно сочетать их с другими занятиями. Время тогда для маленького человека словно сжимается. Но вот парадокс! Его, времени, вместе с тем становится и как бы больше! Просто каждая минута приобретает вес и значение. Каждая минута занята делом.

Юный спортсмен затрачивает значительно больше сил и энергии, нежели его сверстник, не занимающийся в ДЮСШ. Это предъявляет особые требования к режиму юного спортсмена, сну, питанию. Необходимо, чтобы оно было возможно более разнообразным (включая мясные, молочные и растительные продукты) и калорийным (содержащим достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей).

Суточные нормы потребности (в граммах) в белках, жирах и углеводах следующие (по Г. Краковяк):

Пищевые вещества	Возраст		
	от 7 до 11 лет	от 11 до 15 лет	от 15 до 18 лет
Белки	78	98	119
в том числе животные	50	56	72
Жиры	81	86	99
в том числе животные	72	75	84
Углеводы	297	424	471
Всего калорий	2291	2940	3340
в том числе за счет животных продуктов	966	1031	1181

В эти данные в каждом отдельном случае следует вносить поправки, исходя из веса юного спортсмена, вида спорта, периода тренировки. Например, для ребенка 7—8 лет на 1 кг веса суточная потребность в пищевых продуктах составляет 80 калорий, для 10—

12-летнего—70 калорий, а для подростка 13—14 лет—65 калорий (по И. М. Яблоновскому).

Для организации рационального режима детей и подростков, усиленно занимающихся спортом, в последние годы во многих школах стали созда-



ваться специализированные классы, которые формируются целиком из юных спортсменов. Ребята занимаются в них по особому расписанию, вместе тренируются, вместе готовят уроки, вместе отдыхают. Опыт убеждает: школьники в таких классах нередко и учатся лучше своих сверстников из параллельных, не спортивных классов, и больше читают, и принимают более активное участие в общественной жизни.

Регулярные целенаправленные занятия спортом предоставляют особые возможности для воспитания психических черт, нравственных качеств личности. Чтобы не упустить этих возможностей, постоянно поддерживайте тесный контакт с тренером ваших сына или дочери. Они видят вашего ребенка подчас с иной стороны, нежели учителя в школе, и могут приоткрыть вам какие-то неизвестные для вас черты, особенности его характера. В конце концов, объединив с тренером ваши воспитательные усилия, вы сможете наилучшим образом влиять на формирование личности растущего человека.

Радость, которую получает ребенок от спорта, трудности, неудачи, которые он переживает в нем, надо стараться разделить с ним. Поэтому не сторонитесь спортивной школы! Приходите на тренировки, познакомьтесь с товарищами сына или дочери. А главное, обязательно посещайте соревнования. Это ведь совсем особенное ощущение, когда среди болельщиков, зрителей папа или мама, а лучше и папа и мама вместе!

Если вашего ребенка почему-либо не приняли в ДЮСШ или, скажем, отчислили из нее по прошествии некоторого времени — и так бывает, — то это совсем не означает, что пути в спорт для него закрыты. Он может заниматься им в обычной школе, где учится. Там, как правило, есть секции по двум-трем видам спорта. В них не ставятся специальные задачи роста мастерства, завоевания спортивных вершин, и они практически доступны для каждого

мальчика и девочки. Кстати, в работе таких секций большую помощь могли бы оказать вы сами, уважаемые товарищи родители. Особенно те из вас, кто сам занимался или занимается спортом, увлекается туризмом и т. д. Разве не под силу таким родителям возглавить секции футбола, волейбола, легкой атлетики, туризма?

За последние годы возможности заниматься спортом в обычной школе значительно расширились. Этому во многом способствовали «Старты надежд», которые стали проводиться повсеместно.

Что же такое «Старты надежд»? Это состязания, в которых участвуют спортивные команды школьных классов. Вначале эти команды (по возрастам) соревнуются на первенство школы, затем команды-победительницы соревнуются на первенство района, потом на первенство города, области, республики. Наконец, лучшие из лучших классов каждый год осенью собираются в Артеке, где в течение месяца живут, учатся и соревнуются: какой же класс — среди четвертых, пятых, шестых, седьмых и т. д. — самый спортивный, самый первый в стране?

Соревнования «Старты надежд» проводит ЦК ВЛКСМ. Большая их ценность заключается в том, что они вовлекают в спорт самых обычных ребят, укрепляя их здоровье, даря радость. В процессе состязаний, на разных их этапах, юные спортсмены приобретают разнообразные организационные навыки: выступают и тренерами своих товарищей и спортивными судьями. Даже в Артеке, в финалах, судейские бригады состоят в основном из школьников.

Летом многие школьники уезжают в пионерские и немало старшекласников в трудовые лагеря. Не препятствуйте им в их желании поехать в эти лагеря. А если такого желания не обнаруживается, постарайтесь так повлиять на сына или дочь, чтобы оно появилось, потому что польза таких лагерей и в



оздоровительном и в воспитательном отношении несомненна. Значительное место в жизни этих лагерей занимает спорт — тренировки, соревнования. Старайтесь настроить своих детей так, чтобы они, будучи в лагере, не пренебрегали этими занятиями. Помните, что тысячи и тысячи мальчишек и девчонок именно из лагерей привозят увлеченность спортом, которая нередко остается у них на всю жизнь. Эта увлеченность поможет им всегда вести здоровый образ жизни.

Заниматься спортом ваши сын или дочь могут и рядом со своим домом. В настоящее время в нашей стране осуществляется комплексная программа по внедрению массовой физкультуры и

спорта по месту жительства. Во дворах появляются спортплощадки, мини-стадионы, в пустующих помещениях оборудуются спортзалы.

ЖЭК и домоуправления выделяют ежегодно на развитие спортивно-массовой работы средства в размере 2 процентов от квартирной платы. При них работают педагоги-организаторы, а в некоторых местах — и инструкторы физкультуры, которые особое внимание уделяют именно детям. За последние годы в жилых кварталах открыты тысячи детских спортивных клубов. Об этих клубах немало рассказывалось в нашей печати. Многие из них (в Севастополе, в Ленинграде и некоторых других городах) накопили достаточно





богатый опыт, и он служит маяком для остальных, которые еще только создаются. Ведь задача стоит грандиозная: каждая ЖЭК, каждое домоуправление во всей нашей необъятной стране должен иметь свой спортивный клуб для детей. Это может быть детская организация, в которой культивируется один или два вида спорта. Скажем, для мальчиков — хоккей или футбол, для девочек — настольный теннис. Есть и клубы бокса, борьбы, фехтования, волейбола и т. д. — все зависит от условий и возможностей, которыми располагает клуб. Он, однако, не ограничивается только спортивной деятельностью. Обычно организуются еще различные кружки: фото, авиамоделирования, выжигания, музыкальный, танцевальный и др. Клуб устраивает выставки, организует встречи с интересными людьми.

Дети, подростки, которые посещают секции, кружки клуба, — сами его хозяева. В этой детской организации властвует ребячье самоуправление. Избирается совет клуба из детей и подростков. Он может называться и совет комиссаров, как, например, в московском клубе «Самбо-70», возглавляемом заслуженным мастером спорта Давидом Львовичем Рудманом.

Совет определяет внутреннюю жизнь своей организации: каким быть мероприятиям, куда пойти в поход, кого пригласить на встречу. Очень важно, что совет выступает и в роли коллективного воспитателя. Провинившихся детей и подростков нередко вызывают на совет клуба для серьезного нелицеприятного разговора. И он зачастую оказывается более действенным, нежели выговоры взрослых.

Представляете, какой простор ребячье инициативе, выдумке дает эта общественная деятельность, как крепнут в ней характеры! Мы часто сетуем, что дети наши, несмотря на акселерацию, дольше, чем нам хотелось бы, сохраняют инфантилизм — шагу по жизни не умеют сделать без подсказки. Клуб

же помогает им быстрее взрослеть, учит самостоятельности.

Для детских спортивных клубов по месту жительства организуется много различных соревнований. Наиболее популярные из них — «Золотая шайба» и «Кожаный мяч». Тысячи мальчишек, участвуя в этих стартах, шагнули затем и в большой спорт.

У каждого клуба есть, как правило, заботливые шефы: коллективы физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений, ДЮСШ, советы добровольных спортивных обществ. Они выделяют для своих подопечных спортивный инвентарь, помогают строить спортплощадки и оборудовать спортзалы, направляя в ЖЭК общественных тренеров, проводят соревнования.

И вам, родителям, обязательно найдется дело в клубе. Должно найтись, если вы хотите помочь своему ребенку заниматься спортом, быть ближе к нему, лучше знать, чем он живет, каковы его интересы. Даже если вы не можете быть тренером или руководителем какого-либо кружка (нет соответствующих навыков, свободного времени и т. д.), помощь ваша все-таки будет нужна. Вы можете научить детей ремонтировать спортивный инвентарь, или помочь им провести яркий спортивный праздник, или... Да мало ли дел с детьми, увлекающимися спортом! Дел, обогащающих и их и вас, дарящих ни с чем не сравнимые радости общения с юностью.

Если ваши сын или дочь после окончания восьмого класса поступили в ПТУ или техникум, не спешите записать их во «взрослые»: теперь сами, мол, решат, заниматься им спортом или нет. В каждом ПТУ, в каждом техникуме обязательно есть спортивные секции, проводятся соревнования. И порой именно от родителей, от их заинтересованности, умения убеждать, зависит, увлекут спортивные мероприятия учащегося или нет, станет он активным их участником или будет равнодушным к ним.



В конце концов, было бы желание заниматься спортом, а для осуществления его есть немало возможностей. Одна из них — платные секции и занятия по абонеентам. Плата в них невысока, занятия 2—3 раза в неделю. Всем известно, что самими родителями организуются иногда такие секции по фигурному катанию, художественной гимнастике и другим видам спорта. На некоторых спортобъектах создаются платные секции общей физической подготовки для детей и подростков. И, наконец, нет, пожалуй, в нашей стране бассейна, который бы не распространял абонементов для желающих заниматься плаванием, для детей особенно.

В крайнем случае можно ведь заниматься спортом и самостоятельно! Это, конечно, не так зажигательно, как вместе со всеми ребятами, не так эффективно, но тоже полезно. Допустимо придать относительный характер тренировки выполнению домашних заданий по физкультуре. Помогите ребенку в этом, помогите ему освоить те или иные элементы гимнастики, легкой атлетики и др. И пусть он активно участвует в вашем «семейном» спорте: ходит с вами на лыжах, бегает, плавает, гребет на байдарке, играет в бадминтон и т. д. и т. п. Спорт не только разовьет вашего ребенка физически, но и научит его честной спортивной борьбе, мужеству, умению преодолевать трудности, даст ему хорошие примеры для подражания.

## **«Спортивная смена» — II ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (14—15 лет)**

В подростковом возрасте шире требования ГТО и труднее нормы. Задача II ступени — дальнейшее повышение физической подготовленности и овладение прикладными двигательными навыками.

В 14—15 лет многие физкультурники начинают постоянные тренировки в каком-либо одном виде спорта. Не случайно одной из норм II ступени является выполнение юношеского спортивного разряда по любому виду спорта. Ведь через несколько лет некоторые из значкистов ГТО становятся достойной сменой прославленных спортсменов.

От физкультурника, борющегося за значок «Спортивная смена», требуется большой объем теоретических знаний в области физической культуры и спорта. Нужно хорошо знать высказывания В. И. Ленина о физическом воспитании, глубже изучить, какое значение имеет оно для всего нашего общества и лично для каждого, каковы его задачи, в каких организационных формах оно проводится и какие упражнения следует выполнять дома и в школе, в чем смысл спортивных соревнований и каково значение всесоюзных спартакиад школьников. Что содержат нормы и требования II ступени ГТО. Какова роль Единой всесоюзной спортивной классификации в повышении всестороннего физического развития подрастающего поколения и спортивного мастерства.

Расширяются требования к знаниям в области личной и общественной гигиены. Подростки должны понимать, как влияют занятия физическими упражнениями на детский организм, какое значение имеют регулярные занятия физической культурой и спортом, разумный двигательный режим. Знать о мерах предупреждения заразных болезней, об использовании для укрепления здоровья природных факторов: солнца, воздуха, воды. Проникнуться сознанием важности и необходимости врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Юному физкультурнику, готовящемуся к сдаче норм, предстоит овладеть знаниями и навыками по гражданской обороне. Требования к ним те же, что и для I ступени.



Значкист ГТО II ступени знает и выполняет комплексы утренней гигиенической гимнастики, элементы легкой атлетики, гимнастики, лыжного, конькобежного спорта, плавания и туризма (с соответствующими заменами для бес-

снежных районов), а также овладевает юношеским спортивным разрядом.

Подготовка и сдача норм комплекса помогут юным физкультурникам повысить свою закалку, тренированность и улучшить физические (силу, выносли-





вость, ловкость) и волевые (целеустремленность, стойкость и др.) качества. И при этом подростки должны не забывать девиз комплекса—«Готов к труду и обороне СССР» и обязательно хорошо учиться.

Необходимые рекомендации для успешной подготовки к сдаче норм можно найти в «Домашнем университете ГТО».

В летнее и зимнее многоборье ГТО входят следующие испытания: в летнее многоборье для девочек—бег на 60 м на время, кросс 300 м или 500 м на время, метание теннисного мяча 150 г на дальность, плавание на время, прыжок в высоту и в длину, стрельба на меткость; в летнее многоборье для мальчиков—бег на 60 м на время, кросс 500 м на время, плавание 50 м на время, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание теннисного мяча 150 г на дальность, стрельба на меткость.

Зимнее многоборье включает: для девочек—лыжные гонки на 2 км на время (в бесснежных районах кросс 300 м на время), бег на простых или беговых коньках 300 м на время (в бесснежных районах метание теннисного мяча 150 г на дальность), стрельба из пневматической винтовки на 10 м на меткость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке на количество раз; зимнее многоборье для мальчиков—лыжные гонки на 3 км на время (в бесснежных районах марш-бросок на 2 км на время), бег на простых или беговых коньках 300 м на время (в бесснежных районах метание теннисного мяча 150 г на дальность), стрельба из пневматической винтовки на 10 м на меткость, подтягивание на перекладине на количество раз.

### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики II ступени ГТО**

I. Ходьба на месте с ускорением в течение 60 секунд.

II. И. п.—ноги врозь, руки к пле-

чам. На счет 1—2 руки вверх-в стороны, прогнуться—вдох; на счет 3—4 возвращение в и. п.—выдох. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

III. И. п.—основная стойка. На счет 1 руки в стороны, взмах правой ногой в сторону—вдох; на счет 2 возвращение в и. п.—выдох; на счет 3—4 то же левой ногой. Повторить 7—10 раз в среднем темпе.

IV. И. п.—основная стойка. На счет 1—3 три пружинистых приседания с касанием руками пола—выдох; на счет 4 возвращение в и. п.—вдох. Повторить 9—10 раз в быстром темпе.

V. И. п.—ноги на ширине плеч. На счет 1 наклоны вправо, правая рука вниз, левую согнуть—выдох; на счет 2 возвращение в и. п.—вдох; на счет 3—4 наклоны влево, левая рука вниз, правую согнуть—выдох. Повторить 9—10 раз в среднем темпе.

VI. И. п.—основная стойка. На счет 1 руки вверх, правую ногу назад на носок—вдох; на счет 2 руки вперед, мах правой ногой вперед, коснуться руками носка—выдох; на счет 3 руки вверх, мах правой ногой назад—вдох; на счет 4 возвращение в и. п.—выдох; на счет 5—8 то же другой ногой. Повторить 9—10 раз в быстром темпе.

VII. И. п.—ноги врозь. На счет 1—3 три пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола—выдох; на счет 4 возвращение в и. п.—вдох. Повторить 7—8 раз в быстром темпе.

VIII. И. п.—упор лежа. На счет 1—2 сгибание рук; на счет 3—4 их разгибание. Повторить 7—10 раз. Дыхание произвольное.

IX. И. п.—ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 прыжком ноги вместе; на счет 2 прыжком ноги врозь. Выполнить 25—35 прыжков. Дыхание произвольное.

X. Ходьба на месте в течение 60 секунд с постепенным замедлением.



## Тем, кто вступил в пору юности

Когда человеку 16—18 лет, кажется, что весь мир распахнут перед ним, все пути открыты, нет запрета дерзким мечтам.

Юным свойственно переоценивать свои силы. Они уверены, что молодую свежесть, энергию без всяких трудов и забот удастся сохранить на долгие годы, что недуги—удел старости. А ведь если подумать серьезно, то очень во многом судьба человека зависит от того, бережет ли он смолоду здоровье. Это—фундамент ваших будущих достижений, залог успеха в учебе, работе, даже личного счастья.

Как правило, хорошее здоровье—результат разумного воспитания, рационального образа жизни, физической закалки. Пока вы были маленькими, о вас заботились папы и мамы. Сейчас же вы, 16—18-летние, уже люди взрослые, и если что-то было упущено в детстве, в ваших силах наверстать это, закалить, укрепить свой организм, исправить имеющиеся дефекты. Молодой организм легко поддается таким «переделкам» и «усовершенствованиям», были бы желание и настойчивость. А средство для этого есть—доступное, испытанное практикой и подтвержденное наукой—физкультура и спорт. Разумное, бережное обращение со своим организмом, правильный образ жизни, соблюдение требований гигиены, труда, отдыха, быта и, конечно, физические упражнения, начиная от простой зарядки и кончая любым видом спорта,—вот что вам необходимо.

Каким вы представляете себе истинно культурного человека? Очевидно, вы ответите, что это такой человек, который хорошо знает свое дело, много читает, интересуется наукой и искусством, владеет иностранными языками. Тот, кто умеет вести себя в обществе, уступит женщине или старику место в

трамвае, не выйдет на улицу в нечищенных ботинках. Тот, наконец, кто не съест немытое яблоко или сливу, кому ощущение грязных рук причиняет прямо-таки физическое неудобство.

Но почему осуждаем мы, например, неряху и в то же время спокойно относимся к юноше, у которого в 18 лет нездоровая кожа, сутулая спина, вялые мышцы? Древние римляне не уважали человека, который не умел ни читать, ни плавать. Не секрет, что есть у нас еще молодые и вполне здоровые люди, не умеющие не только плавать, но и бегать, кататься на лыжах; для них пройти лишний километр или подняться без лифта на пятый этаж—проблема! А ведь это яркое свидетельство бескультурья, небрежного отношения к себе. Если человек выглядит неряшливо, это, в конце концов, его личное дело, на него неприятно смотреть—и только. Но физическая неполноценность, подорванное здоровье касаются всех. Как говорил Владимир Ильич Ленин, здоровье в нашей стране—имущество казенное, от каждого советского гражданина вправе мы ожидать плодотворной работы, весомого вклада в общее дело. А какую общественную пользу представляет человек, по собственной вине не приспособленный к жизни, труду, борьбе?

Все мы знаем об огромных общеоздоровительных мерах, осуществляемых нашим государством. Однако мы не вправе ограничиваться лишь ролью благодарных потребителей. Необходимо глубоко сознательное, активное отношение к этим вопросам.

Есть, к сожалению, юноши и девушки, которые даже с некоторым высокомерным пренебрежением относятся к физкультуре и спорту,—дескать, зачем я буду тратить время на походы, стадионы, лучше почитать, послушать музыку, сходить на выставку.

Но пренебрежение гимнастикой, свежим воздухом, спортом, малоподвижный образ жизни, большие и ма-



ленькие отступления от правильного режима (еда на ходу, систематическое недосыпание, курение, выпивки)—все неминуемо ослабляет организм. И рано или поздно человек почувствует это. Нередко первые тревожные сигналы звучат очень рано.

Напомним, что именно работа мышц создает наиболее благоприятные условия для деятельности мозга: с усилением кровообращения (а это прямое следствие физических упражнений) к мозгу притекает больше крови, он обильнее питается и легче справляется со своими обязанностями. А значит, человеку лучше работается, он быстрее схватывает суть, крепче запоминает, оригинальнее мыслит. Не случайно ведь многие великие писатели, ученые, художники считали и считают физкультуру верным помощником в своей деятельности, кладовой бодрости, источником творческих сил и жизнерадостности. Постоянные физические упражнения благотворно влияют на мышцы. К ним притекает больше крови, они лучше питаются и, следовательно, лучше развиваются, становятся крепче, сильнее. Развитая мускулатура украшает, а главное, обеспечивает наилучшие условия для жизнедеятельности. Физические упражнения развивают все без исключения внутренние органы, приучают их работать более производительно и в то же время с меньшей затратой энергии. При регулярных занятиях физической культурой, спортом укрепляется сердце, глубже становится дыхание (благодаря тому, что подвижнее стала грудная клетка и увеличилась жизненная емкость легких). А раз улучшилось снабжение организма кровью (сердце!) и кислородом (легкие!), улучшаются и химические процессы—обмен веществ.

Физическая активность не только обеспечивает хорошее самочувствие—она отодвигает угрозу болезней. Физкультура—могучий враг болезней, грозная преграда на их пути. Корни

болезни чаще всего уходят в молодость, в тот период, когда не закончивший формироваться организм особо чувствителен к неблагоприятным воздействиям, когда наиболее уязвима центральная нервная система. Оглянитесь вокруг. Нередко далеко не старые еще люди болеют, жалуются на недомогания. И все потому, что смолodu не укрепили своего организма, не подготовили к долговому и не всегда гладкому жизненному пути.

Научились ли вы сами, без подсказки взрослых, беречь свое здоровье, соблюдать режим дня, закалять свой организм? Занимаетесь ли утренней гимнастикой? Казалось бы, 10 минут так ничтожно мало, но как весомы эти минуты, как щедро одаривают они своих приверженцев! Даже опытные спортсмены, отнюдь не страдающие от недостатка физической нагрузки, никогда не пренебрегают утренней гимнастикой.

Для тех, кто еще не проникся сознанием важности занятий физической культурой, хотим повторить: утренняя зарядка освежает, вливает бодрость, подготавливает организм к трудовому дню. Дополняемая холодными обливаниями или душем, она способствует закаливанию организма. Закаливая свой организм, человек укрепляет его защитные силы. Закаленному не страшна простуда, он меньше подвержен инфекциям, а если и заболевает, то быстрее выздоравливает. Нужно сказать и о том, что, ежедневно вставая в одно и то же время, преодолевая желание поспать хотя бы еще минутку, человек в определенной мере воспитывает в себе волю, организованность, дисциплинированность.

Молодость неотделима от спорта. Бесспорно, лучше всего заниматься излюбленным видом спорта в какой-нибудь секции под руководством опытного тренера. И не обязательно стать рекордсменом. Одним видом спорта надо заниматься серьезно, регулярно, а остальными—в оставшееся время.





Итак, побольше двигайтесь! Кстати говоря, даже танцы можно считать неплохим физическим упражнением: они вырабатывают грацию, хорошую осанку, укрепляют связки и мышцы, улучшают дыхание и кровообращение. Конечно, это не относится к танцам в душной, прокуренной комнате.

Не бойтесь чаще открывать окно,

приучите себя спать при открытой форточке. Старайтесь ежедневно проводить на воздухе не меньше 1,5—2 часов.

Как видите, без физической культуры теряют смысл все разговоры о полноценном здоровье. Недаром считается, что минимум движения — минимум жизни. Пренебрежение этим правилом неминуемо скажется не толь-



ко на физическом, но и на умственном развитии человека, его работоспособности, характере.

### **«Сила и мужество» — III ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (16—18 лет)**

Уже само название III ступени свидетельствует о том, сколь многого нужно достичь в своем физическом развитии и, естественно, как приумножить багаж знаний, чтобы носить на груди значок «Сила и мужество».

Для юношей и девушек 16—18 лет еще более расширяются и углубляются требования ГТО, усложняются практические нормы. Задача — дальнейшее совершенствование физической подготовленности для трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах СССР.

В этом возрасте спортсмены и спортсменки часто соперничают со взрослыми и по некоторым видам спорта уже добиваются высоких титулов чемпионов Советского Союза, Европы, мира и олимпийских игр. Но при этом любой спортсмен, каких бы высоких результатов он ни достиг в избранном виде спорта, обязан сдать все нормы ГТО. Иначе он не будет допущен к соревнованиям.

Каковы же дополнительные к I и II ступеням требования для значкистов ГТО III ступени?

Они должны знать важнейшие решения партии и правительства по вопросам физической культуры и спорта, основные положения советской системы физического воспитания, комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации. Изучить принципы физической подготовки допризывника и воина Советской армии. Знать о международных связях советских спортсменов, их успехах на международной арене,

о роли сотрудничества в области спорта в усилении борьбы за мир и дружбу. Чтобы получить значок «Сила и мужество», юноши и девушки расширяют свои знания и навыки личной и общественной гигиены. Они должны уметь оказывать первую помощь при травмах и других неблагоприятных состояниях организма (солнечном ударе, потере сознания и др.), пользоваться индивидуальными средствами защиты (перевязочными и противохимическими пакетами, аптечкой), применять профилактические средства от простудных и инфекционных заболеваний. Хорошо знать правила и приемы закаливания водой. Знать, какой вред приносят курение, алкоголь и наркотики. Владеть методами самоконтроля: уметь наблюдать за своим весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, применять спирометрию при занятиях физкультурой и спортом.

Юноши осваивают программу начальной военной подготовки. Девушки приобретают знания основных правил гражданской обороны. И те и другие должны быть способны пробыть в противогазе 1 час.

Все перечисленное составляет теоретический раздел требований III ступени.

Практические нормы включают элементы легкой атлетики, гимнастики, лыжного, конькобежного спорта (с соответствующей заменой для бесснежных районов), плавания, стрелкового спорта, туризма, ориентирования на местности, а также овладение спортивным разрядом.

Как видим, требования и нормы непросты. Но выполнение их позволит юношам и девушкам развить в себе столь необходимые им качества. Им, вступающим в самостоятельную жизнь, следует совершенствовать себя, чтобы достойно проявить свои способности на трудовом поприще и в любую минуту быть готовыми к защите Родины.

Подготовиться к успешной сдаче



норм комплекса поможет наш «Домашний университет ГТО» (см. первый раздел книги).

Желающие участвовать в летнем и зимнем многоборьях комплекса ГТО III ступени должны подготовиться к таким видам соревнований:

летнее многоборье для девушек — бег на 100 м на время, кросс 500 м, или 800 м, или 1000 м на время, метание гранаты на дальность, плавание на 100 м на время, стрельба на меткость десятью или пятью патронами; для юношей — бег на 100 м на время, кросс 1000 м или 3000 м на время, плавание на 100 м на время, метание гранаты на дальность, стрельба на меткость десятью или пятью патронами;

зимнее многоборье для девушек — лыжные гонки на 3 км на время (в бесснежных районах марш-бросок на 3 км на время), бег на простых или беговых коньках на 500 м на время (в бесснежных районах метание гранаты или толкание ядра на дальность), стрельба из малокалиберной винтовки на меткость на 25 или 50 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке на количество раз; для юношей — лыжные гонки на 5 км на время (в бесснежных районах марш-бросок на 6 км на время), бег на простых или беговых коньках на 500 м на время (в бесснежных районах метание гранаты или толкание ядра на дальность), стрельба из малокалиберной винтовки на 25 или 50 м на меткость, подтягивание на перекладине на количество раз или толкание штанги двумя руками от груди на поднятый вес.

#### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики III ступени ГТО**

I. Ходьба на месте с постепенным ускорением в течение 60—80 секунд.

II. И. п.—руки к плечам. На счет 1—4 выполнить круговое движение руками вперед; на счет 5—8 то же назад.

Дыхание произвольное. Повторить 7—10 раз в среднем темпе.

III. И. п.—ноги врозь, руки вверх. На счет 1—4 выполнять круговые движения туловища влево; на счет 5—8 то же вправо. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз в среднем темпе.

IV. И. п.—основная стойка. На счет 1 сделать наклон вперед, руками достать пол; на счет 2 упор присев; на счет 3 то же, что на счет 1; на счет 4 вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 9—10 раз в среднем темпе.

V. И. п.—руки в стороны. На счет 1 сделать выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади; на счет 2—3 опустить руки на колено, сделать два пружинистых движения вниз—выдох; на счет 4 вернуться в и. п.—вдох; на счет 5—8 то же левой ногой. Повторить 7—8 раз в среднем темпе.

VI. И. п.—упор лежа. На счет 1—2 согнуть руки; на счет 3—4 разогнуть их. Дыхание произвольное. Повторить 5—12 раз в среднем темпе.

VII. И. п.—основная стойка. На счет 1—2 присесть на одной ноге на полной ступне, вторую ногу поднять вперед—выдох; на счет 3—4 принять и. п.—вдох; на счет 5—8 то же на другой ноге. Повторить 5—10 раз в среднем темпе.

VIII. И. п.—ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 прыжком поставить ноги вместе; на счет 2 прыжком ноги врозь. Дыхание произвольное. Выполнить 25—35 прыжков.

IX. Ходьба на месте с постепенным замедлением в течение 60—80 секунд.

### **Педагогические советы**

#### **О правильном воспитании в семье**

— Мы теперь не просто дети,—с гордостью говорят первоклассники,—мы—ученики!



Ребенок становится подростком; мальчик превращается в юношу, девочка — в девушку.

В эту пору возникает немало задач, от решения которых зависит правильное физическое воспитание. Школе одной с этим не справиться.

Очень важно, чтобы дома ребенка окружала атмосфера дружбы и взаимопонимания. Тогда он, без сомнения, будет вести себя дружески по отношению к своим товарищам, будет вежлив и предупредителен со старшими. Грубость же, ссоры в семье отрицательно сказываются на характере ребенка, на его нервной системе и в итоге на его здоровье.

В семье дети приучаются соблюдать режим дня, правила личной и общественной гигиены, усваивают правила закаливания.

Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, они обогащаются новыми ощущениями, представлениями, понятиями, которые в конечном счете благоприятно отражаются на их умственном развитии.

У них развивается целенаправленное мышление, укрепляется память, улучшается способность творчески воспроизводить в новых условиях запоминаемое.

Даже в простых играх или при выполнении новых физических упражнений требуются постоянный контроль сознания, более или менее напряженная умственная работа, сообразительность. Важно, как образно сказал академик И. П. Павлов, уметь «соединять голову с руками».

Здоровые, закаленные, физически развитые дети, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают, не пропускают уроков из-за простуды.

Выполнение домашних заданий по физической культуре требует от школьника проявления активности и упорства в достижении поставленной задачи. Тем самым укрепляется его воля, развива-

ются многие положительные черты характера. В процессе физического воспитания у детей укрепляется сознательная дисциплина.

Нужно приучать детей бережно относиться к спортивному оборудованию, инвентарю и пособию для игр; в играх на местности, во время экскурсий воспитывать у них бережное отношение к природе и культурным ценностям.

Все мы хотим, чтобы наши дети были счастливыми. А счастье — очень емкое понятие, которое состоит из многих слагаемых. Важнейшее значение имеет здесь гражданское лицо человека, место его в трудовой жизни, чувство удовлетворения работой, сознание пользы, приносимой им своему коллективу, своей стране. Каким человеком вырастет ваш сын или дочь, смогут ли они познать истинное счастье труда (удовлетворенность не только от самого труда, но и от сознания его общественной значимости), счастье быть нужным людям, во многом зависит от воспитания, которое они получают в семье. Какие же задачи стоят в этом отношении перед родителями и другими старшими членами семьи?

Прежде всего необходимо проникнуться сознанием, что перед вами в семье не просто ребенок, а будущий гражданин. Очень хорошо сказала об этом Надежда Константиновна Крупская в своей статье «Как воспитывать детей»: «Самое важное — это не смотреть на ребенка как на свою живую собственность, с которым что хочешь, то и можешь делать... Надо научиться смотреть на ребенка как на человека, пусть еще слабого, нуждающегося в помощи, защите, пусть не могущего еще быть борцом и строителем, но все же человека, притом человека будущего... Так смотрел на ребят Ленин».

Дети — величайшая ценность. Забота о них — дело государственное. Все лучшее — детям. Этому ленинскому завету неуклонно следуют Коммунистическая



партия Советского Союза и Советское правительство, создавая реальные возможности для того, чтобы вырастить юное поколение жизнерадостным, сильным, честным, преданным идеалам марксизма-ленинизма, готовым принять в свои руки все достояние народа. От того, как будут воспитаны и обучены наши дети, зависит будущее страны. Уместно привести здесь слова известного педагога члена-корреспондента Академии педагогических наук СССР Героя Социалистического Труда В. А. Сухомлинского: «Единство гражданского и личного сливается и запечатлевается в вашем ребенке, потому что он ваше личное счастье и в то же время надежда народа».

Забота о воспитании детей возведена в нашей стране в ранг закона. В Конституции СССР, которая как ни одна Конституция мира дала нашим детям права на знания, физическое и духовное развитие, записано, что каждый из нас обязан заботиться о воспитании детей. Родители обязаны растить их достойными членами социалистического общества. У советской семьи, как и у советской школы, нет более высокой цели, чем воспитание сознательных, умелых строителей коммунизма.

Одной из главных задач воспитания нового человека — активного строителя коммунизма является формирование у советских людей высокой идейной убежденности, преданности социалистической Родине, делу Ленинской партии. Это подчеркивалось в материалах XXV съезда Коммунистической партии Советского Союза и в ряде принятых после него постановлений ЦК КПСС по актуальным вопросам идеологической работы, в том числе в постановлении «О дальнейшем улучшении идеологической, политико-воспитательной работы», опубликованном 6 мая 1979 года.

Воспитывать детей по-ленински — значит помогать им обрести высокие нравственные идеалы, марксистско-ленинское мировоззрение, готовность

отдать все свои силы и знания борьбе за лучшее будущее человечества. Важно разъяснить им, что присущими советскому человеку чертами являются любовь к своей Родине, любовь к труду, уважение к предметам материальной культуры общества, результатам труда, взаимопомощь, верность слову, уважение к старшим, честность, скромность и что все это относится к нормам коммунистической морали. Полезно познакомить ребят с предельно ясной характеристикой содержания коммунистической морали, которую дал Генеральный секретарь ЦК КПСС, Председатель Президиума Верховного Совета СССР товарищ Л. И. Брежнев в речи на XVII съезде ВЛКСМ: «Мораль, которой мы руководствуемся, — сплав беззаветной преданности идеалам коммунизма и высокой гражданственности, любви к своей социалистической Родине и братской солидарности с трудящимися всех стран, коллективизма и непримиримости к нарушениям общественного долга.

Наша коммунистическая мораль по праву наследует и развивает гуманистические нормы нравственности, выработанные человечеством. Трудлюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение — все это неотъемлемые черты морального облика советского человека» (Л. И. Брежнев. Ленинским курсом. Речь на XVII съезде ВЛКСМ. Том пятый. М., Политиздат, 1976, стр. 49).

Социалистическая гражданственность выражается в таких чертах, как чувство ответственности, долга, творческая активность, готовность поступиться личными интересами во имя интересов товарищей, коллектива. Основа гражданственности — развитие марксистско-ленинского мировоззрения, коммунистической убежденности, советского патриотизма.

Разъясняя ребенку содержание норм коммунистической морали, надо воспитывать в нем готовность и способность



сознательно соблюдать их, непримиримость к чуждым проявлениям морали, учить его активно противостоять дурным влияниям.

Существует тесная связь физического воспитания с нравственным, с воспитанием в духе советского патриотизма. Известно, например, что дети испытывают чувство симпатии к местам, где играют, к предметам своих забав, к товарищам по играм. Это способствует развитию сознательного отношения к семье, к школьному коллективу, формирует чувство ответственности за свое поведение. Мудро поступают те родители, которые с ранних лет приобщают детей к спорту (см. стр. 102, 263, 281). Он может быть верным их помощником в воспитании у детей не только физических, но и ценнейших моральных качеств. Спорт учит мужеству, честной спортивной борьбе, дает хорошие примеры для подражания. Образцом могут быть для ребят такие передовые спортсмены, как, например, абсолютная чемпионка олимпийских игр, двукратная чемпионка мира, чемпионка Европы по спортивной гимнастике Людмила Турищева. Имя ее известно всему миру. Не только талант, но и высокие моральные и волевые качества, целеустремленность, трудолюбие, ответственность, самоотверженность помогли ей добиться больших успехов. За выдающиеся достижения в спорте, большую общественную работу она награждена орденом Трудового Красного Знамени и Почетным Знаком ВЛКСМ. На XVII съезде комсомола Людмила была избрана членом Центрального Комитета ВЛКСМ.

Занятия спортом — действенное средство воспитания волевых качеств: целеустремленности, смелости, упорства, самообладания, инициативности, дисциплинированности.

Готовясь к состязаниям и участвуя в них, дети приучаются дорожить спортивной честью своей школы, гордятся успехами своей команды, своего класса,

пионерского отряда. А это развивает высокое патриотическое чувство — гордость за наш советский спорт.

Яркое свидетельство большой воспитательной роли спорта — письмо Леонида Ильича Брежнева, посланное советской спортсменке, чемпионке по плаванию, делегату XVII съезда ВЛКСМ школьнице Наташе Поповой. Отмечая целеустремленность юной спортсменки, умение ее настойчиво и повседневно трудиться, что позволило ей добиться отличных результатов в учебе, в занятиях физической культурой и спортом, стать мастером спорта СССР международного класса, Л. И. Брежнев пишет в этом письме: «С уверенностью можно сказать, что такие драгоценные качества, как верность нашим высоким идеалам, стремление к занятиям, трудолюбие и упорство в достижении цели, чувство коллективизма и товарищества, помогут тебе в жизни, в работе, на пути к новым спортивным победам и рекордам» (газета «Советский спорт» от 20 августа 1974 г.).

Благородный долг родителей — готовить детей к общественно полезному труду. Эта обязанность зафиксирована в новой Конституции СССР. Воспитание у ребенка трудолюбия, убежденности в необходимости трудиться — основа для формирования чувства долга, собственного достоинства и других ценных моральных и идейных качеств. Ребенка нужно с детства учить уважать труд, добиваться, чтобы всякая работа делалась им сознательно, приносила радость, удовлетворение. Надо воспитывать в детях чувство глубокой ответственности за выполнение общественных поручений, всячески поощрять занятия школьника общественной работой. Приобщаясь к общественному труду, ребенок начинает чувствовать себя социально значимой личностью.

Физическое воспитание детей тесно связано с их трудовым воспитанием. Дети, систематически занимающиеся



разнообразными физическими упражнениями в школе и дома, легче овладевают трудовыми навыками, у них укрепляется правильная осанка, координация движений. В свою очередь, и труд воспитывает и физически развивает ребят. Поэтому так важно приучать их с малых лет выполнять несложные обязанности по самообслуживанию, помогать старшим в семье.

Дети, своевременно не приученные к труду, часто не знают, чем заняться на досуге. У них все не клеится. Незаметно появляется вредная привычка бесцельно проводить время, им больше нравится смотреть на игры и на то, как работают другие, чем самим выполнять какое-либо дело. Отсюда склонность к праздности и лень. Не допускайте этого! Иначе ребенок вырастет малоприспособленным к трудовой самостоятельной жизни.

Будьте ближе к играм ребят. Не стесняя их самостоятельности, руководите ими. Добрым советом и практическим примером вы можете побуждать к более совершенным действиям, помогать овладению основами разнообразных трудовых движений.

Маленькие дети, играя, незаметно переходят к делам по самообслуживанию и выполнению поручений взрослых, к занятиям на общую пользу. Становясь постарше, они все более начинают отличать игру от труда. Посмотрите, например, с каким «игровым» задором помогает третьеклассник Коля отцу мастерить салазки. «Поддай молоток», «Подержи вот так, да покрепче», «Принеси и распутай веревку», — говорит отец, и Коля с готовностью выполняет это.

Все, что сначала делает Коля, имеет для него обаяние игры. Но вот оказывается, что один полоз санок прибит плохо, да и веревку быстро никак не распутать. Чтобы все сделать хорошо, надо проявить немало упорства, смекалки. И Коля начинает понимать, что это его занятие — настоящий труд в помощь

отцу. Он старается подражать его движениям, учится у него приемам работы.

С возрастом постепенно усложняйте поручения ребенку. Дайте ему больше самостоятельности в выполнении различных заданий, воспитывайте у него любовь к умственному и физическому труду.

В семье всегда найдутся самые разнообразные работы, требующие физического труда, посильного детям. Как уже отмечалось выше (в разделе о режиме), трудовые обязанности их по самообслуживанию, уходу за домом, за цветами, за огородом и другие должны обязательно включаться в режим дня, занимая примерно от 30 до 45 минут в день. Хорошо выполненная детьми посильная работа приносит им большое удовлетворение, вызывает желание больше помогать старшим. Полезно привлекать их к изготовлению спортивного инвентаря для общего пользования, а также к посильным для них работам по оборудованию во дворе спортивной площадки. Это научит их ценить труд других.

Следите, чтобы труд благоприятствовал укреплению здоровья и физических сил детей. Приучая к нему ребят, воспитывайте у них любовь к творческим действиям.

Необходимо, чтобы ребенок понимал, какое значение для семьи имеет порученное ему дело. Кроме того, важно, чтобы он был в состоянии выполнить требуемое как следует, своевременно получая соответствующие указания со стороны домашних. Особенно это относится к работам, связанным со значительными усилиями или приемами, где нужна специальная ручная сноровка. Предлагая сыну или дочери какую-либо работу по дому, надо вначале показать, как лучше это делать. Без необходимых указаний, не имея должных навыков, они даже при выполнении простых заданий быстро устают, нервничают, работа у них не спорится. Учите ребят не производить лишних,



ненужных движений, экономно расходовать силы, соблюдать известный ритм в работе. Проверяйте, как они выполняют ее.

У семьи есть немало возможностей идейно-нравственного воспитания детей.

Прежде всего это целенаправленная организация деятельности ребенка, которая обеспечивает воспитание необходимых качеств, формирование коммунистического убеждения. Это выбор нужного характера развлечений, игр, литературы для чтения. Хорошо известно, например, какое ценное влияние оказала на ребят довоенной поры книга А. Гайдара «Тимур и его команда», способствовавшая зарождению игры, переросшей в тимуровское движение, вдохновлявшее юных патриотов на подвиги в годы Великой Отечественной войны. А сколько полезного дала детям игра в «Чапаевцев»! Приучая ребят играть дружно и сообща добиваться победы, мы внедряем в их сознание одно из основных правил коммунистической морали: «Все за одного и один за всех». В дружном коллективе взаимная помощь и поддержка, подчинение личных желаний воле и интересам коллектива — закон. Надо всячески содействовать участию учащихся в военно-патриотических играх, например в игре «Зарница», в делах «красных следопытов». Воспитывать и поддерживать стремление их активно участвовать в работе октябрятских групп, пионерских отрядов, комсомольских организаций.

Родители и все старшие в семье должны содействовать укреплению материальной базы для воспитания детей по месту жительства (создание дворовых клубов, кружков, спортплощадок при домоуправлениях и ЖЭКах и т.д.), участвовать в общественной деятельности по организации свободного времени детей, использовать такие эффективные формы воспитательного воздействия на ребят, как совместный общественно полезный труд взрослых и детей, походы

по местам боевой славы, встречи с известными людьми. В любом городе, поселке есть немало людей, боевой и трудовой опыт которых может быть примером выполнения гражданского долга.

Существенную воспитательную роль играет выбор для детей (в строгом соответствии с их возрастом и режимом) телепередач для просмотра, их обсуждение, выработка потребности в чтении литературы, беседы на различные темы, расширяющие кругозор, формирующие у детей позицию активного гражданина своей страны. В любой области человеческой деятельности много вдохновляющих примеров. Это революционеры, видные деятели Коммунистической партии и Советского правительства, герои Великой Отечественной войны, герои космоса, герои труда.

Исключительной воспитательной силой обладает обращение к образу Владимира Ильича Ленина, его жизни и революционной деятельности (как выполняются детьми ленинские заветы, как оправдывают они имя юных ленинцев), знакомство с биографиями его соратников по борьбе, с биографиями известных патриотов нашей Родины, героями книг Н. Островского, А. Гайдара, А. Фадеева и других советских писателей.

Огромное воспитательное значение имеют книги Леонида Ильича Брежнева «Малая земля», «Возрождение», «Целина», показывающие истоки невиданного мужества советских людей, их героизм в ратных и трудовых делах.

Уроки мужества, трудового героизма воспитывают высокую гражданственность, патриотизм, побуждают ребят к общественно полезным делам.

У родителей есть такие верные помощники в воспитании, как Дома и Дворцы пионеров, станции юных техников, натуралистов, туристов, школы юных космонавтов, детские клубы (например, в Ленинграде создан клуб



«Красногвардеец», в котором подростков ждет много интересных занятий, в частности спортивных), своеобразные университеты культуры для ребят (например, в музее-усадьбе известного русского художника В. Д. Поленова для воспитания сельских школьников разработана новая программа по изобразительному искусству, главной целью которой является воспитание человека, борца за справедливое, доброе, светлое не только в искусстве, но и в жизни).

Еще раз подчеркнем, что первостепенную роль в воспитании у детей идейной убежденности играет гражданская позиция самих родителей и других взрослых членов семьи (например, гордость их за успехи советской культуры, экономики, науки, техники, активное участие в общественной жизни, правильная оценка внешней и внутренней политики нашей страны, живые рассказы о лучших людях страны, о ратных и трудовых делах родных и близких, о своей профессии, своем производстве). Пример родителей, нравственные устои семьи подкрепляют то, что воспитывает школа, пионерская и комсомольская организации, печать, радио, телевидение.

Таким образом, для правильного семейного воспитания, как подчеркивала Н. К. Крупская, важна не только грамотность родителей, но и духовная, идейная, нравственная атмосфера в семье. Если у членов семьи широкие общественные интересы, если труд соединяет семью в дружный коллектив, она будет оказывать хорошее влияние на ребенка. Семейное воспитание есть для родителей и самовоспитание.

Мы затронули выше отдельные важные стороны воспитания, которые являются составными частями коммунистического воспитания. Естественно, необходим комплексный подход ко всему делу воспитания. Эффективное решение важнейших воспитательных задач осуществляется при тесном единстве требований, совместной воспита-

тельной работе семьи, школы, общественности.

Следует сказать еще об одном важном аспекте воспитательной работы родителей—необходимости овладевать педагогическими знаниями, педагогическим опытом. По словам В. А. Сухомлинского, педагогика должна стать наукой для всех, а для родителей—в первую очередь.

У вас есть широкие возможности для углубления педагогических знаний, овладения педагогическим опытом. Так, вы можете черпать их из специальной литературы. Это книги, раскрывающие ценный опыт воспитания детей в семьях, которые являются образцом семьи будущего: в семье К. Маркса, в семье Ульяновых, в семье Дзержинского и других революционеров. Об этом создано немало кинематографических и других произведений. Это и богатейшее педагогическое наследие Н. К. Крупской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского и др.

Обращайтесь за советом к опытным педагогам, воспитателям, слушайте публичные лекции, радиопередачи на темы воспитания. К вашим услугам и специальные передачи по телевидению и статьи в периодической печати. В помощь вам открываются университеты педагогических знаний. Так, районные организации общества «Знание» создают при школах, Домах и Дворцах культуры, при кинотеатрах, при ЖЭКах, некоторых предприятиях университеты для родителей, раскрывающие всесторонние вопросы (теории и практики) воспитания детей в семье, затрагивающие различные стороны воспитания, в частности физического воспитания, гармонического развития личности, вопросы физиологии, психологии и др. Эта форма работы получила уже широкое распространение в нашей стране. Например, в Москве при Доме работников просвещения Ждановского района создан университет для родителей по коммунистическому воспитанию детей в



семье; при кинотеатрах «Зенит» (Ждановский район), «Варшава» (Ленинградский район), «Родина» и «Енисей» (Первомайский район)—киноуниверситеты педагогических знаний для родителей.

Мы должны передать нашим детям эстафету героических свершений, и к этому их надо как следует подготовить.

### **Трудный возраст (переходный возраст)**

«Маленькие дети—маленькие заботы, большие дети—большие заботы». Часто вспоминают эту пословицу родители, глядя на своих подрастающих сыновей и дочек. Школьник 13—14 лет, в сущности, еще ребенок. Как и раньше, нуждается он в защите, ласке, заботе. По-прежнему хочется гладить его по голове, опекать даже в мелочах, решать за него все вопросы. Но не тут-то было. У подростков уже свои, иногда резко расходящиеся с вашими, вкусы, мнения, своя жизнь, куда порой не так-то легко проникнуть взрослым. А проникнуть надо, иначе начнется отчуждение, способное надолго, а то и навсегда, отдалить друг от друга самых близких, родных людей.

Взрослые, к сожалению, нередко недооценивают сложность душевного мира ребенка. Многого, что его волнует и беспокоит, рассматривают они с позиций своего жизненного опыта, считают пустяком. А подростки болезненно самолюбивы, их оскорбляют и грубый приказ, и мелочная опека. Конечно, взрослые лучше знают, что полезно детям, а что вредно, их наставления идут от самых добрых намерений, но часто не достигают цели именно из-за неправильной, нетактичной формы. Подростки требуют уважения к своей личности, и это требование вполне справедливо, особенно сейчас, в пору прощания с детством.

Порывистые, неровные создания—фантазеры, мечтатели, поэты—

нуждаются в очень бережном, чутком к ним отношении. Они не приемлют запретов, насмешек, окриков, зато с готовностью и радостью отзываются на дружеский совет, шутку, разговор по душам. Можно ли жалеть для этого время и душевные силы! Но кое-кто жалеет. Бывает, что взрослым некогда вдаваться во все эти тонкости, не хочется менять форму родительской опеки, заботиться о границах родительской власти,—мол, подумаешь, какая личность в 13 лет! Распустился—и весь разговор. Должен делать то, что ему говорят.

А они не делают! Мальчики становятся строптивыми, развязными, грубят, говорят дерзости. Девочки из-за каждого пустяка раздражаются, капризничают, беспричинно хохочут или плачут. Что же, испортился характер? Но внимательный родительский глаз заметит под резкостью слов и манер болезненную застенчивость, стыдливость, замкнутость. Заметит и другое—необычно быструю утомляемость, легкую возбудимость, нервозность. Тут дело не только в характере. Дети вступили в один из важнейших периодов своей жизни—пору полового созревания, когда происходит большая внутренняя перестройка в организме, затрагивающая все его органы и системы, в том числе и нервную.

Решающая роль в этой перестройке принадлежит гормонам половых желез, которые вырабатываются под влиянием определенных участков головного мозга.

Медленно, постепенно растет и развивается ребенок; пройдут годы, прежде чем он станет юношей или девушкой, а затем и взрослым человеком. Но существуют в этом плавном развитии определенные рубежи, связанные с физиологическими перестройками. Один из таких периодов и переживают подростки на пороге юности. Сначала у них меняется поведение, характер, а затем и внешний облик. Если от 4 до 10 лет



дети в среднем вырастают на 5 см в год, то после десяти эта цифра увеличивается вдвое. Мальчики тянутся вверх, становятся нескладными, угловатыми, не знают, куда девать длинные руки и ноги. Ломается голос, пробиваются усики—часто предмет великой гордости. Кости делаются массивнее, мышцы—крепче, плечи—шире. У девочек округляется фигура, становятся мягче движения, заметнее грудь. Есть и другие признаки, говорящие о половом созревании (у одних они появляются чуть раньше, у других позже).

Да, теперь зрелость уже не за горами. Мальчишки и девчонки на глазах превращаются в юношей и девушек. Эти годы очень ответственны, от них во многом зависит не только характер, но и будущее здоровье. Сложный процесс возрастной перестройки поглощает много внутренней энергии, на какой-то срок снижается выносливость, уменьшаются защитные силы организма. В период созревания он уязвим, восприимчив к разного рода заболеваниям, особенно таким, как туберкулез, нервные болезни, малокровие, ревматизм. Очень важно помочь подростку справиться с этой возрастной перестройкой, поддержать и укрепить его силы. И опять на выручку приходит верный, надежный друг—физкультура, кладовая энергии, бодрости, жизнерадостности. Необходимо строго соблюдать режим, достаточно спать, делать утреннюю зарядку, принимать душ, как можно больше бывать на свежем воздухе.

Легко сказать—подросткам надо заниматься физкультурой и родители должны позаботиться об этом. Должны! А как этого добиться? Малышу можно приказать, можно заставить его, уговорить, наконец. Со старшим труднее. 15-летнего человека волнуют главным образом грандиозные, мировые проблемы: жизнь и смерть; любовь и подвиг. Какими прозаичными кажутся рядом с ними настойчивые, а порой и нудные призывы делать гимнастику, принимать

душ, гулять! Для ребят все это—какая-то «мойдодырова» мудрость, годная разве что несмышленьшам-дошколятам, а не «взрослым, мыслящим, самостоятельным» людям. Да, задача не из легких! Немудрено, что многие родители не могут с ней справиться, нервничают, волнуются, теряют контроль над собой—и все это под взглядом насмешливых, упрямых и еще совсем детских глаз. Тут придется действовать настойчиво, умело, даже хитро.

При всей занятости грандиозными проблемами мироздания подростки-девочки, как правило, имеют одно слабое место: их очень заботит собственная внешность. Они могут подолгу вертеться перед зеркалом, придумывать новые прически, увлекаться нарядами—уже хотят нравиться. Недостатки лица и фигуры—и действительные и кажущиеся—заставляют их порой глубоко страдать, чуждаться сверстников, замыкаться в гордом одиночестве. А ведь в 13—15 лет многие еще напоминают гадкого утенка—неловкие, угловатые, нескладные. Одна за лето вытянулась, выросла из всех платьев и кажется себе «ужасно высокой», стесняется, начинает сутулиться, горбиться. Другая решила, что она толста, и объявила нещадную «борьбу за талию», старается как можно меньше есть, перетягивается поясом. Небезразличны к своей внешности и мальчики. Им хочется быть стройными, сильными, крепкими—«настоящими мужчинами».

Вот и попробуйте этот естественный возрастной интерес сделать своим союзником. Объясните, что физкультура—прекрасное средство стать стройнее, красивее, мужественнее. Гимнастика сделает свежей и розовой кожу, плавными и ловкими движения. Толстушка с ее помощью похудеет, высокая выпрямится, станет стройнее, женственнее; хилый и слабый подрастет, приобретет широкие плечи и мощную мускулатуру. Кроме того—и это главное,—физические упражнения укрепят



здоровье, помогут лучше учиться. Уверю вас, если с малолетства дети освоили определенные гигиенические навыки, их бунт против них не будет долгим. Сильнее нотаций и увещаний здесь личный родительский пример.

Подростков не всегда легко заставить делать зарядку, а вот спорт они, как правило, любят. И напрасно родители порой сердятся, если сын или дочь рвутся на каток или волейбольную площадку и каждое воскресенье отправляются в походы. Это очень хорошо, полезно. Ребята находят в спорте применение своей бурной энергии, естественному стремлению помериться силами. Спорт вносит в их жизнь романтику борьбы, учит побеждать, добиваться цели, спорт укрепляет характер, наконец, что тоже очень важно, отвлекает от вредных привычек. Спорт сближает девушек и юношей на хорошей товарищеской основе, воспитывает уважение друг к другу, задерживает преждевременное пробуждение полового чувства.

Какие виды спорта особенно рекомендуются подросткам? Напомним — прежде всего те, которые гармонично развивают все мышцы, создают благоприятные условия для работы легких и сердца и проводятся на свежем воздухе: лыжный, конькобежный, туризм, плавание, гребля, спортивные игры. Любовь к ним, заложенная с детства, сохранится на всю жизнь. Они всегда будут прекрасным отдыхом, развлечением, средством укрепления здоровья. Девочки любят художественную гимнастику и фигурное катание на коньках, дающие помимо хорошей физической подготовки грацию, изящество, воспитывающие любовь к красоте. Мальчики обычно увлекаются футболом, хоккеем, легкой атлетикой. Крепкие подростки под руководством тренера начинают и занятия борьбой, боксом.

Хорошо, если любовь к спорту окрепнет и приведет подростка в спортивную школу или секцию. Весь мир знает

имена наших замечательных гимнастов, борцов, лыжников, легкоатлетов. Может быть, и ваши дети, повзрослев, станут в их ряды? А если нет, тоже не беда. Серьезные занятия спортом дадут человеку закалку, силу, ловкость, которые всегда нужны в жизни.

Некоторые из вас опасаются, что спорт может отвлечь от учебы.

Как мы уже говорили выше, это — заблуждение. Для того чтобы быть принятым в детскую спортивную школу, необходимы хорошие отметки, двоечников оттуда исключают. Сколько можно привести примеров, когда именно тяга к спорту заставляла школьника всерьез взяться за учебу, побороть свою лень и неорганизованность!

Спорт — замечательное средство физического развития, однако есть непременное условие: не переутомляться. Подросткам, как никому, свойственна переоценка сил, а в эти годы всякие перенапряжения особенно опасны для организма. Известно, что координация движений у подростка почти так же совершенна, как у взрослого, скорость движений выравнивается к 14 годам, сила — к 16, выносливость же повышается очень медленно, постепенно. Подросток может бежать быстро, но недолго, скоро устает, «выдыхается». Поэтому, чтобы излишне не нагружать организм в период полового созревания, не рекомендуется устраивать частые спортивные тренировки, соревнования — пусть спокойно, без нервности оттачивается техника.

Особенно большой вред может нанести перенапряжение организму девушки — об этом всегда нужно помнить родителям. Как частые, так и очень сильные перегрузки могут замедлить нормальное физическое развитие или даже нарушить его — растрачивается впустую энергия, необходимая для роста и правильной деятельности созревающих органов. Особенно осторожно должны тренироваться девушки с запоздалым физическим развитием, кото-



рые и в 16 лет сохраняют угловатые мальчишеские фигуры.

Девочки-подростки обычно очень самолюбивы и ни в чем, даже в мелочах, не хотят уступать своим сверстникам-мальчишкам. Но в спорте не следует «завоевывать женское равноправие». У девочек должны быть дистанции короче, ядро и диск полегче, весла и лодка меньше, подвижнее, рюкзаки не такие увесистые. Противопоказаны им все виды спорта, связанные с подниманием тяжестей, резким сотрясанием тела, падениями, борьбой. Девушкам «опасного» возраста не стоит ездить верхом и на мотоцикле, даже в коляске. Велосипед годится как удобное средство передвижения, но не больше. Систематическая долгая езда и особенно тренировки могут плохо повлиять на формирование женского организма, испортить осанку, нарушить правильную форму грудной клетки и плеч, повести к некрасивому, неженственному увеличению мышц.

Даже полезные, рекомендуемые девушкам виды спорта требуют соблюдения некоторых специальных правил. Например, занимаясь лыжным спортом, надо избегать очень длинных, утомительных переходов. Есть вопрос, который интересует всех девушек: как вести себя во время менструаций? Если они протекают нормально, без осложнений, режим почти не меняется — та же утренняя зарядка, из которой временно исключаются упражнения для мышц живота и прыжки, тот же прохладный душ, прогулки, даже осторожные тренировки. Не надо только бегать, прыгать, долго ходить и, конечно, купаться. Не стоит также участвовать в соревнованиях, трудных тренировках и походах. Разумное поведение в эти дни закалит девушку, научит ее и в дальнейшем легко справляться с недомоганием, не теряя работоспособности и хорошего настроения.

## Физкультура лечит

Выше мы уже говорили о том, что систематическими физическими упражнениями можно предупреждать различные нарушения в физическом развитии или устранять появившиеся. Мы рассказали в соответствующих разделах о предупреждении и лечении ряда заболеваний средствами физической культуры, привели практические рекомендации. Естественно, часть этих рекомендаций, как вы могли убедиться, познакомившись с этими разделами, относится и к детям школьного возраста. Материал, приводимый ниже, имеет в основном непосредственное отношение к школьному возрасту и затрагивает некоторые вопросы, которые наиболее часто волнуют тех, у кого в семье школьник.

## Нарушения осанки

Школа. Дети. Полдня за партой. Конечно, это нелегко. Спина устает. Ребята невольно меняют позу, облокачиваются на парту грудью или боком.

«Сядьте прямо», — напоминает учительница одному, другому, третьему. Но за всеми не уследишь. Так дети привыкают к неправильной рабочей позе. У них искривляется позвоночник. Причиной этого может быть не только неправильная поза за партой, столом, но и мебель, не соответствующая росту школьника, односторонняя нагрузка на тело (например, при ношении портфеля в одной и той же руке), а также мышечная слабость.

К чему приводит искривление позвоночника? В лучшем случае, если ребенок подвижен, много гуляет, играет, бегают с ребятами во дворе, остается небольшой след — одно плечо чуть-чуть ниже другого. Однако искривления бывают и более серьезными. Нарушается нормальная деятельность внутренних



органов. Сутулость, впалая грудь, незначительная жизненная емкость легких, предрасположенность к простудным заболеваниям, быстрая утомляемость — звенья одной цепи.

Старшие в семье! Следите за осанкой детей дома — во время еды, приготовления уроков и пр. Неустанно напоминайте им о необходимости выпрямиться, а главное, помогите им самим побороть усталость, которая заставляет принимать неправильную позу. В тот момент, когда ребенку надоело однообразное сидение, надо предложить ему размяться, подвигаться, попрыгать, побегать минут пять. Помните, что занятия физическими упражнениями, подвижными играми укрепляют мышечно-связочный аппарат, содействуя устранению мышечной слабости.

Ходьба на лыжах, катание на коньках, игра в хоккей — прекрасные средства зимнего отдыха и закалки. Все мышцы, особенно спины, укрепляются и благодаря этому способны длительное время удерживать позвоночник в правильном положении.

Если вы раньше не обращали внимания на осанку у детей, сделайте это теперь обязательно. Предложите сыну или дочери стать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, нижней частью туловища и пятками. Это положение и будет правильным, естественным. Главное, чтобы прямо держались голова и плечи. Врач школы или детской поликлиники поможет определить имеющиеся отклонения от нормы.

Наиболее часто встречающиеся искривления позвоночника — изгибы вправо или влево (так называемые школьные сколиозы) — нетрудно обнаружить самим: сядьте на стул и предложите сыну или дочери, раздетым до пояса, подойти к вам на расстояние одного метра и медленно наклонить туловище вперед, прижимая подбородок к груди. Если есть искривление, вы его увидите. Линия позвоночника будет уходить вправо или влево, а в месте самого

изгиба вы обнаружите необычную выпуклость. А вот другой способ: предложите ребенку стать прямо и наклонить голову вперед. Возьмите отвес (грузик, привязанный к концу бечевки, нитки) и приложите свободный конец к позвонку на шее, который наиболее рельефно выражен при наклоне головы. Посмотрите, совпадет ли средняя линия туловища с линией отвеса. Если не совпадет, значит, позвоночник искривлен. Как же его выправить? Если это не запущенный случай, то есть, как говорят врачи, сколиоз начальной степени, то рекомендуется каждодневная получасовая утренняя лечебная гимнастика.

Упражнения приведены ниже. Обращаем внимание на необходимость чередования дыхательных и общеразвивающих упражнений, среди которых специфичным является перекал влево и вправо. Он выполняется обязательно через бок, противоположный искривлению. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей каждое упражнение повторяется 4—6 раз. Движения должны быть плавными, без рывков. Делать их надо в замедленном темпе, не задерживая дыхания.

При плоской, круглой спине, излишнем прогибе в поясничной части позвоночника некоторые из рекомендуемых упражнений необходимо исключить из комплекса или видоизменить. Консультацию по этому вопросу можно получить у врача лечебной физкультуры.

Выправление осанки достигается в течение 3 месяцев, но лишь в том случае, если упражнения будут выполняться ежедневно.

Этот же комплекс можно использовать для предупреждения искривлений позвоночника.

### **Комплекс упражнений**

1. И. п. — лежа на спине на жесткой опоре. Расслабиться в течение 5—10 минут.



2. И. п.—то же. На счет 1—2 медленно согнуть ноги, скользя ступнями по полу,—выдох. На счет 3—4 вернуться в и. п.—вдох.

3. И. п.—лежа на спине, руки вверх. Перекатиться вправо (влево) на грудь.

4. И. п.—лежа на груди, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед. На счет 1—2 прогнуться, поднимая палку вверх,—вдох. На счет 3—4 вернуться в и. п.—выдох.

5. И. п.—то же. Перекат на спину (без палки).

6. И. п.—лежа на спине. На счет 1—2 счета поднять руки вперед-в стороны—вдох. На счет 3—4 опустить—выдох.

7. И. п.—то же. На счет 1—2 поднять прямые ноги до вертикального положения. На счет 3 быстро опустить, не ударяя пятками о пол или скамейку.

8. И. п.—то же. Перекат на грудь.

9. Упражнение такое же, как 4, только поднять руки и ноги, сохраняя это положение в течение 3—5 секунд, и вернуться в и. п.

10. Повторить упражнение 5.

11. Повторить упражнение 6.

12. И. п.—лежа на спине, держа в полусогнутых руках эспандер или резиновый бинт. На счет 1—2 развести руки в стороны—вдох. На счет 3 принять и. п.—выдох.

13. И. п.—то же. Эспандер или резиновый бинт перекинут через стопы полусогнутых ног. На счет 1—2 выпрямить ноги—вдох. На счет 3—4 вернуться в и. п.—выдох.

14. Повторить упражнение 8.

15. Повторить упражнение 4.

16. Повторить упражнение 10.

17. И. п.—лежа на спине. На счет 1—2 слегка поднять таз—вдох. На счет 3—4 вернуться в и. п.—выдох.

18. И. п.—то же. На счет 1—2 сесть без помощи рук (спина прямая, голову на грудь не опускать)—вдох. На счет 3—4 вернуться в и. п., сохраняя прежнее положение туловища,—выдох.

Это упражнение дается детям, достигшим 10—11 лет.

19. Повторить упражнение 8.

20. Упражнение такое же, как 4, только поочередно поднимать руки и ноги.

21. Повторить упражнение 5.

22. Повторить упражнение 6.

23. И. п.—лежа на спине, руки вверх, кисти в замок ладонями вверх. На счет 1—2 максимально вытянуться—вдох. На счет 3—4 расслабиться—выдох.

Наблюдая за осанкой ребят за рабочим столом, следите, чтобы они сидели прямо, не отклоняясь в стороны, чуть-чуть наклонив вперед голову, не сгибали спину, не упирались грудью в передний край стола (между грудью и столом должно быть небольшое расстояние, чтобы можно было просунуть пальцы), опирались на спинку стула. При письме тетрадь должна быть на расстоянии, равном длине руки от локтя до конца пальцев. Обе руки должны лежать на столе под углом 45°. Не надо напрягать их, прижимать сильно к столу, опираться на них. Необходимо, чтобы кисть правой руки находилась на тетради, пальцы левой руки придерживали тетрадь, локти свободно свисали.

От долгого сидения, особенно при письме, в одном положении дети устают. Поэтому, закончив писать, полезно откинуться на спинку стула, заложить руки за спину. Еще лучше проделать несколько движений, составляющих физкультминутку. Если ученик готовит уроки дома за слишком высоким для него столом, то нужно положить на сиденье дощечку или жесткую подушку толщиной 5—8 см; под ноги подставить скамеечку такого размера, чтобы они опирались на нее всеми ступнями.



## Плоскостопие

Напоминаем, что плоскостопие бывает не только врожденным, но и приобретенным вследствие, например, слабого физического развития (в частности, слабого развития мускулатуры ног). Его возникновению способствует ограниченный двигательный режим. Борьба с плоскостопием заключается прежде всего в общем укреплении физических сил. Большой эффект дает систематическое применение специальных упражнений. Ниже мы приводим наиболее доступные для выполнения в домашних условиях. Можно включать их в комплексы ежедневной утренней гимнастики.

### Упражнения для борьбы с плоскостопием

1. И. п.—сидя на краю стула, ноги вытянуты, носки опущены, ступни опираются о пол. Сгибание пальцев ног, стремясь захватить и подтянуть подстилку.
2. И. п.—сидя на краю стула, ноги вытянуты, пятки опираются о пол. Энергичные вращения стоп внутрь.
3. И. п.—стоя, носки ног повернуты вовнутрь. Поднимание на носки и возвращение в и. п.
4. И. п.—то же. Приседание с одновременным вытягиванием рук вперед.
5. И. п.—стоя, руки на поясе. Энергичное надавливание носками ног на пол, стремясь согнуть пальцы.
6. Подскоки на носках.
7. Ходьба с опорой на наружные края стоп, носки повернуты внутрь.
8. И. п.—сидя. Приведение стоп внутрь (друг к другу), захватывая пальцами ног небольшие предметы (например, карандаш).
9. Ходьба по бревну босиком (поперек).
10. Ходьба по рыхлому снегу с приведенными стопами, с опорой на их наружные края.

## Нервные дети

Нервные дети доставляют много хлопот семье. Повышенная нервная возбудимость плохо отражается на физическом состоянии, отрицательно влияет на успеваемость в школе, на поведение.

Говоря иногда про таких детей, что они «сроду капризны, тут ничего не поделаешь», взрослые ошибаются: нервным, капризным ребенок не родится, но может стать таким в дальнейшем. Виной тому бывают различные причины: физическая ослабленность, плохие условия быта, неправильное воспитание.

Создайте ребенку, который беспокоит вас своей нервозностью, здоровую домашнюю обстановку, устраните ошибки в его воспитании, и вы увидите, что состояние его изменится.

Но лучше всего вообще не допускать, чтобы дети становились нервными.

Вы знаете, что причинами физической ослабленности могут быть различные заболевания (рахит, ревматизм и др.). Как правило, ребенок много капризничает после перенесенных простудных, инфекционных болезней. Но стоит ему как следует поправиться, окрепнуть, и поведение его возвращается к норме.

Таким образом, одно из первых условий предупреждения нервности детей—растить их физически крепкими, здоровыми. Обязательно предоставьте им условия для необходимой двигательной деятельности, разумных игр. Благоприятно влияет на укрепление нервной системы детей посильный труд в помощь старшим и по самообслуживанию, но все занятия должны быть в меру и в свое время.

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения.

К. Д. Ушинский



Но, стараясь лучше охранять, беречь здоровье ребят, правильно наладить для них режим жизни, обеспечить достаточный сон, нормальное питание, не следует впадать в крайность, изнеживать их. Будет ошибкой всегда ограждать детей даже от самых незначительных трудностей. Иногда причиной повышенной нервозности детей бывает излишняя строгость, суровость родителей или мелочная опека, назойливые ласки.

## О сроках начала занятий физическими упражнениями после выздоровления

Неправильно поступают те из вас, кто чрезмерно долго удерживает выздоровевшего сына или дочь от физических упражнений, подвижных игр, а иногда стремится получить разрешение врача на освобождение от уроков физической культуры. Мы уже говорили о том, что этим наносится большой ущерб здоровью, развитию детей, перенесших то или иное заболевание или травму. Приводимые ниже сведения (см. таблицу) помогут вам правильно ориентироваться в данном вопросе.

### Примерные сроки начала занятий физическими упражнениями детей школьного возраста после выздоровления \*

Название болезни или травмы	Срок начала занятий с момента выздоровления	Примечание
Ангина катаральная и фолликулярная	12 дней	
Ангина флегмонозная	24 дня	
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	6—18 дней	Опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Отит острый	1 месяц	Исключить плавание. Остерегаться простуды
Отит хронический	В зависимости от состояния	Индивидуальный контроль
Воспаление легких (крупозное или катаральное)	1 месяц	При тяжелых формах срок удлиняется
Грипп	12 дней	
Плеврит сухой	24 дня	Остерегаться простуды
Плеврит экссудативный	2 месяца	
Ревматический кардит (эндокардит, миокардит)	Не менее 6 месяцев	После затухания процесса, при отсутствии признаков обострения (повышенная температура, ускоренная РОЭ и пр.)
Ревматизм острый (суставная форма, хорея)	Не менее 2 месяцев	Строгий индивидуальный контроль. Начинать занятия летом. Зимний спорт запрещается на 6 месяцев
Аппендицит (после операции)	1 месяц	
Воспаление легких	2 месяца	Обязателен контрольный анализ мочи после начала занятий
Малярия	2 месяца	При отсутствии рецидивов, увеличения селезенки, выраженной анемии
Острые инфекционные заболевания (дизентерия, тиф, скарлатина, дифтерит)	От 1 до 2 месяцев	После клинического выздоровления и при условии предварительного функционального исследования.
Сотрясение мозга	2 месяца	На полгода исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела

\* По материалам профессора Российского, докторов медицинских наук Серкина и Воловика.



Мир детства  
«Ора зрелости»





Перед теми, кому за 19 лет, кто в расцвете физических и духовных сил, жизнь развертывается во всей полноте красок, манит вершинами разнообразнейших дел.

Со всей щедростью и безоглядностью отдаваясь работе и развлечениям, учебе и общественной деятельности, они полной пригоршней черпают из резервуара сил, отпущенных природой, и кажется бездонным этот резервуар. Позади детство и ранняя юность, когда достаточно было лишь подавать надежды, настало время оправдывать их. И для человека в эту пору обычно наступает период окончательного становления личности. Он избирает дело жизни, совершенствуется в нем, обзаводится семьей. Все то полезное и доброе, что суждено сделать нам на земле, закладывается прочным фундаментом в этом возрасте. Люди 19—39 лет — активнейшая, деятельнейшая часть трудящихся нашей страны. В их головах рождаются новые научные и производственные идеи. Их руки претворяют эти идеи в жизнь. Они осваивают морские глубины, покоряют космос, устанавливают трудовые и спортивные рекорды, испытывают перегрузки напряженной работы. И, естественно, им остро необходимы строгий режим, закаливание, физические упражнения.

Вы, наверное, давно уже приобрели привычку к занятиям физической культурой, спортом. Не пренебрегайте ею и теперь. Делайте по утрам зарядку, бе-

гайте, по воскресеньям отправляйтесь в турпоход, плавайте, играйте в спортивные игры. Словом, двигайтесь возможно больше, ибо движение — это жизнь.

Физическая культура и спорт послужат вам во благо не только тем, что еще больше разовьют, закалят тело, повысят работоспособность, но и укрепят волю, явятся отличным средством самовоспитания. Систематические занятия помогут бороться с собственными слабостями, преодолевать себя.

Многие в этом возрасте активно занимаются спортом, достигают в нем высот мастерства, защищают честь своего коллектива в соревнованиях. И неразумно поступают те, кто не следует их примеру. Посещайте спортивную секцию в коллективе, где вы учитесь или работаете, общайтесь к спорту на загородных базах отдыха, куда можно поехать всей семьей, организуйте спортклуб в доме, во дворе, где вы живете. Возможностей много, нужно только иметь желание ими воспользоваться.

Четкие ориентиры вашего физического развития дают вам нормативы комплекса ГТО, а сдача их, проходящая обязательно в соревнованиях, — новый стимул для занятий.

Помните: вам нелегко будет воспитать своих детей по-настоящему здоровыми и крепкими, привить им любовь к физической культуре и спорту, если они не увидят в вас достойного примера.



Те сведения по физической культуре, которые мы даем в этом разделе, помогут вам правильно организовать свою жизнь, чтобы на годы и годы сохранить молодость и высокую работоспособность.

## Возможности организма

Возраст 19—39 лет—пора расцвета физических и духовных сил человека. Полное развитие организма обычно заканчивается к 25 годам, когда прекращается рост тела в длину. Однако рост его в ширину, дальнейшее развитие мускулатуры и в связи с этим некоторое изменение внешних форм тела может продолжаться до 35—40 лет. Сохранение же имеющихся пропорций тела при строгом соблюдении гигиенического режима и занятиях физическими упражнениями возможно до 60—65 лет. Какое телосложение можно считать пропорциональным? Ученые, обобщившие большое количество антропометрических измерений, дают следующие примерные ориентиры:

мужчина 25—30 лет при среднем росте 167—170 см может считаться пропорционально сложенным, если имеет вес 68—70 кг и такие размеры окружностей: грудной клетки в спокойном состоянии—95—98 см, талии—75—78 см, шеи 39—40 см, плеча при выпрямленной руке—32—30 см, бицепса при согнутой руке—35—37 см, предплечья—29—30 см, бедра—55—56 см, голени—37—38 см;

для женщины 22—28 лет при среднем росте 150—160 см показателями пропорционального сложения будут: вес—56—58 кг, размеры окружностей: грудной клетки в спокойном состоянии—82—84 см, талии—60—63 см, шеи—31—32 см, плеча при выпрямленной руке—25—26 см, при согнутой—27—28 см, предплечья—23—24 см, бедра—52—55 см, голени—34—35 см.

Эти цифры являются, конечно, ори-

ентировочными. При акселерации (ускорении развития) они могут быть несколько иными. Людям старше 28—30 лет, как мы отметили выше, регулярно занимающимся физкультурой и спортом, нетрудно будет поддерживать свою «форму» долгие годы.

В период расцвета максимально проявляются различные функциональные возможности организма, обусловленные соответствующим развитием органов и систем. Этому весьма способствуют постоянные физические нагрузки, физические упражнения.

Развитый головной мозг взрослого человека располагает большими резервами—14 миллиардами нервных клеток. Он может переработать колоссальное количество информации, однако большинство этих клеток, к сожалению, не функционирует в течение жизни человека, находится как бы в запасе. Чтобы включить их в работу, повысив тем самым продуктивность умственного труда, нужно заниматься разнообразной деятельностью, а не замыкаться в рамки своей узкопрофессиональной работы. И, конечно же, важнейшая роль здесь принадлежит физической культуре.

Сердце взрослого человека в покое сокращается с частотой 70—80 раз в минуту, однако при усиленной мышечной работе (скажем, при занятиях спортом) количество сердечных сокращений может достигать 250 в минуту. Хорошо тренированное сердце сокращается реже, то есть работает более мощно и экономно, меньше изнашивается. Клапаны его в период расцвета организма человека обладают почти двадцатикратным запасом прочности.

В тесной связи с сердцем, мозгом и сосудами функционируют и органы дыхания, резервы которых тоже огромны. Вентиляция легких в покое составляет в среднем 5—8 литров. Но во время напряженной мышечной работы, выполнения физических упражнений величина ее может достигать 140 литров!







При интенсивном дыхании улучшаются процессы окисления, совершенствуется работа дыхательных мышц, которые меньше устают и меньше изнашиваются.

Велики резервы костно-мышечной системы человека в пору его расцвета. Так, например, большеберцовая, наиболее массивная, кость, на которую давит почти вся масса нашего тела (кроме голени и стопы), выдерживает давление 1,6—1,8 тонны. Такое давление в 25—30 раз превышает вес тела.

В возрасте 19—30 с лишним лет вес мышц составляет до 40 процентов веса тела человека. Тренировкой можно довести его более чем до 50 процентов общего веса тела.

В расцвете сил тренированный человек способен бежать со скоростью 15—18 км в час в течение 1—2 часов, производить работу, равную 1200 кгм в минуту, на протяжении многих часов.

Даже из краткого этого описания видно, какими большими возможностями располагает взрослый человеческий организм. И, безусловно, от вас самих во многом зависит, как будут использованы эти возможности.

## **Резервы времени**

Острый дефицит времени—бич нашего века. Как часто можно слышать сетования: «не успеваю», «времени не хватает». А стремление все охватить: и работать с полной отдачей сил, и учиться хорошо, и заниматься общественными делами, и детей воспитывать правильно, и отдыхать интересно, ходить в театр, кино, в гости, и книги читать, то есть шагать в ногу со временем,—нередко остается неудовлетворенным или удовлетворенным не полностью.

Между тем есть, как вы уже знаете, прекрасное средство уплотнить время, сделать нашу деятельность во всех областях более эффективной. Такое сред-

ство—неукоснительное соблюдение правильного режима дня, включающего в себя все необходимые элементы физической культуры.

Режим учит экономить время, мобилизует наши физические и нравственные силы, помогает бороться с заболеваниями, отодвигает старость.

Определяя для себя распорядок дня, как и в прежние годы, вы должны исходить прежде всего из своей занятости на работе или в учебе. Предусмотрите время для общественной деятельности, домашних, хозяйственных и других дел. Особенно тщательно планируйте свое свободное время, потому что именно оно, как его ни мало, часто расходуется без всякого учета.

Следуя выбранному вами режиму, ложась спать и вставая в одно и то же время, в определенные часы принимая пищу, применяя закаливающие процедуры, систематически совершая прогулки, занимаясь спортом и т. д., вы вскрываете резервы своего времени, и жизнь ваша становится полнее, насыщеннее.

На собственном опыте вы, конечно, знаете, как важен достаточный ночной сон. У людей, систематически недосыпающих, не придерживающихся правильного режима питания, изнуряющих себя беспорядочной работой, ночными бдениями, возможно появление бессонницы, апатии и прочих неприятных состояний. Создается благоприятная почва для развития различных болезней: гипертонии, подагры, склероза, катаракта желудка и др., истощается нервная система.

Мы не охватываем здесь все вопросы режима (о режиме уже говорилось в первом разделе книги), а хотим напомнить лишь отдельные положения.

Выполняя упражнения утренней зарядки, не забывайте, что нагрузка в них должна быть посильной для вас. Людям слабого физического развития не рекомендуется отводить на гимнастику больше 10 минут, применять упражнения с



отягощениями, большое количество повторений. Важнейшее условие в увеличении нагрузки — постепенность. Тренированным, хорошо физически подготовленным можно посвящать утренней гимнастике до 15—20 минут.

Приступая после гимнастики к закаливающим процедурам, не забывайте, что продолжительность их и температура применяемой воды должны зависеть от вашего состояния здоровья и степени закаленности. Нельзя допускать озноба, ощущения сильного холода. Начав с обливания водой комнатной температуры и по мере привыкания переходя к использованию душа или обливаниям, будьте осторожны — температуру воды понижайте постепенно (вода, температура которой 37—40°C, ощущается как теплая, от 33 до 36°C — безразличная, от 21 до 33°C — прохладная и ниже 20°C — холодная).

Как известно, закаливание не ограничивается только утренними водными процедурами. Полезны также воздушные ванны. Начинать применять их здоровым людям можно при температуре воздуха 15—20°C в течение 20—30 минут. Продолжительность ванн в дальнейшем постепенно увеличивается ежедневно на 10 минут и доходит до 2 часов. Важно правильно выбрать место для воздушной ванны. Вначале это может быть хорошо проветренное помещение, затем по мере закаливания — открытый воздух в тени под деревьями.

Вы знаете, конечно, каким благоприятным закаливающим действием обладает купание, плавание в бассейнах, реках, озерах, морях. Но, пребывая у открытых водоемов, умело пользуйтесь солнцем, не превращайте его из друга во врага. Солнечные лучи обладают изумительными лечебными свойствами. Напомним: под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ, активизируется деятельность желез внутренней секреции, эластичной и гладкой становится кожа. Однако длительное пребы-

вание на солнце человека, не очень привыкшего к нему, может привести к неприятным последствиям: тепловым ударам, ожогам и пр. (см. стр. 47, 48).

В семье режим каждого отдельного человека в той или иной мере подчиняется общему порядку, заведенному в доме. И, безусловно, очень важно так скоординировать время всех членов семьи, чтобы они не мешали друг другу, а могли еще эффективнее работать, успешно учиться, полноценно отдыхать.

## **Движение продлевает молодость**

Давно известно, что возраст — понятие условное. Весьма часто люди кажутся значительно старше или, наоборот, моложе, чем им «положено» по паспортным данным. Человеку столько лет, на сколько он себя чувствует, — эта истина давно известна всем. Можно и в 30 лет состариться, можно и в 50 ни в чем не уступать своим 20-летней дочке или сыну.

В период зрелости старость кажется далекой и невозможной. Между тем 30-летний возраст — своеобразный рубеж, после которого каждое десятилетие активность обмена веществ понижается на 7—8 процентов. Если раньше бодрость, жизнерадостность, энергия приходили к человеку легко, теперь о них придется заботиться специально.

Тот, кто смолodu привык к физкультуре, у кого она вошла в плоть и кровь, в любом возрасте будет крепким, здоровым, бодрым. Мышцы, укрепленные спортом, крепки и эластичны, кровь обильно снабжает мозг, обеспечивая высокую работоспособность, сердце работает четко и размеренно.

Но, повторяем, так бывает далеко не всегда. Возраст берет себе в союзники физическую пассивность, лень, слабование, и, вместо того чтобы дать бой приближающейся старости, организм



разоружается, сдается на милость победителя. Появляются ранняя полнота, недомогания, апатия, преждевременно стареет лицо. В 35 лет женщина выглядит 50-летней, а мужчина не может без одышки подняться на третий этаж.

Никто не будет оспаривать того факта, что известные спортсмены нередко и после окончания активной спортивной карьеры выглядят значительно моложе своих лет. Они по-прежнему соблюдают режим питания (без излишеств), делают утреннюю зарядку, легкие физические упражнения на свежем

воздухе. То же самое можно сказать о балеринах: строгая диета и ежедневные тренировки всю жизнь, каждый день, независимо от настроения, самочувствия и тысячи житейских причин, на которые так охотно ссылаются те, у кого не хватает характера даже для обычной 10-минутной зарядки.

К большому сожалению, активный двигательный режим многих недолговечен. В школе это физкультура. В институте, техникуме, ПТУ — тоже обязательные занятия. К ним присоединяется, да и то не у всех, увлечение танцами





(их двигательную активность, как уже отмечалось выше, отрицать нельзя). Очень редко — плавание и гребля летом, коньки и лыжи зимой. Но и эти увлечения как-то незаметно уходят после того, как появляются семейные заботы, после рождения первого и тем более второго, третьего ребенка.

Но, скажут некоторые из вас, не начинать же чуть ли не в 40 лет заниматься спортом, если и в 20 душа к нему не лежала! Да что там спортом — с уроков физкультуры в школе и то старались сбежать! Не привыкли к ут-

ренней гимнастике. С пренебрежением поглядываете на своих соседей, выбегающих чуть свет из подъезда в спортивной форме. Вам и без этого хорошо. Вы и так бодр.

Пробудете день у станка, стола или за арифмометром. И ничего. Сил почти не убавилось. А придете домой — справитесь с неотложными семейными делами и усядетесь перед телевизором или на диване с книгой. Утром — от дома на троллейбусе или метро к работе, и снова все сначала. Никакой потребности в дополнительных движениях!





Все идет отлично, кажется вам. Но так будет до поры до времени. Еще будто бы и не время стареть, а работоспособность начинает таять, здоровье — пошаливать.

И невдомек вам, что вы сами приближаете свою старость. Что неумение правильно организовать труд, разумно чередовать работу и отдых, пользоваться средствами активного отдыха дает горькие плоды.

Гиподинамия — вот что подстерегает прежде всего городского жителя, условия жизни которого оставляют все меньше времени для активных движений.

Академик А. И. Берг установил, что современный человек, живущий в городе, по сравнению с горожанином прошлого века прилагает физических усилий в 100 раз меньше. Подсчитано также, что горожанин XIX века в течение дня делал около тридцати тысяч шагов. А наш современник и десяти тысяч не на шагавает!

Именно десять тысяч шагов (7—8 км) — та минимальная норма, которую медицина считает обязательной для поддержания хорошего состояния здоровья. Об этом пишут в своих монографиях и в научно-популярных книгах ученые. А в повседневной нашей жизни? Там, где раньше ходили пешком, ныне ездят в трамваях, троллейбусах, автобусах. Где тяжело трудились вручную, — теперь управляют автоматизированными системами или совершенными станками. Даже вылазка на природу порой превращается в автомобильную экскурсию.

Особенно рано подбираются возрастные изменения к людям сидячих профессий.

Если к тому же физическая пассивность сочетается с интенсивным умственным трудом, требующим особого напряжения психических процессов, создаются предпосылки для неврозов. Кора головного мозга нуждается не только в кислороде, но и в передышке,

переключении на другую деятельность, освежающем потоке импульсов, идущих от работающих мышц, а хозяин безжалостно отказывает мозгу в этом законном требовании, ставит свою нервную систему в тяжелые условия, сам толкает ее к срыву.

Для людей, вступивших в четвертый десяток жизни, физическая активность становится не только средством всестороннего развития мускулатуры, сохранения свежести и стройности, но и действенным фактором в борьбе со многими заболеваниями. Например, атеросклероз — эта «ржавчина жизни», — по свидетельству статистики, поражает прежде всего людей, занятых умственным трудом, отягощенных постоянными заботами, волнениями и ведущих малоподвижный образ жизни. Наука накопила много фактов, подтверждающих, что болезни сердца и сосудов у людей физического труда, подвижных в силу своей профессии, встречаются реже и в более легкой форме.

Обязательной, постоянной должна быть ежедневная гимнастика. Но физические упражнения лишь тогда принесут ощутимую пользу, когда будут подкрепляться общим активным укладом жизни — прогулками, поездками за город. И при всем этом необходимы, конечно, твердый режим, соблюдение гигиенических правил. Например, самые эффективные упражнения легко свести на нет, если после них плотно поесть и лечь на часок-другой отдохнуть.

Удобнее всего делать гимнастику, передаваемую по радио, — она годится почти для всех. Но сильным и здоровым этой нагрузки мало. Используя как основу предложенный комплекс, неплохо включать в него несколько добавочных упражнений. Мужчинам, которые хотят стать сильнее, почувствовать, как играют мышцы, можно обратиться к различного рода отягощениям: гантелям, эспандерам. Женщинам рекомендуется сделать еще несколько



упражнений для мышц живота, для осанки. Но все это—до известных границ, не превращая занятий утренней гимнастикой в тренировку. Хорошие комплексы упражнений можно найти в многочисленных книгах, брошюрах, методических пособиях, а потом «подогнать» к своему возрасту, вкусам, состоянию здоровья. Если же человек не совсем здоров, лучше перед тем, как начать заниматься, посоветоваться с врачом,—может быть, придется заменить какие-либо упражнения, что-то исключить из комплекса, а что-то добавить.

Не устаем повторять: помните оживительной силе физической культуры, занятий гимнастикой, пеших прогулок. Двигайтесь, двигайтесь. И еще раз двигайтесь. Движение продлевает молодость!

## **Гимнастика**

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Предлагаемые физические упражнения адресуются людям обоего пола в возрасте девятнадцати-тридцати с лишним лет. Они помогут укрепить здоровье, повысить двигательные возможности. Конечно, лучше выполнять эти упражнения ежедневно. Однако это не означает, что они не принесут пользу тем, кому обстоятельства не позволят заниматься более 1—2 раз в неделю. Просто воздействие занятий будет менее ощутимо.

Ниже приводятся два комплекса упражнений (отдельно для мужчин и женщин).

Для каждого упражнения указана широкая дозировка—количество повторений «от» и «до». На какую цифру ориентироваться? На первых порах целесообразно придерживаться меньшей, а затем постепенно доводить количество повторений до большей цифры.

Между упражнениями в комплексе возможны паузы (вначале они просто необходимы), которые лучше всего заполнять спокойной ходьбой. Продолжительность пауз зависит от степени тренированности, самочувствия и других факторов.

Сколько времени можно пользоваться приведенными комплексами упражнений? Если вы будете выполнять упражнения этих комплексов даже в течение нескольких лет, все равно они на протяжении этого времени будут достаточно эффективными (конечно, при условии постоянного увеличения количества повторений, повышения энергичности движений, сокращения пауз между упражнениями). Однако обновление и замена комплексов хотя бы дважды в течение года, безусловно, внесут необходимое разнообразие в занятия, повысят их пользу и интерес к ним.

Во время упражнений дышать нужно так, как вам удобнее, только ни в коем случае не задерживать дыхания.

Несколько слов об инвентаре. Вес гантелей для предлагаемого комплекса—от 2 до 4 кг. Длину веревочной скакалки можно определить так: рост плюс 50 см. Ширину хвата скакалки руками надо регулировать в зависимости от своих возможностей—до ощущения заметного натяжения в суставах.

### **Комплекс № 1 для мужчин**

1. И. п.—стоя ноги вместе, руки внизу, кисти в кулак. Сделать круг руками спереди и поднять их вперед. Опустить руки вниз, затем сделать ими полный круг сзади и отвести назад. Повторить 6—12 раз.

2. И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Сделать полный присед на носках. Принять и. п. Повторить 15—30 раз.

3. И. п.—стоя лицом к опоре (стол, подоконник и др.) с опорой на нее руками. Поднять правую ногу назад. Принять и. п. Повторить 6—12 раз.



каждой ногой, затем без паузы поднять правую ногу назад и держать ее в этом положении 4—8 секунд. То же левой ногой.

4. И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклониться вперед (не сгибая ног), стараясь коснуться руками пола, затем слегка выпрямиться и вновь проделать такой же наклон на счет 2. После 8—16 наклонов выпрямиться. Повторить 2—3 раза.

5. И. п.—стоя лицом к опоре с опорой на нее руками. Поднять правую ногу в сторону (туловище держать прямо). Принять и. п. Повторить 4—8 раз каждой ногой, затем без паузы поднять правую ногу в сторону и держать ее в этом положении 3—6 секунд. То же левой ногой.

6. И. п.—стоя ноги несколько шире плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, левую руку поднять вверх, слегка выпрямиться и повторить наклон вправо. Сделав 8—16 наклонов подряд вправо, выпрямиться и проделать то же в левую сторону. Повторить 1—2 раза.

7. И. п.—стоя левым боком к опоре с опорой на нее левой рукой. Поднять правую ногу вперед повыше. Принять и. п. Прodelать 8—12 раз каждой ногой, затем поднять правую ногу вперед и держать ее в этом положении 4—8 секунд. То же левой.

8. И. п.—сидя на полу, зацепившись ногами снизу за диван, кровать и т. п., руки за головой. Лечь на спину. Сесть, стараясь не сгибать ноги. Повторить 10—20 раз.

9. И. п.—лежа лицом к полу, опираясь согнутыми руками. Разогнуть руки (отжаться). Согнуть руки. Повторить 10—20 раз.

10. И. п.—лежа на спине, зацепившись руками снизу за что-либо прочное. Поднять прямые ноги до вертикального положения. Принять и. п. Повторить 10—20 раз.

11. Бег на месте (или с продвижением) или прыжки ноги вместе. Выполнять 1—2 минуты.

## Комплекс № 2 (с гантелями) для мужчин

1. И. п.—стоя ноги вместе, руки с гантелями вниз. Поднять руки в стороны тыльной стороной кверху. Повернуть кисти тыльной стороной книзу. Затем тыльной стороной кверху. Опустить руки вниз. Повторить 8—16 раз.

2. И. п.—то же. Согнуть руки к плечам ладонями вниз. Поднять руки вверх, поворачивая кисти ладонями внутрь. Повернуть кисти тыльной стороной внутрь и через стороны опустить руки вниз. Повторить 8—16 раз.

3. И. п.—то же. Поднять руки вперед ладонями внутрь. Развести руки в стороны, не меняя положение кистей, и сделать полное приседание на носках. Вставая, вытянуть руки вперед, затем опустить вниз. Повторить 10—20 раз.

4. И. п.—стоя ноги несколько шире плеч, руки с гантелями внизу. Поднять руки вперед, соединяя гантели. Наклониться вперед и, опуская руки вниз и дальше между ногами, отвести их назад (ноги не сгибать). Выпрямиться и поднять руки вперед, затем опустить через стороны вниз. Повторить 10—20 раз.

5. И. п.—то же. Наклониться влево, сгибая при этом правую руку кистью под плечо, а левую руку по мере наклона опуская вниз, не отделяя ее от ноги. То же в другую сторону («насос»). Повторить 12—24 раза.

6. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе. Отвести левую руку в сторону, поворачивая туловище налево. Принять и. п. То же в другую сторону. Повторить 12—24 раза.

7. И. п.—стоя ноги вместе, руки с гантелями внизу. Присесть, опереться гантелями о пол. Оттолкнувшись ногами, перейти в упор лежа (с опорой руками и носками ног). Дважды согнуть и разогнуть руки (туловище не сгибать). Оттолкнувшись ногами, сесть, оперевшись гантелями о пол. Встать с гантелями. Повторить 5—10 раз.



8. И. п.—то же. Поднять руки вверх. Развести их в стороны ладонями кверху и одновременно сделать мах прямой ногой вперед повыше. Приставить ногу и одновременно поднять руки вверх. Опустить их перед собой вниз. То же другой ногой. Повторить 5—10 раз.

9. И. п.—стоя ноги вместе, руки с гантелями внизу (гантели держать за головки). Поднять руки вверх-назад, левую ногу отставить назад на носок. Опустить руки перед собой вниз и приставить ногу. То же другой ногой. Повторить 8—16 раз.

10. И. п.—стоя ноги вместе, руки с гантелями внизу. Свободным махом руки вперед. Свободным махом руки вниз и назад. Свободным махом руки вниз и вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами. Опустить руки перед собой вниз и назад. Повторить 8—16 раз.

### Комплекс № 1 для женщин

1. И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть на носках, колени врозь. Принять и. п. Сомкнуть носки. Присесть на полной ступне, колени вместе. Встать. Развести носки. Повторить 5—10 раз.

2. И. п.—стоя ноги несколько шире плеч, руки на поясе. Наклониться вправо. Принять и. п. То же влево. Наклониться вперед (ноги не сгибать) до касания руками пола. Принять и. п. Наклониться назад, руки развести в стороны. Принять и. п. Повторить 8—16 раз.

3. И. п.—стоя лицом к опоре (стол, кровать и др.) с опорой на нее руками. Взмахом поднять правую ногу назад. Принять и. п. То же левой ногой. Повторить 8—16 раз.

4. И. п.—стоя ноги вместе, руки внизу. Присесть, опираясь руками о пол. Оттолкнувшись ногами, мягко опуститься на колени (руки на полу). Опи-

раясь на руки, толчком присесть, оперевшись руками о пол. Вернуться в и. п. Повторить 6—12 раз.

5. И. п.—стоя лицом к опоре с опорой на нее руками. Отставить правую ногу немного в сторону на носок (повернуть его наружу). Принять и. п. Поднять правую ногу в сторону повыше (носок повернуть наружу). Принять и. п. То же левой ногой. Повторить 6—12 раз.

6. И. п.—лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. Поднять правую ногу до вертикального положения. Принять и. п. То же левой ногой. Поднять прямые ноги до вертикального положения. Принять и. п. Прodelать еще раз двумя ногами. Повторить 6—12 раз.

7. И. п.—сидя на полу с опорой руками о пол сзади. Опираясь руками и пятками, поднять туловище до небольшого прогибания. Принять и. п. Разводя руки в стороны (не отрывая ладони от пола), лечь на спину. Слегка опираясь руками о пол, сесть. Повторить 6—12 раз.

8. И. п.—стоя левым боком к опоре, опираясь на нее левой рукой. Отставить правую ногу немного вперед на носок (носок повернуть наружу). Принять и. п. Взмахом поднять правую ногу вперед повыше (носок повернуть наружу). Принять и. п. То же левой ногой. Повторить 8—16 раз.

9. И. п.—стоя ноги несколько шире плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опереться одной рукой о пол перед собой, затем другой рукой и передвигаться на руках до полного выпрямления туловища. Возвратиться в и. п., проделав те же движения в обратном порядке. Повторить 4—8 раз.

10. Бег на месте (или с продвижением) или прыжки ноги врозь и ноги вместе. Выполнять 45—90 секунд.



## Комплекс № 2 (со скакалкой) для женщин

1. И. п.—стоя ноги вместе, держа внизу перед собой скакалку, сложенную вчетверо. Поднять руки вверх-назад (натягивая скакалку), одновременно отводя назад правую ногу. Приставить ногу, опустить руки вниз. То же другой ногой. Повторить 4—8 раз.

2. И. п.—стоя ноги вместе, держа внизу за спиной скакалку, сложенную вчетверо. Наклониться вперед (ноги не сгибать), отводя руки назад-кверху. Принять и. п. Повторить 8—16 раз.

3. И. п.—стоя ноги вместе, держа внизу перед собой скакалку, сложенную вчетверо. Сгибая правую ногу (до касания коленом груди), перешагнуть ею через скакалку и поставить на пол (сильно не наклоняться). То же левой ногой (скакалка за спиной). Прodelать то же в обратном порядке. Повторить 6—12 раз.

4. И. п.—стоя ноги несколько шире плеч, держа скакалку, сложенную вдвое, за концы над головой. Наклониться вправо, сильно натягивая скакалку. Затем то же влево. Повторить 10—20 раз.

5. И. п.—стоя ноги вместе, держа скакалку, сложенную вчетверо, над головой. Наклониться вперед и положить скакалку на пол возле ног (не сгибать их). Выпрямиться (без скакалки). Наклониться вперед (ноги прямые) и взять скакалку. Выпрямиться, подняв скакалку над головой. Повторить 8—16 раз.

6. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, держа скакалку, сложенную вдвое, правой рукой за один конец перед собой. Сделать круг правой рукой над головой так, чтобы свободный конец скакалки скользил по полу. То же другой рукой и в другую сторону. Повторить 3—6 раз.

7. И. п.—стоя, держа развернутую скакалку за концы, правая нога на середине скакалки. Разводя руки в стороны и назад, поднять правую ногу

вперед повыше, помогая скакалкой. Принять и. п. Повторить 8—16 раз каждой ногой.

8. И. п.—лежа на спине, держа скакалку, сложенную вчетверо, на полу за головой. Поднимая ноги (можно согнутые) и одновременно скакалку к ногам, продеть их под скакалку и вновь опустить на пол (скакалка на полу под бедрами). То же в обратном порядке. Повторить 5—10 раз.

9. И. п.—стоя ноги вместе, держа сзади за концы развернутую скакалку. Вращая ее вперед, выполнять прыжки ноги вместе. Продолжать 30—60 секунд.

10. И. п.—стоя ноги вместе, держа скакалку, сложенную вдвое, внизу перед собой. Поднять руки вверх и затем назад за спину (руки не сгибать). То же в обратном порядке. Повторить 8—16 раз.

## Мужская статья (упражнения для мужчин)

### Упражнения для развития силы

Многие мужчины, и молодые, и зрелые, стремятся максимально развить свою силу. В этом им могут помочь специальные тренировки с отягощениями.

Современный арсенал снарядов для силовой тренировки велик. От гантелей (стандартных и малогабаритных, в том числе разборных), штанг, амортизаторов, эспандеров до сложных агрегатов для развития мышц рук, ног, спины.

Непременным условием должны быть постепенность, предварительная (без поспешности!) подготовка организма к силовым нагрузкам. Форсирование нагрузки опасно!

Новички и малотренированные должны прежде всего научиться правильно выполнять упражнения с небольшим весом, и лишь после этого можно увеличивать вес отягощений.







Только хорошо тренированные, квалифицированные спортсмены могут заниматься с максимальным для себя весом.

Если вы сможете легко, без напряжения 8 раз подряд повторить упражнения, значит, следует увеличить сопротивление (вес гантелей, штанги, количество повторений и др.).

На каждой тренировке необходимо давать работу всем мышечным группам: шеи, груди, брюшного пресса, плечевого пояса, рук, ног, спины.

Упражнения в одном занятии распределяются так, чтобы наиболее трудные (например, приседания со штангой, тяговые движения) находились в середине тренировки, когда мышцы уже разогреты, а запас энергии еще велик.

Таким образом, нагрузка на сердечно-сосудистую систему, легкие нарастает постепенно и достигает максимума к середине занятия.

Только постепенно увеличивая нагрузки, усложняя комплексы, можно достичь успеха в развитии силы и физической подготовленности.

Одна из важнейших фаз тренировки начинающих — освоение правильного дыхания при выполнении упражнений. Всегда помните, что перед очередным усилием следует набирать воздух в легкие. Вдох делать через нос, выдох через рот. Дышать глубоко. Стараться не задерживать дыхания. Самое лучшее — первоначально овладевать этим под контролем специалиста.

Чтобы полностью восстанавливались силы после тренировки, надо заботиться о полноценном сне, правильном питании, возмещающем энергетические траты организма.

Сколько раз в неделю надо тренироваться? Между занятиями должен быть интервал отдыха не менее 24 часов. Чаще всего тренируются 3 раза в неделю через день.

Ниже мы предлагаем вам два комплекса упражнений. Первый — для начинающих. Через 2—3 месяца регулярных занятий можно перейти к комплек-

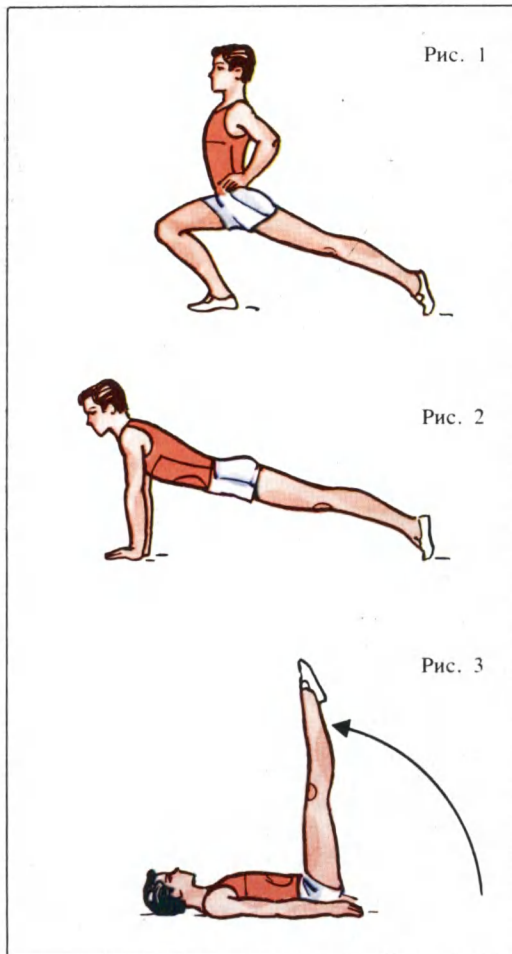
су № 2, используя упражнения без отягощений (комплекс № 1) в качестве разминки.

### Комплекс № 1 (без отягощений)

Упражнения выполняются по 10—12 раз (кроме упр. 6—8) в три серии.

1. И. п.—стоя. Поднять руки в стороны-вверх, одновременно поднимаясь на носки. Потянуться—вдох. Вернуться в и. п.—выдох.

2. И. п.—стоя, руки на поясе. Вы-





пады одной ногой вперед, затем другой (рис. 1). Дыхание равномерное.

3. И. п.—лежа на животе с опорой на руки. Отжиматься от пола, как показано на рис. 2. Прогнуться в пояснице. Не задерживать дыхания.

4. И. п.—стоя, держась рукой за спинку стула. Мах ногой в сторону (как можно выше). То же другой ногой.

5. И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Пружинящие наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола (ноги в коленях не сгибать).

6. И. п.—лежа на спине. Поднимать ноги до прямого угла. Повторить 20—25 раз (рис. 3).

7. Прыжки—20—25 раз.

8. Ходьба до успокоения дыхания.

### Комплекс № 2 (с отягощениями)

Все упражнения комплекса № 2 выполняются в 3—4 подхода с паузой между ними 2—3 минуты до успокоения дыхания. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз в одном подходе.

1. Бег на месте или с продвижением вперед.

2. И. п.—стоя. Взять штангу узким хватом (ладони обращены к бедрам) и, сгибая руки в локтевых суставах, медленно поднимать ее до подбородка. При поднимании штанги—вдох, при опускании—выдох (рис. 4).

3. И. п.—стоя (или сидя на скамье). Положив пустой гриф от штанги на плечи, вращать туловище в разные стороны с максимальной амплитудой (рис. 5).

4. И. п.—стоя с гантелями в руках. Поднять гантели к плечам (ладони обращены внутрь) и попеременно выжимать их над головой. Дыхание равномерное.

5. И. п.—стоя наклонившись вперед. Взять гантель в руку, согнутую под прямым углом (ладонь обращена вперед, локоть высоко поднят). Разогнуть руку, не меняя положения локтя, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

6. И. п.—лежа на скамье, держа

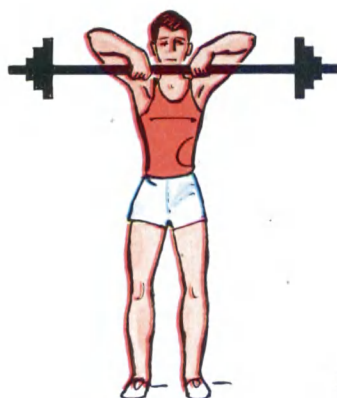


Рис. 4



Рис. 5

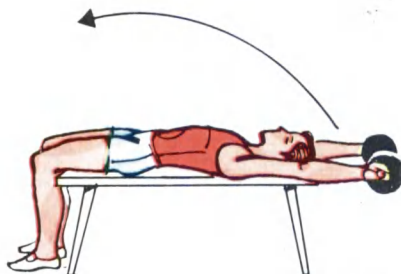
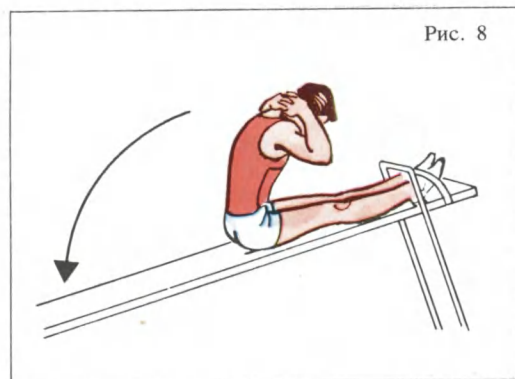
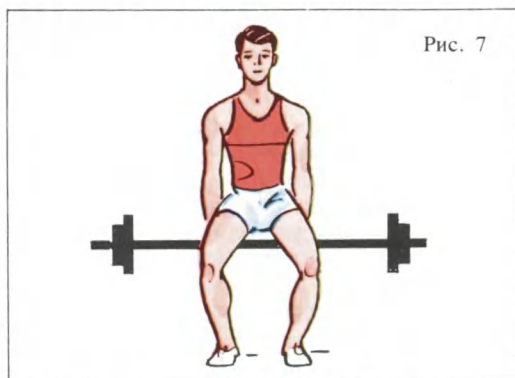


Рис. 6





легкую штангу в выпрямленных руках над грудью. Сделав глубокий вдох, опустить штангу за голову прямыми руками до уровня скамьи (рис. 6).

7. И. п.—лежа на наклонной скамье. Взяв штангу на грудь хватом на ширине плеч, выжать ее вертикально. Дышать так, чтобы вдох совпадал с расширением грудной клетки.

8. И. п.—то же, но с гантелями. Разводить их перед грудью.

9. И. п.—стоя, держа штангу хватом снизу-сзади бедер. Сделав вдох, медленно присесть, без паузы встать (не сутулиться!) (рис. 7).

10. И. п.—стоя наклонившись вперед. Взяв гантель и поднять ее до пояса (тяга в наклоне). При поднимании гантели—вдох, при опускании—выдох.

11. И. п.—сидя на наклонной скамье, держа гантели на весу по обеим сторонам туловища (ладони обращены внутрь). Попеременно сгибать и разгибать руки. Дыхание равномерное.

12. И. п.—лежа на наклонной доске (ноги выше головы, стопы закреплены), заложив руки за голову. Поднимать туловище, напрягая брюшные мышцы (рис. 8).

13. И. п.—лежа на наклонной доске (голова выше ног). Медленно поднимать прямые ноги, опуская их за голову.

### Средство от сутулости

Известно, что, исправив осанку, мужчина становится выше на 3—5 см. Сутулость крадет у него эти сантиметры. Она обусловлена прежде всего слабостью мышц спины. Есть немало упражнений, укрепляющих эти мышцы, помогающих устранить сутулость. Приведем некоторые из них:

1. И. п.—стоя у стены так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности. Как можно дольше сохранять такое положение. Повторять по несколько раз в день.

2. И. п.—взявшись за перекладину широким хватом рук. Подтягиваться, стараясь коснуться перекладины затылком,—5—8 раз подряд.

Из последующих 3—9-го упражнения рекомендуется выполнять ежедневно (2—3 раза в день) 3—4 упражнения, повторяя каждое по 12—15 раз.

3. И. п.—стоя, руки за спиной, пальцы соединены «в замок» и предельно приближены к лопаткам. Упираясь кистями в спину, с силой отвести локти и плечи назад, откидывая голову назад.

4. И. п.—лежа на спине, руки в стороны. Упираясь в пол затылком и ягодицами, как можно выше поднять спину над полом.

5. И. п.—стоя на коленях, взявшись руками за пятки. Податься грудью вперед, отклоняя голову назад.

6. И. п.—лежа на животе, ладони



на затылке, стопы закреплены (например, под шкафом). Поднять как можно выше туловище и голову вверх-назад, разводя и поднимая локти.

7. И. п.—сидя на стуле, ладони на затылке. Сильно податься грудью вперед, откидывая голову назад.

8. И. п.—лежа на спине с опорой о пол ладонями за головой и ступнями. Сделать «мост».

9. И. п.—стоя у стены спиной к ней. Наклоняя назад голову, коснуться лбом стены.

Чтобы достичь хорошего результата, необходим кроме упражнений систематический контроль за своей осанкой, так называемая волевая коррекция. Как было сказано в одном польском журнале, «мужчина, который ходит красиво, выглядит стройнее и выше ростом. Каждый его шаг должен начинаться не с голени, а с бедра, поясница—вперед, живот подобран, спина прямая, голова поднята».

### **Чтобы не было жировых отложений в области таза и бедер**

Приведем несколько простых, но эффективных упражнений:

1. Втягивание живота. Достаточно 10—20 раз в течение дня примерно на 6 секунд втягивать живот, чтобы заметно укрепить его мышцы, уменьшить объем, улучшить работу кишечника.

2. В положении лежа отведение ног вправо и влево (вместе и раздельно) и сведение их.

3. В положении стоя различные повороты и наклоны в стороны.

4. Вращения в тазобедренных суставах, махи ногами в разных плоскостях, вращения ногами в положениях стоя, сидя, лежа, поднимание ног.

Эти упражнения надо выполнять ежедневно по несколько раз в течение дня, энергично.

Очень полезно дополнять упражнения самомассажем (поглаживания, разминания, похлопывания).

### **Упражнения для улучшения способности удерживать равновесие**

Упражнения в равновесии способствуют выработке правильной осанки, хорошей координации движений.

Каждый из вас может проверить свой уровень развития равновесия. Для этого надо попытаться выполнить приводимые ниже 15 упражнений. Они даются в определенной последовательности—от простых к более сложным. Можно считать, что у того, кто выполнит все 15 упражнений, органы равновесия функционируют отлично; при выполнении только первых 10 упражнений—хорошо; только первых 6 или 7—удовлетворительно. Последовательное включение отдельных упражнений из приведенных ниже в утреннюю зарядку или в тренировку будет способствовать улучшению равновесия. Регулярно повторяя эти упражнения, можно добиться высокого уровня развития равновесия.

1. И. п.—стоя, носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Стоять так 20 секунд.

2. И. п.—стоя, правая стопа перед левой на одной линии, руки на поясе. Стоять так 20 секунд.

3. И. п.—то же, но глаза закрыты. Стоять 15 секунд.

4. И. п.—стоя на носках, ноги вместе, руки на поясе. Стоять 15 секунд.

5. И. п.—то же, но глаза закрыты. Стоять 10 секунд.

6. И. п.—стоя на носке правой ноги, подняв вперед согнутую левую ногу, руки на поясе. Стоять 15 секунд.

7. И. п.—то же, но глаза закрыты. Стоять 10 секунд.

8. И. п.—стоя на носках, ноги вместе. Сделать 5 наклонов вперед (каждый наклон—в 1 секунду).

9. И. п.—такое же, как в упр. 2. Сделать 6 наклонов вправо и влево (каждый наклон—в 1 секунду).

10. Стоя на носках, ноги вместе,



голова наклонена назад до предела. Стоять 15 секунд.

11. И. п.—то же, но глаза закрыты. Стоять 5 секунд.

12. И. п.—стоя на носках. Выполнить 6 круговых движений головой влево (каждое движение—в 1 секунду).

13. И. п.—стоя на носке правой ноги, руки на поясе. Выполнить 6 маховых движений левой ногой вперед и назад с полной амплитудой движений (каждый мах—в 1 секунду).

14. И. п.—стоя на носках. Наклонить голову назад—10 раз подряд в быстром темпе.

15. И. п.—стоя на носке правой ноги, подняв вперед согнутую левую ногу, наклонив голову до предела назад, закрыв глаза. Стоять 5 секунд.

### **Гимнастика на расслабление**

При выполнении нагрузочных комплексов полезно чередовать тяжелые упражнения с упражнениями на расслабление:

1. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, руки вверх. Последовательно расслабить («уронить») кисти, затем предплечья, плечи, туловище.

2. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, туловище наклонено вперед. Потряхивать расслабленными кистями, быстро вращая (при небольшой амплитуде) руками в плечевых суставах.

3. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поворотами туловища раскачивать расслабленные руки влево и вправо.

4. Стоя ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, туловище наклонено. Покачивать расслабленными руками.

5. И. п.—стоя на правой ноге, слегка наклонившись вправо, держась правой рукой за спинку стула или опираясь о стену. Расслабленно покачать левой ногой. Повторить то же, но стоя на

левой ногой, наклонившись влево, держась левой рукой.

6. И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Наклониться вперед и расслабленно присесть, свободно опустив руки на колени.

### **Несколько минут для красоты (упражнения для женщин)**

Природа всех одарила по-разному, и женщины не всегда, к сожалению, довольны своей внешностью и фигурой. Одна мечтает похудеть, другая—поправиться. Кто-то очень сутулится, у кого-то ноги «подкачали». Словом, идеально сложенных женщин не так много. И это тем более обидно, что каждая может быть стройной, изящной, женственной, может исправить и сгладить недостатки своей фигуры—если не пожалеем для этого сил и времени. Да, вы догадались: речь снова о физкультуре. Это средство выработано тысячелетия назад, проверено многими поколениями людей. И все-таки по сей день надо убеждать в его необходимости. Не потому, что не верят. Не хватает терпения, характера, наконец. Ведь это волшебное средство действует верно, но ... очень, очень медленно. Надо применять его каждый день, упорно и терпеливо. Мы уже много говорили о том, сколько пользы организму приносит ежедневная утренняя десятиминутная зарядка, если делать ее изо дня в день, из года в год, без скидок на нехватку времени. Еще и еще раз хотим повторить, что ежедневная гимнастика, ежедневный глоток бодрости, нужна каждому из нас. И чем больше работает человек, чем сильнее устает, тем острее нуждается в ее дружеской активной поддержке. Казалось бы, пустяки—всего десять минут! Но отдача у этих минут огромная. Вы будете бодрее себя чувствовать (а значит, лучше и моложе выглядеть), быстрее справляться и с работой и с домашними делами.



Если вы очень заняты утром дома, перенесите занятия на другое время дня, даже на вечер (только не позже чем за 2 часа до сна). Это, конечно, лучше, чем не делать гимнастики вовсе. Но утренней зарядки, утреннего запаса свежести не заменить ничем.

Если вы хотите, чтобы упражнения помимо общего оздоровления что-то «подправили» в вашей фигуре — сделали, скажем, стройнее талию или полнее ноги, — то нужно использовать специальные упражнения. Общие, основные комплексы гимнастических упражнений вы услышите по радио, найдете на страницах этой и других книг. Здесь мы предлагаем несколько дополнительных, так сказать «косметических», упражнений, которые могут включать в свою обычную ежедневную зарядку здоровые женщины, желающие исправить те или иные недостатки своей фигуры.

Выполняйте упражнения в быстром темпе, сначала по 3—4 раза каждое, затем постепенно доведите до 10—12. Во время гимнастики не задерживайте дыхание — дышите свободно, больше обращайте внимание на выдох, чем на вдох. Но не забудьте: эти упражнения имеют узкое, специальное действие и не могут заменить всех других (например, развивающих органы дыхания, улучшающих осанку, укрепляющих руки и плечи).

### Упражнения для талии и бедер

1. И. п. — лежа на спине, руки под головой. Резко поднять прямые ноги, приблизить их к голове, затем, резко опуская, приподнять туловище и наклониться вперед (ноги от пола не отрывать).

2. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять прямые ноги и опустить их влево. Снова поднять и опустить вправо. Следить, чтобы лопатки не отрывались от пола.

3. И. п. — то же. Сгибать поочередно ноги в коленях, стараясь, чтобы пятки ног не касались пола («велосипед»). Сначала выполнять медленно, затем в быстром темпе.

4. И. п. — лежа на животе. Приподнимая одновременно плечи и ноги, взяться руками за ступни (голову вверх!). Затем вернуться в и. п. При выполнении упражнения — вдох, при возвращении в и. п. — выдох.

5. И. п. — сидя, упор руками сзади. Приподняв бедра над полом, занести одну ногу над другой и коснуться пола. Вернуться в и. п. То же другой ногой.

6. И. п. — лежа. Подняв ногу, перенести ее через туловище и коснуться носком пола (по возможности дальше). То же другой ногой.

7. И. п. — лежа на боку, одна рука вытянута вверх, другая — в упоре перед собой на уровне плеч. Приподнимать ноги и бедра на 10—20 см от пола и медленно опускать их. Следить, чтобы тело при этом было вытянуто, ноги не сгибались. То же на другом боку.

8. И. п. — лежа на животе с опорой одной рукой о пол. Приподнять бедра и опустить. То же с опорой на другую руку.

### Упражнения для груди

1. И. п. — лежа на спине, руки с небольшими гантелями вытянуты и приподняты на уровне груди. Медленно развести руки в стороны и возвратиться в и. п.

2. И. п. — то же. Медленно поднимать руки над головой и опускать их.

3. И. п. — стоя. Переплетя руки, поднимать их над головой как можно дальше назад, наклоня туловище назад (голова приподнята).

4. И. п. — то же. Поднять руки вперед на уровне плеч ладонями внутрь. Соединить руки, расставив пальцы. С силой нажимать кончиками пальцев друг на друга, чтобы ощутить напряжение мышц грудной клетки. Через нес-



колько секунд потрясти руками и подвигать пальцами.

5. И. п.—стоя на коленях с опорой руками на два стула. Делать наклоны и выпрямляться.

### Упражнения для ног

1. И. п.—лежа на спине. Согнув ногу в колене, так, чтобы она касалась груди, обхватить ее руками. В таком положении несколько раз покачаться, затем вернуться в и. п. То же другой ногой.

2. И. п.—стоя ноги на ширине плеч. Наклониться, не сгибая ног в коленях, и постараться руками обхватить щиколотки. В таком положении сделать 2—3 глубоких наклона вперед и вернуться в и. п.

3. И. п.—сидя. Подняв колено к груди, взяться руками за стопу, выпрямить ногу, затем отвести ее в сторону, согнуть в колене. То же другой ногой.

4. И. п.—сидя, ноги согнуты в коленях и касаются груди. Медленно перевернуться в таком положении на спину, затем возвратиться в и. п.

5. И. п.—стоя. Поставить одну ногу на табурет и произвести движение, словно вы влезаете на него, пока другая нога полностью не выпрямится, затем опустить ногу на пол. Повторять до легкого утомления, потом проделать то же, но поставив на табурет уже другую ногу.

6. Бег на месте высоко поднимая колени. После небольшой передышки повторить упражнение еще дважды.

Как ни удивительно на первый взгляд, упражнения для ног универсальны. Полные ноги становятся стройнее, худые—полнеют. При большом терпении и настойчивости удастся даже уменьшить легкую кривизну. Кроме гимнастики очень полезны для ног ходьба, танцы, плавание, катание на велосипеде.

## «Физическое совершенство» — IV ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР»

(мужчины 19—39 лет,  
женщины 19—34 года)

В возрасте зрелости, расцвета человеческих сил, вполне по плечу задачи IV ступени ГТО—достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга защиты Родины. Это самая высокая ступень комплекса, и в ней самые высокие нормы и требования. Не случайно только в ступени, названной «Физическое совершенство», выдается три значка: серебряный, золотой и золотой с отличием.

Сдающий нормы на эти значки по сравнению со значкистами предыдущих ступеней должен иметь еще более широкие знания в области физкультурного движения. Он должен хорошо быть знаком с основными принципами организации и проведения самостоятельных занятий физкультурой и спортом, знать о роли общей и специальной физической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

По теме «Личная и общественная гигиена» значкист дополнительно к требованиям III ступени должен знать, каковы роль и содержание врачебного контроля и самоконтроля, как использовать их при тренировке, иметь общее понятие о массаже и самомассаже.

По теме «Гражданская оборона» сдающему нормы нужно уметь вести разведку в очагах поражения, организовать неотложные аварийно-восстановительные работы, дезактивацию, дегазацию и санитарную обработку; пробыть в противогазе 1 час.

Расширяется объем различных видов физических упражнений. Как и во всех ступенях, требуется выполнять комплекс утренней гимнастики и пони-



мать его значение. Кроме того, необходимо владеть многими элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт (с соответствующей заменой для бесснежных районов: марш-бросок или велосипедный спорт), плавание, туризм, стрелковый спорт, тяжелая атлетика, овладеть спортивным разрядом.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО IV ступени по перечисленным видам упражнений укрепит ваше здоровье, поможет развить ваши спортивные таланты. Обратитесь к нашему «Домашнему университету ГТО». В нем вы найдете описание необходимых упражнений.

Девиз IV ступени комплекса — физическое совершенство — означает такой уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, который необходим для сегодняшней практики коммунистического строительства и для обороны Родины.

Не случайно комплекс ГТО нередко называют воротами в спорт. Готовясь к сдаче норм, приобретая разнообразнейшие навыки, человек вовлекается в систематические занятия физкультурой, нередко определяет свой путь как спортсмен.

Сдача нормативов в комплексе ГТО проходит только в соревнованиях. Именно в них каждый физкультурник находит новый стимул для занятий. И в них же, состязаниях, многие делают первый шаг к систематическим занятиям спортом. Широкое привлечение к спорту новых масс трудящихся — одна из важнейших задач нового комплекса ГТО.

Надеемся, что подготовка и сдача норм, если до сих пор вы еще не приобщились к спорту, приведет вас в спортивную секцию вашего коллектива, спортивного общества, сделает активными пропагандистами физкультуры, организаторами турниров, команд в цеху или отделе, где вы работаете, в колхозе, совхозе, на базах отдыха, по месту

жительства. И в семье своей в первую очередь.

Возможностей много. Начать заниматься спортом не поздно и сейчас. И даже если вам не покорятся вершины мастерства (известно, что спорт «помолодел»), один рекорд вас не минует — рекорд вашего здоровья.

Одна из возможностей продолжить активную жизнь в спорте — это выступать в соревнованиях по многоборью ГТО. Для этого необходимо подготовиться к следующим видам соревнований:

Летнее многоборье: для женщин — бег на 100 м на время, кросс 500 м или 800 м или 1000 м на время, метание гранаты на дальность, плавание на 100 м на время, стрельба на меткость пятью или десятью патронами; для мужчин — бег на 100 м на время, кросс 1000 м или 3000 м на время, плавание на 1000 м на время, метание гранаты на дальность, стрельба на меткость пятью или десятью патронами.

Зимнее многоборье: для женщин — лыжные гонки на 3 км на время, стрельба из малокалиберной винтовки на 25 и 50 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке на количество раз, бег на простых или беговых коньках на 500 м (в бесснежных районах толкание ядра или метание гранаты на дальность); для мужчин — лыжные гонки на 5 или 10 км (в бесснежных районах марш-бросок на 6 км), стрельба из малокалиберной винтовки на 25 или 50 м, подтягивание на перекладине на количество раз или толкание штанги двумя руками от груди на поднимаемый вес.

Приводим примерный комплекс упражнений утренней гимнастики ГТО

I. Ходьба и бег на месте с постепенным убыстрением темпа в течение 60—100 секунд.

II. И. п. — ноги на ширине плеч. На счет 1—3 делать наклоны вперед, каса-



ясь руками пола,—выдох; на счет 4 принять и. п.—вдох; на счет 5—7 выполнить три пружинистых приседания, опуская руки вниз,—выдох; на счет 8 принять и. п.—вдох. Повторить 8—12 раз в среднем темпе.

III. И. п.—ноги врозь, руки на поясе. На счет 2—3 сделать три наклона вправо, сгибая левую ногу и поднимая левую руку вверх,—выдох; на счет 4 принять и. п.—вдох; на счет 5—8—то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

IV. И. п.—основная стойка с гантелями (каждая весом 3—5 кг) в руках. На счет 1 согнуть руки вперед; на счет 2 поднять их вверх—вдох; на счет 3—4 принять и. п.; на счет 5 поднять руки к плечам; на счет 6 выпрямить руки в стороны—вдох; на счет 7 согнуть руки к плечам; на счет 8 принять и. п.—выдох. Повторить 8—10 раз в медленном темпе.

V. И. п.—сед, руки в упоре сзади. На счет 1 согнуть ноги; на счет 2 выпрямить их вверх; на счет 3—4 принять и. п. Дыхание произвольное. Повторить 7—10 раз в медленном темпе.

VI. И. п.—руки на поясе. На счет 1—2 присесть на правой ноге, левую вперед—выдох; на счет 3—4 принять и. п.—вдох; на счет 5—8 то же на другой ноге. Повторить 9—10 раз.

VII. И. п.—упор лежа. На счет 1 согнуть руки; на счет 2 разогнуть их. Дыхание произвольное. Повторить 5—8 раз в среднем темпе.

VIII. И. п.—руки на поясе. Прыжки на месте. Дыхание произвольное. Выполнить 25—35 прыжков.

IX. Ходьба на месте с замедлением в течение 60 секунд.

## Тем, кто работает и учится

Работать и учиться нелегко, для этого требуется много выдержки, упорства и, конечно, крепкое здоровье. Многие юноши и девушки рассуждают так:

мы молоды, на болезни не жалуемся, сил много—выдержим! Но не всегда получается так, как задумано. Человек переутомляется, начинает хуже себя чувствовать, не справляется с заданиями, отстает, иной раз и вовсе бросает учебу.

Главное, что необходимо тем, кто работает и учится,—это собранность, твердое решение беречь каждую минуту. Придется раньше вставать и позже ложиться, реже ходить в театр, кино, на танцы. Но значит ли это, что можно отказаться от утренней зарядки, прогулок, занятий спортом? Нет, конечно, нет. Физкультура, нужная и полезная каждому, прямо-таки жизненно необходима при возросшей нагрузке. И чем больше работает человек, чем плотнее его режим, тем большую потребность испытывает он в дружеской активной поддержке физкультуры.

Чтобы утолить естественный физический голод организма, нужно как можно больше двигаться, гулять, не лениться ходить пешком. И дома, и на работе всегда должно быть много свежего воздуха.

Если четко и разумно организовать работу, отдых, занятия, соблюдать твердый распорядок жизни, никакой труд не будет переутомлять. Именно в этом кроются резервы повышения работоспособности.

Есть, к сожалению, молодые люди, которые легкомысленно ищут эти резервы в курении и выпивках. Излишне говорить о том, какой вред они себе наносят. Искусственный, лихорадочный подъем, который вначале испытывает человек, прибегающий к вину и табаку, быстро сменяется упадком сил. Проверено, что работа, которую при нормальных условиях выполняют за 8 часов, потребует уже 9, если выпить хотя бы рюмку спиртного. То же и с табаком. Никотин обедняет кровь, притекающую к мозгу, отнимая кислород, сужает сосуды, у многих курильщиков снижается память и трудоспособность, появ-



ляется раздражительность, нервозность.

Все в жизни нашего организма подчиняется строгому, размеренному ритму. Ритмично бьется сердце, ритмично работают легкие, ритмично должны чередоваться труд, отдых, еда, сон. Человек обладает большим запасом прочности—долгое время может обходиться без сна, без пищи. Но и этот запас имеет свои границы. Существует предел выносливости нервной системы: если систематически переутомляться и не восстанавливать сил, неизбежен срыв, катастрофа.

Особенно неразумно поступают те, кто экономит на сне. Да, можно выгадать таким образом час, два, даже больше, но неизбежно потеряешь потом целые дни, когда усталый, невыспавшийся, разбитый, будешь сидеть над книгой, безуспешно пытаешься сосредоточиться. Хроническое недосыпание вызывает истощение нервной системы, снижение продуктивности труда.

Однако все хорошо в меру. Тот, кто слишком много спит, пассивен, вял. Хороший отдых—это не просто прекращение деятельности, это подготовка к новой работе. Он не только снимает утомление и восстанавливает работоспособность, он повышает ее, как бы тренирует организм, делает его способным выполнять большую, чем раньше, нагрузку.

Еще полвека назад великий русский физиолог И. М. Сеченов доказал, что отдых не должен сводиться к покою и что прекрасная его форма—смена занятий, переключение на другую деятельность. Дело в том, что центральная нервная система испытывает полезное возбуждение, получая новый, освежающий поток импульсов. Раздражение одних нервных центров коры вызывает процесс торможения в других нервных центрах, а значит, способствует более быстрому восстановлению сил. Не случайно, например, на предприятиях нашей страны введена производственная

гимнастика. Тысячи рабочих и служащих, которые регулярно занимаются ею, отмечают повышение производительности труда, улучшение общего самочувствия, меньшую утомляемость. Комплексы упражнений подбирают в соответствии с особенностями работы, стараясь, чтобы основная нагрузка пришлась на бездействующие мышцы. Меняется и исходное положение: работают сидя—занимаются стоя.

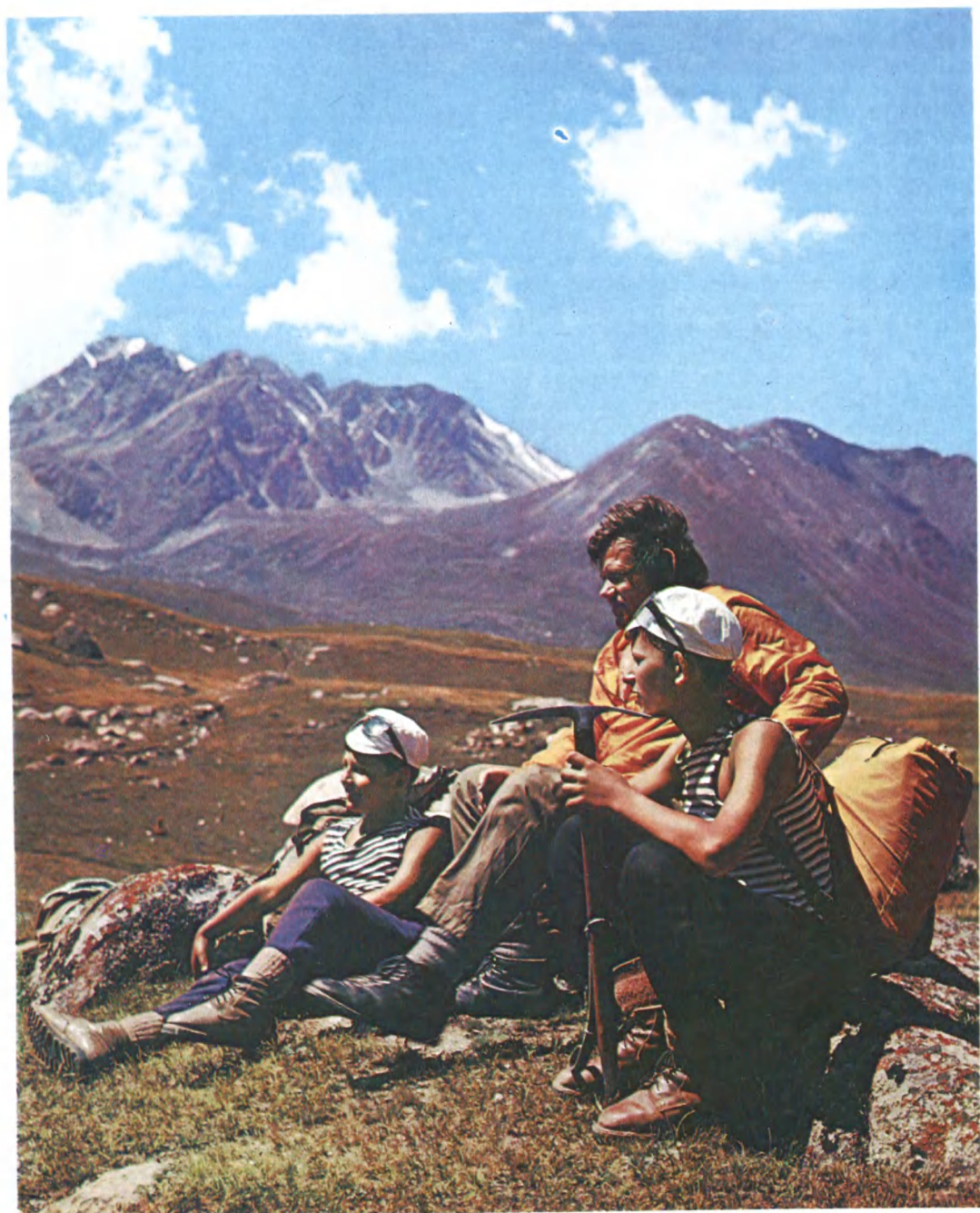
Физкультпаузы не обязательно подгонять ко времени, когда передается гимнастика по радио. Лучше сделать разминку перед работой, чтобы быстрее войти в трудовой ритм, а потом—еще среди дня, когда начинает ощущаться усталость.

Если вам предстоит весь рабочий день провести на ногах, обязательно пройдитесь перед работой, а если возможно, то в обеденный перерыв хотя бы 10—15 минут погуляйте на свежем воздухе, выбирая дорогу, где меньше шума, выхлопных газов и больше зелени. А в течение дня несколько раз прогибайтесь в позвоночнике, отводя голову назад.

Если вы должны сидеть на работе почти неподвижно, то помимо обязательной прогулки «побегайте сидя» несколько раз в день (не сходя со своего рабочего места, подвигайте энергично ногами). И еще упражнение: поставив руки на пояс, прогибайтесь, отводите локти и голову назад—вдох, затем возвращайтесь в исходное положение—выдох. Повторяйте упражнение по 20 раз несколько раз в день.

Но вот работа окончена. Вы спешите на занятия или домой—к своим учебникам, чертежам, тетрадям. Впереди еще второй, вечерний, трудовой день, долгие часы у письменного стола. Если вы очень устали, не надо идти пешком, лучше доехать до дома, умыться, поесть, отдохнуть, а уже потом заниматься. Но людям сидячих профессий полезнее погулять, размяться после работы—легче будет сесть за книги.







Не рекомендуется заниматься, не отрываясь от стула целый вечер. Многочасовое сидение ослабляет дыхание, затрудняет работу сердца, вызывает застой в кровеносных сосудах нижней части тела. Время от времени устраивайте перерывы—встаньте, подойдите к форточке и сделайте несколько упражнений с глубоким дыханием. А перед сном постарайтесь хоть немного погулять—это поможет быстро и крепко заснуть. Не забудьте только открыть форточку—нежным клеткам мозга остро необходим кислород.

...И все-таки после трудовой недели, плотно заполненной делами, работой, учебой, вы чувствуете себя усталым. Это понятно! Самая лучшая гимнастика, самый четкий, продуманный режим могут только отодвинуть утомление, но не «отменить» его. Нужна уже более основательная встряска, чтобы как следует отдохнуть, восстановить свои силы. Если человек чувствует, что стал раздражаться по пустякам, не может сосредоточиться, ворчит, излишне остро реагирует на любое критическое замечание, значит, дают о себе знать первые симптомы переутомления.

Академик А. А. Ухтомский образно назвал такое состояние «раздражительной слабостью». Симптомы эти указывают на то, что устал не только мозг, но и сердце. Теперь самое время отправиться в лес, на берег реки, пойти в поход. Это прекрасно освежит, взбодрит, человек почувствует себя как бы обновленным, готовым к новой напряженной неделе.

Трудно представить молодость без спорта. Неполна жизнь человека, который не знает радостного ощущения сильного, здорового тела, не испытал сладкой тяжести в усталых мышцах, не мчался, разрывая морозный воздух, на лыжах с горы, не дышал горьковатым дымом туристского костра. Даже прелесть общения с природой меньше, беднее, если оно не соединяется с движением. Сколько чудесных впечатлений

дают походы, плавание, гребля, как объединяют они людей, укрепляют дружбу, любовь!

У каждого вида спорта свои преимущества—трудно отдать чему-либо особое предпочтение. Выбирая его, неплохо учитывать специфику своего труда. Если, например, во время работы устают ноги, полезны плавание, гребля, велосипедный спорт. Сидячая работа требует большей подвижности, которую могут обеспечить легкая атлетика или спортивные игры. При труде, связанном со значительным напряжением нервной системы, рекомендуются туризм, гребля, ходьба на лыжах—тесное общение с природой успокаивает, обогащает положительными эмоциями, умиротворяет, как говорят поэты.

Студентам, которые проводят дни за книгой или чертежом, полезны спортивные игры. Кстати говоря, даже танцы, как уже упоминалось в предыдущем разделе, можно считать неплохим физическим упражнением (но, конечно, не в душной, прокуренной комнате).

Человек, чей характер, чья воля закалены спортом, легче справляется с самой напряженной работой.

### **Продолжайте заниматься спортом или подружитесь с ним, наконец**

Для современного человека, живущего в стремительном ритме нашего быстро текущего времени, просто физкультура без соревновательного элемента, без спорта, нередко несколько пресновата. Ему хочется, пусть и не всегда он осознает это с достаточной определенностью, соревноваться с другими такими же людьми, хочется сравнить себя с ними, хочется среди них утвердиться. Заниматься спортом никогда не поздно. Даже начинать эти занятия, не говоря уже о том, чтобы их продолжить.

Конечно, вы уже не станете чемпи-



оном мира или олимпийских игр (исключения бывают, но они чрезвычайно редки). Но зато, поверьте, радости, пережитые вами в спорте, будут не менее ярки. Интереснее станет ваш досуг, вы приобретете новых друзей, а уж пользу здоровью и измерить трудно. Физические нагрузки плюс эмоциональные переживания дадут организму основательную и благотворную встряску. Какая там гиподинамия! Ведь вспомните: вы еще совсем молоды, вам нет и сорока. И пока вы активны на спортивной площадке, на стадионе, на лыжне, на катке, приметы старости долго не найдут в вас слабого места, где бы угнездиться.

Так что прочь сомнения! Спорт — он не только для ваших детей, он и для вас. Где и как вы можете заниматься спортом?

Прежде всего нужно обратиться в коллектив физкультуры предприятия, учреждения, учебного заведения, где вы работаете или учитесь. В нем функционируют различные спортивные секции. Вы можете записаться в одну из них.

Кстати, вовсе не непременно вести себя столь пассивно — прийти и записаться, то есть выбрать из того, что есть. Если у вас имеется в прошлом кое-какой спортивный опыт, был какой-либо разряд и т. д., вы можете сами выступить инициатором создания новой спортивной секции — собрать желающих, наладить занятия. Мы почему-то всегда забываем, что коллектив физкультуры, спортивные общества — добровольные организации, и это предполагает широкую самодеятельность их членов.

За последние два десятилетия у нас многое сделано для развития массового спорта на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, колхозах и совхозах. Построены новые стадионы, залы, бассейны, больше выделяется средств.

Не секрет, однако, и то, что иные

спортооружения используются неэффективно, значительную часть времени пустуют. А мы, рядовые физкультурники, подчас все ждем, когда нас «организуют», когда устроят для нас соревнования, когда нас пригласят. Конечно, спортивные организации призваны вовлекать в систематические занятия физкультурой и спортом трудящихся. Ну, а мы-то сами? Почему не всегда идем им навстречу, почему упряимся, все ссылаемся на занятость, семейные заботы, усталость?

Ведь среди нас немало людей, которые занимаются широкой общественной деятельностью в спорте и выступают общественными тренерами, организаторами, спортивными судьями. Следуйте их примеру.

Итак, будьте активны. Первым вашим шагом проявления этой активности может быть участие в зимних и летних спартакиадах вашего коллектива. Такие спартакиады проводятся повсеместно. Выступайте за свой участок, смену, цех, бригаду и т. д. Соревнования эти, как правило, массовые, проходят интересно, награды вручаются празднично, торжественно. Спортивное мастерство в подобного рода спартакиадах обычно бывает не столь уж высоким, вполне доступным для каждого здорового человека. А выступление вместе со своими товарищами по труду на глазах у коллектива, в котором работаешь, окрашено переживаниями, ни с чем не сравнимыми. После таких состязаний — свидетельств тому масса — нередко находишь и новых друзей и вообще легче налаживаешь контакт с коллегами, твое пребывание в коллективе становится более комфортным.

Особенной доступностью для людей, уже вышедших из «спортивного» возраста, обладают старты по многоборью ГТО. Они разнообразны, требуют разносторонней физической подготовки, проводятся для определенных возрастов и многоступенчаты. Побеждая на разных этапах, вы можете попасть во



всесоюзный финал! Выступая по IV ступени, вы имеете возможность стать и мастером спорта по многоборью ГТО.

Но помните: к любым соревнованиям надо готовиться, тренироваться. Выходить на старт неподготовленным — это значит не только лишаться радостей спорта, но и подвергнуть себя известной опасности, опасности получить травму, дать непосильную нагрузку нетренированному сердцу и т. д.

Тренироваться лучше всего, разумеется, в секции под руководством тренера. Но если почему-либо таких возможностей нет, то можно (в индивидуальных, не командных видах спорта) заниматься самостоятельно, консультируясь со специалистом.

Если не удастся организовать специальную тренировку по виду спорта, то нужно заняться тренировкой общефизической. Тогда, выйдя, например, на волейбольную площадку, вы, может быть, будете чаще, чем хотелось бы, ошибаться при приеме мяча, ваш удар окажется менее точен, зато вы не будете испытывать одышки, сердцебиения и т. д.

В связи с тем что в настоящее время решается задача всемерного развития физкультуры и спорта по месту жительства, начинают кое-где практиковаться и спартакиады ЖЭК, домоуправлений. Пока что они охватывают в основном детей (взрослых участников вводят туда еще робко), однако со временем такие спартакиады обретут, мы уверены, более широкий статус, станут более распространенными. Надеюсь, что вы в своем стремлении заниматься спортом тоже приложите к этому усилия.

За последние годы у нас создана целая система различного рода заочных соревнований для населения всех возрастов. Вот например, конкурс «Лыжня зовет», проводимый ежегодно редакцией газеты «Советский спорт». В нем участвуют команды городов — в каком городе его жители «наберут» за зиму

наибольшее количество пройденных на лыжах километров. Есть и индивидуальный зачет — кто из участников наберет за сезон больше километров. В этом состязании нет ни старта, ни финиша в строгом смысле слова, никто не засекает время. Каждый проходит свои километры в удобное для него время. Контроль — специальные талоны, фиксирующие количество километров, которые удалось пройти. И что вы думаете — наиболее азартные и упорные лыжники набирают за зиму многие сотни, а то и более тысячи километров.

Подобного рода конкурсов, массовых состязаний много. В Эстонии, например, аналогично «Лыжня зовет» проходят соревнования «Километры Тримма» — по бегу. Есть много таких стартов местного значения — в городах, областях, краях.

Так включайтесь же в массовые соревнования, и вы дольше будете чувствовать себя молодыми!

## **Женщина готовится стать матерью**

Женщина самой природой создана для материнства. После родов ее организм обычно расцветает, она становится крепче, здоровее. Но всегда ли привлекательнее? Несомненно, что многих, очень многих материнство красит: исчезает угловатость, фигура становится женственнее, мягче, во всем облике появляется что-то новое, милое и нежное. Но бывает и иначе: расплывшаяся фигура, тяжелая походка, всегда унылое, озабоченное выражение лица. Неряшливая, увязшая в делах и заботах, такая женщина и внутренне меняется: ничем не интересуется, ничего не читает, даже на работе думает только о домашних делах...

Красота, как известно, всегда идет рука об руку со здоровьем. Даже если женщину совсем не волнует, как она будет выглядеть после родов, сохранит



ли свежесть лица и стройность талии, она обязана позаботиться о своем здоровье, потому что это — и забота о ребенке. С того момента, как женщина узнала о своей беременности, она уже не принадлежит себе: ведь от нее, от ее здоровья, ее поведения зависит здоровье и судьба того, кому предстоит появиться на свет. Ребенок должен родиться крепким, и позаботиться об этом нужно заранее.

Беременность и роды требуют большого напряжения всех сил организма. Вдвойне тяжело работать сердцу, легким, почкам. Немалая нагрузка ложится на мышцы. В нелегких условиях нервная система. Понятно, что хорошо физически развитой, закаленной женщине легче справиться с этими трудностями.

Научные данные неопровержимо свидетельствуют о том, что у женщин, занимающихся физкультурой и спортом, дети рождаются крупнее, здоровее и сами роды протекают быстрее и обычно без осложнений. Это и понятно! Роды — тяжелая физическая работа, и лучше справляются с ней те, у кого крепкие мускулы, кто владеет своим дыханием, своими нервами, кто вынослив и уравновешен.

Течение беременности во многом зависит от того, насколько активно женщина занимается физическими упражнениями. Гимнастика и прогулки чрезвычайно благотворно действуют на нервную систему. В результате женщина лучше спит, у нее хороший аппетит, ровное, бодрое настроение. Реже и осложнения беременности: боли в пояснице и ногах, отеки, запоры, скачки кровяного давления и др.

Всем женщинам, независимо от степени их физического развития, необходимо во время беременности очень тщательно организовать режим. Это значит: вовремя ложиться спать, много бывать на свежем воздухе, рационально, умеренно питаться и каждый день, не делая себе никаких скидок, зани-

маться специальной гимнастикой. Она необходима всем женщинам: и тем, кто привык заниматься физкультурой, и тем более тем, кто раньше не находил для этого времени. Только нужно твердо помнить, что на разных этапах беременности требуются разные упражнения и надо периодически их менять.

Специальные упражнения не только оказывают общее благотворное воздействие на организм — они хорошо укрепляют мышцы брюшного пресса и тазового дна, на которые ляжет основная нагрузка. Сильные и эластичные, они хорошо справятся со своими обязанностями во время родов, а потом упруго сократятся, приведут к норме растянутый живот, придадут фигуре прежнюю стройность. Чтобы избежать возможных травм и разрывов, роженица должна уметь не только напрягать, но и полностью расслаблять мышцы — этому тоже научат специальные упражнения. Дадут они еще одно важное умение — власть над своим дыханием: во время родов придется то задерживать его, то, наоборот, производить очень глубокие вдохи и выдохи.

Повторяем, на различных этапах беременности нужны разные упражнения, придется их своевременно менять, дополнять. Первые два месяца — особенно сложный, едва ли не самый ответственный период в развитии будущего ребенка. В это время, когда формируются жизненно важные органы, а сам плод очень чувствителен к всевозможным вредным влияниям, существует опасность выкидыша. Поэтому женщине надо быть осторожнее, избегать сильных нагрузок, сотрясений и делать легкие, неустойчивые упражнения, прежде всего — дыхательные. Потом наступает период, чрезвычайно благоприятный для занятий физкультурой, — женщина обычно хорошо себя чувствует, беременность ее не стесняет, живот увеличен мало. Вот и нужно максимально использовать эти недели для укрепления мышц живота, тазового



дна, спины, для разработки суставов — делать наклоны, повороты, приседания, упражнения лежа, сидя, стоя и др. Если будущая мать привыкла заниматься спортом, не стоит от него отказываться. Посоветовавшись с врачом, можно до половины беременности плавать, ходить на лыжах. Только нужно исключить все движения, при которых возможны толчки, сотрясения, резкие повороты, падения.

К шестому месяцу живот уже заметно увеличивается, движения затрудняются. Теперь большую часть упражнений делают лежа, сидя или с опорой, обращая основное внимание на дыхательные и те, которые учат расслаблять мышцы. Во время декретного отпуска продолжают делать легкие упражнения, совершенствуются в глубоком дыхании, избегая больших нагрузок и ни в коем случае не переутомляясь. Конечно, это — самые общие указания. Обычно женщин обучают гимнастике в консультации, где организованы специальные группы. Подробные комплексы упражнений для каждого этапа беременности порекомендует врач, можно воспользоваться и какой-нибудь из многочисленных книг и брошюр, не забывая при этом о постоянном медицинском контроле.

**Прекрасное физическое упражнение для будущей матери на всех этапах беременности** — ходьба, длительные ежедневные прогулки. Не зря говорят в народе: «больше ходить — легче родить». Свежий воздух необходим и матери и ребенку. Пока женщина работает, ей нужно проводить на воздухе не меньше 2 часов в день. Во время декретного отпуска, естественно, срок этот удваивается. Не следует бояться ни дождя, ни холода, ни ветра, надо только одеться соответственно погоде.

С наступлением беременности в женском организме происходит существенная перестройка, затрагивающая и нервную систему. Все знают из житейской практики, что будущие матери

нередко жалуются на быструю утомляемость, слабость. Иногда у них появляются странные прихоти, меняются вкусы, возникает особая чувствительность к запахам. Все это связано с повышенной возбудимостью нервных центров. Отсюда же болезненная обидчивость, раздражительность, быстрые, подчас беспричинные, скачки настроения. Домашние, и прежде всего муж, должны быть в это время особенно внимательными и снисходительными, оберегать будущую мать от излишних волнений (они очень больно бьют по ребенку!). Но, уступая в мелочах, проявлять твердость, даже непреклонность, если дело касается режима, прогулок, питания. Ни одной сигареты, ни одной рюмки спиртного! Естественно, беременная должна отдыхать и спать больше, чем раньше. Но нельзя все время лежать. Лучше, превозмогая нежелание, пойти погулять. Это гораздо полезнее для организма! Длительный отдых, особенно после обеда, может привести к излишней полноте, что затруднит роды. Все сказанное относится к легким, почти неизбежным во время беременности недомоганиям. Если есть какие-либо значительные отклонения от нормы, надо поступать так, как советует наблюдающий врач.

Здоровая женщина во время беременности может продолжать заниматься домашним хозяйством. Конечно, нельзя поднимать тяжести, мыть полы, много стирать. А вот стереть пыль, погладить, приготовить обед не так уж трудно. Очень полезно заниматься легкой физической работой на свежем воздухе, в саду, в огороде. Только необходимо помнить: работа по хозяйству ни в коем случае не может заменить физкультуру.

Но вот все позади. Ребенок родился здоровым, крепким. Мать тоже хорошо себя чувствует, только очень занята. Какая уж тут физкультура! Хоть бы выспаться как следует! 20 минут для гимнастики кажутся уже невозволи-



тельной роскошью. Женщины оправдываются: прогулка с ребенком—чем не гимнастика? Дескать, двигаюсь, хожу. Стирка, глажение—чем не физические упражнения? Мы уже говорили выше, что это—заблуждение! Да, нагрузка на организм немалая, но она не имеет той направленности, которая способствует укреплению мышц живота, таза, удалению жировых отложений на талии и др.

Организм недавно родившей женщины не сразу возвращается к прежнему состоянию. Даже легкие роды требуют огромного напряжения. Пройдет не меньше 6—8 недель, прежде чем ликвидируются вызванные ими изменения. Это возвращение к норме проходит гораздо быстрее и легче, если женщина занимается специальной послеродовой гимнастикой. Сейчас в большинстве наших родильных домов такие занятия, под руководством врача и сестры, начинают уже на второй день после родов (если, конечно, они прошли нормально и мать хорошо себя чувствует). Опыт показал, что эти занятия чрезвычайно благоприятно действуют на организм женщин. Физические упражнения улучшают кровообращение, содействуют устранению отеков и застоев; быстрее сокращается матка, восстанавливается нормальное положение органов, смещенных во время беременности; становится крепче сон, лучше аппетит. И, наконец, укрепляются растянутые во время беременности мышцы.

Начинать надо с легких, неустойчивых упражнений и постепенно расширять их, усложнять, разнообразить. Особое внимание надо уделять упражнениям, укрепляющим мышцы живота и промежности. Мышцы живота, растянутые во время беременности, не могут сдерживать давление внутренних органов, для которых передняя стенка живота—естественная опора. Она все больше растягивается, и это, помимо чисто внешней некрасивости, может привести к опущению внутренних органов—затруднит их работу.

Упражнений для брюшного пресса много, надо только делать их энергично, по 25—30 раз каждое, и время от времени менять.

Полезно включать в ежедневный комплекс также упражнения для осанки.

Хорошо, если все члены семьи будут с должной серьезностью относиться к этим занятиям, понимая, что гимнастика не прихоть, а важное дело, от которого зависит здоровье. Неплохо и подбодрить женщину, помочь ей освободить для физкультуры нужное время.

Обычно в течение послеродового отпуска мать много бывает на воздухе—гуляет с ребенком. Труднее найти время для регулярных прогулок после возвращения на работу, но все-таки надо. Полезно ходить пешком на работу и обратно, совершать небольшие прогулки перед сном.

Понятно, что прогулка с коляской—слишком слабая физическая нагрузка для здоровой женщины. Конечно, теперь труднее уехать на целый день за город—разве что удастся взять с собой и малыша,—а вот выкроить час-другой, например, для катка, бас-сейна, волейбола вполне возможно. Это еще больше укрепит здоровье, вдохнет бодрость, жизнерадостность, поможет быть всегда привлекательной.

## **Гимнастика между делом (советы женщинам и мужчинам)**

Самые энергичные движения во время домашней работы не могут заменить гимнастических упражнений. Стирка и мытье полов загружают лишь немногие группы мышц, и как раз не те, которые обеспечивают хорошее состояние внутренних органов. Мелкие, привычные движения, связанные с повседневным выполнением одних и тех же домашних дел, весьма однообразны. К тому же они обычно сочетаются с долгим сохранением неподвижной позы. Вы подолгу



стоите, скажем, перед плитой, у гладильной доски, склонившись над тазом с бельем. Очень важно, чтобы эти вынужденные рабочие позы были правильными, естественными, не отражались бы неблагоприятно на осанке. В связи с этим дадим несколько практических советов. Если вам приходится подолгу стоять, старайтесь равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги, держитесь прямо, не горбитесь. Когда садитесь, обращайтесь внимание на то, чтобы ноги касались опоры (если стул или табурет высок для вас, можно подставить под ноги скамеечку; если низок, положите на сиденье маленькую подушку). Когда вы работаете за столом, не наклоняйтесь, держите спину ровно, шею и голову почти прямо. За шитьем, вязаньем тоже старайтесь не наклоняться, не сутультесь. Время от времени отдыхайте, откинувшись на спинку стула.

В течение дня используйте любую возможность для выполнения несложных физических упражнений.

Встав с постели, подойдите к окну босиком. Откройте окно (зимой — у открытой форточки), поднимитесь на носки — глубокий вдох, опуститесь на всю ступню — выдох.

Когда чистите в ванной зубы, умываетесь, медленно поднимайтесь на носки и мягко опускайтесь на пятки.

При домашней работе полезно, когда возможно, походить босиком или в теплых чулках на носках пальцев. Это способствует хорошей осанке, укрепляет мышцы ног. Прекрасная гимнастика для ног, вырабатывающая хорошую походку, — энергичная ходьба. Ходите больше, каждый день, не пользуйтесь транспортом, чтобы проехать две-три остановки. Когда вы идете выпрямившись, подняв голову, слегка согнув в локтях руки, легким, быстрым шагом, вы, по сути дела, выполняете наиболее полезное физическое упражнение: работают все мышцы, активизируется кровообращение, вентилируются лег-

кие. Это самая доступная гимнастика, которая, кроме всего прочего, совершенствует осанку и походку, если, конечно, не идти вразвалочку.

Во время ходьбы старайтесь не сутулиться, голову держите прямо, смотрите вперед, а не под ноги. Если на вас никто не смотрит, идите 4 шага нормально, а 4 — на носках. И так несколько раз.

Когда вы стоите, например, на автобусной остановке, то можете выполнять такие упражнения: втяните живот, сосчитайте до шести и расслабьтесь (это хороший способ избавиться от жировых отложений на талии). Напрягите сильно мышцы ягодиц, сосчитайте до шести, а затем расслабьтесь. Делая глубокий вдох, втягивайте живот и поднимайтесь на носках, одновременно вытягивая шею, и опускайтесь — выдох. А теперь подышите: медленно, считая до 10 — 15, втяните в себя воздух и так же медленно его выдохните.

Если у вас выдалась свободная минута, положите на голову тяжелую книгу и походите по комнате. Это упражнение полезно для выработки и сохранения правильной осанки.

Вы находитесь дома или на работе. Доставая с высокой полки какой-либо предмет, например книгу, приподнимитесь на пальцах и свободным движением поднимайте руки — вдох. Секунду задержите книгуверху над головой (голова между вытянутыми вверх руками) и опустите руки — выдох.

Доставая что-либо из нижнего ящика стола, наклонитесь, соединив ноги и выпрямив их в коленях.

Если вы приводите в порядок бумаги на столе, присядьте на пальцах и поднимитесь без помощи рук. Спину не сгибайте.

Сидя на стуле, в кресле, например за письменным столом дома, на работе, в библиотеке), можно выполнять такие упражнения:

1. Выпрямиться, отвести плечи назад и, сильно напрягая мышцы спины,



свести лопатки. Задержаться в этом положении 4—6 секунд. Затем полностью расслабиться и свободно подышать. Повторить 3—5 раз.

2. Выпрямиться, сделать полный выдох, втягивая живот. Задержаться в этом положении 1—2 секунды. Повторить 6—8 раз.

3. Взяться обеими руками снизу за сиденье и попытаться приподнять себя. Сохранять это положение 3—4 секунды. Повторить 5—7 раз.

4. Сильно сократить ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподняться. Задержаться в этом положении 4—6 секунд. Повторить 5—7 раз.

5. Сильно упереться ногами в пол. Задержаться 10—12 секунд. После отдыха повторить 5—7 раз.

6. Положить руки на стол и сильно надавить на него. Сохранять напряжение 5—7 секунд. Повторить 3—5 раз.

7. Расслабиться и сделать подряд 3—4 спокойных вдоха через нос, а затем столько же выдохов через рот. Повторить 5—7 раз.

Такие упражнения (можно подобрать различные их варианты) рекомендуется повторять каждые полтора часа. Они не только полезны, но и удобны, поскольку невидимы для посторонних глаз.

Для спуска вниз старайтесь не пользоваться лифтом. Сходите вниз по лестнице пешком, ставя ногу сначала на пальцы, а затем на всю ступню. Это упражнение укрепляет мышцы ног.

Если можете, ходите пешком и вверх по лестнице, хотя бы на 2—3 этажа. Для здорового человека подъем по обычной лестнице может быть упражнением с целью тренировки сердечно-сосудистой системы и укрепления мышц ног. Но осваивать это упражнение надо очень постепенно. Например, здоровому мужчине можно начинать с ежедневного подъема в среднем темпе на 2—3 пролета, а потом вызывать лифт. Регулируйте количество пролетов и темп подъема так, чтобы тренировка не вызывала одышки. Постепенно уве-

личивайте дистанцию и темп. Когда вы сможете подниматься без отдыха на 6—8-й этаж в хорошем темпе (можно даже перешагивать через ступеньку) и пульс ваш не превысит при этом 120—140 ударов в минуту, считайте, что ваше сердце в отличном состоянии. Хорошо идти по лестнице на носках (это укрепляет мышцы). За перила лучше не держаться.

## Физкультура лечит

Казалось бы, в этом разделе, предназначенном для людей в возрасте 19—39 лет, вряд ли стоило заострять внимание на лечебном действии физических упражнений. Ведь эти годы — пора расцвета, период жизни, когда человек, что называется, дышит здоровьем.

В большинстве случаев это так и есть. Но имеются истораживающие факты. К сожалению, как констатируют врачи, многие болезни «помолодели», то есть стали встречаться в более молодом возрасте, нежели раньше. Среди них инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, стенокардия и другие заболевания. Есть много причин, способствующих преждевременному изнашиванию сердца. Очень опасными современная медицина считает вредные привычки, такие, как злоупотребление алкоголем и табаком, и малоподвижный образ жизни. Биологическая природа человека требует движений, так же как воздуха, пищи, воды. Систематический их недостаток неминуемо из года в год подтачивает сердце.

Научно-техническая революция, охватывающая все области деятельности человека, облегчает его труд, освобождает от больших физических напряжений. Но организм наш, «спланированный» на значительные физические нагрузки, начинает ощущать в них голод. Отсюда и всякие нарушения в его работе. Малоподвижный образ жизни в со-



четании с высоким нервно-психическим напряжением и избыточным питанием пагубно действует на организм.

Проверено, что людей умственного труда и так называемых сидячих профессий от инфаркта погибает вдвое больше, чем занимающихся физическим трудом. Смертность тучных людей в возрасте от 20 до 29 лет на 80% выше смертности тех, у кого нормальный вес. Доказано, что физическая инертность, малоподвижный образ жизни способствуют расстройству обмена веществ, развитию атеросклероза, возникновению болезней сердца и легких даже в молодом возрасте. У незанимающихся физкультурой и спортом мышцы начинают стареть с 35-летнего возраста.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, гораздо меньше болеют и обращаются за медицинской помощью в 4 раза реже, чем те, кто не занимается ими. Уместно вспомнить здесь слова великого врача древности Авиценны о том, что человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается в лекарствах. Движение — вот лучшее лекарство!

Занятия физической культурой, спортом являются как бы регуляторами, которые обеспечивают управление жизненными процессами. Правильно подобранные физические упражнения могут регулировать кровяное давление, снижать уровень холестерина в крови, нормализовать нарушенный обмен веществ и т. д. Огромна роль физкультуры и в создании положительных эмоций, которые очень важны для здоровья.

Средства лечебной физической культуры при указанных болезнях назначает врач. Ниже мы хотим ответить на несколько вопросов, которые нередко задают врачу, и дать практические рекомендации.

## Как бороться с сутулостью

Когда заходит речь о сутулости, обычно сетуют, что она «портит фигуру», и забывают, что она вредит и здоровью, плохо отражается на органах дыхания и брюшной полости, на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Напомним, что сутулыми не рождаются, а становятся. Наиболее частые причины — неправильная поза во время работы за письменным столом, близорукость, заставляющая низко наклоняться над книгами и тетрадями, привычка ходить сгорбившись, а главное — малоподвижный образ жизни.

Вот несложные упражнения для борьбы с сутулостью. Приступать к занятиям нужно как можно раньше, пока в позвоночнике не появились органические изменения. Заниматься надо 2 раза в день.

1. И. п. — стоя спиной к стене на расстоянии шага с опорой на нее лопатками и руками, согнутыми за головой (рис. 9). На счет 1—2—3—4, делая вдох, прогнуться вперед. На счет 5—6—7—8 сделать выдох и вернуться в и. п. Выполнять медленно. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — стоя лицом к стене на расстоянии шага с опорой на нее прямыми руками на уровне груди (рис. 10). На счет 1—2—3—4, делая вдох, прогнуться вперед и коснуться грудью стены. На счет 5—6—7—8 вернуться в и. п. — выдох. Выполнять медленно. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — лежа на животе перед столом, руки вдоль туловища ладонями вниз (рис. 11). На счет 1—2, делая вдох, приподнять туловище и одним взмахом прямых рук перенести их через стороны на край стола. На счет 3—4, производя выдох, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — стоя на коленях. Оттянув носки, сесть на пятки, положив руки за голову (рис. 12). На счет 1—2, делая



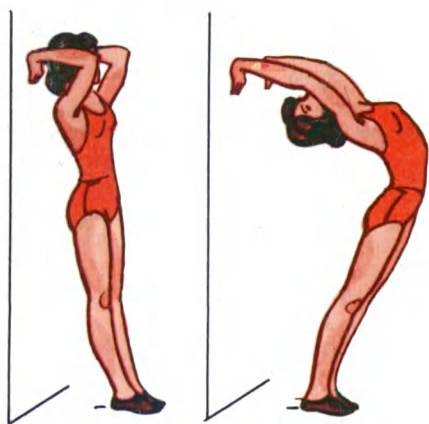


Рис. 9

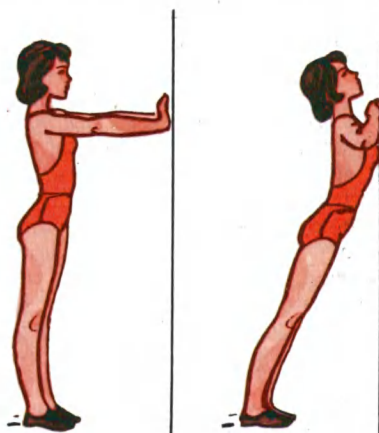


Рис. 10

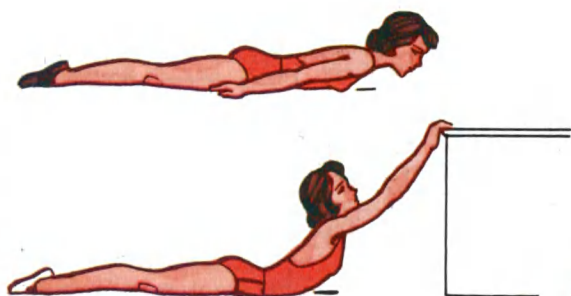


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

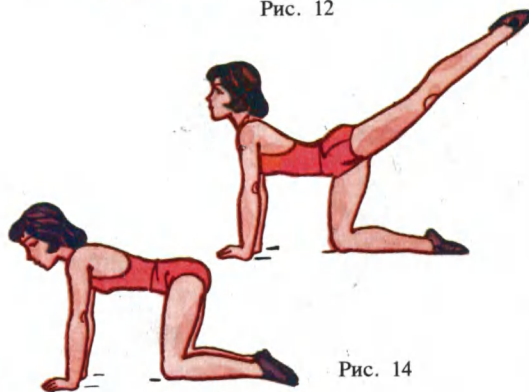


Рис. 14



вдох, подняться с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями **вверх**, сильно выдвинуть таз вперед. На счет 3—4, производя выдох, вернуться в и. п. Повторить 10—20 раз.

5. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка (рис. 13). На счет 1—2, делая вдох, **наклониться вперед** (спина прямая!), поднимая как можно выше руки (**прямые!**). На счет 3—4, производя выдох, согнуть спину, а руки опустить **вниз**. На счет 5—6, делая вдох, принять то же положение, что и на счет 1—2. На счет 7—8, производя выдох, **вернуться** в и. п. Повторить 5—6 раз.

6. И. п.—стоя на коленях с опорой **руками** о пол (рис. 14). На счет 1—2—3—4 **прогнуться**, поднимая прямую левую ногу и отведя голову назад, делая одновременно вдох. На счет 5—6—7—8 **вернуться** в и. п., производя выдох. Выполнить 8 раз, поочередно поднимая левую, затем правую ногу.

7. И. п.—стоя на расстоянии большого шага от стула с опорой **прямыми руками** о его спинку (рис. 15). На счет 1—2—3—4, делая вдох, **наклониться вперед**, не сгибая рук и отводя голову назад. На счет 5—6—7—8, производя выдох, **вернуться** в и. п. Потренировавшись несколько дней, постараться выполнять это упражнение быстро, по

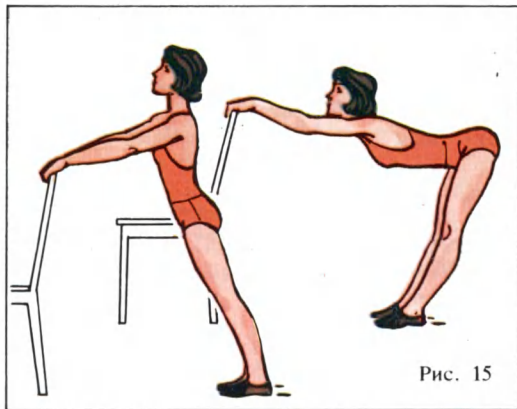


Рис. 15

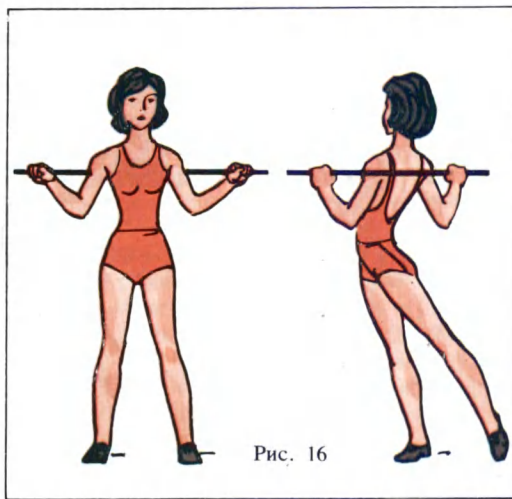


Рис. 16

10—12 раз подряд, пружиня спину в момент наклона.

8. И. п.—стоя ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках (рис. 16). На счет 1—2, делая вдох, **повернуть туловище направо**, на счет 3—4, производя выдох, **вернуться** в и. п. На счет 3—6 сделать поворот **налево** и на счет 7—8 снова стать прямо. Выполнять медленно. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

## Верный способ похудеть

Немало неприятностей приносит чрезмерная полнота. Прежде всего нужно установить ее причину. Если она связана с каким-либо заболеванием, то необходимы наблюдение и помощь врача, однако чаще всего причина полноты—избыточное питание (см. статью «Ожирение» на стр. 390).

Как же правильно питаться тем, кто занимается физкультурой, спортом?

Некоторые люди убеждены, что чем больше они едят, тем полезнее для здоровья. А между тем понятия «поправился» и «поздоровел» вовсе не идентичны. Скорее наоборот: излишний



вес, тучность — первый серьезный сигнал об угрозе для здоровья. Не случайно еще древние говорили: «тот, кто ест без меры, съедает свое здоровье». Даже высококвалифицированному спортсмену вовсе не обязательно потреблять большое количество пищи: чем тренированнее организм, тем с меньшей затратой энергии он выполняет даже самую напряженную работу. Чрезмерное питание понижает работоспособность, особенно при длительных нагрузках, требующих большой выносливости.

Как рационально питаться человеку, занимающемуся физкультурой? Как предупредить ожирение — бич для здоровья современного человека?

Советуем вам руководствоваться правилами, которые рекомендует известный советский специалист в области гигиены питания профессор К. С. Петровский. Они заключаются в следующем.

Наиболее целесообразно четырехразовое питание, включающее второй завтрак. Общее количество хлеба в суточном рационе не должно превышать 400 г, причем половина суточной потребности в нем должна удовлетворяться за счет ржаного хлеба, а вторая — за счет пшеничного второго сорта. Супы ограничиваются половиной тарелки. Мясо и рыба во вторых блюдах должны составлять не более 150 г. Включать в рацион мясное блюдо рекомендуется не более 1 раза в день (в завтрак или обед). Яйца можно употреблять из расчета одно или два яйца в день. Гарниры должны быть преимущественно картофельные и овощные. Крупяные блюда и макаронные изделия нужно ограничить (не более одного блюда в день или в виде гарнира). Из напитков полезны чай или некрепкий кофе с молоком, соки (все это не более 4—5 стаканов в день). Во всех случаях при ощущении голода между приемами пищи рекомендуются фрукты. За час

до сна полезно выпить стакан простокваши или кефира; желательно также на ночь съесть яблоко или другие фрукты.

Зная калорийность тех или иных продуктов питания (на эту тему много издано научно-популярной литературы), легко составить себе суточный рацион с учетом индивидуальных особенностей организма и вкуса (калорийность суточного рациона для работников умственного труда в среднем составляет примерно 2500 больших калорий, для работников физического труда — больше, в зависимости от вида деятельности).

В среднем пищевой рацион должен включать белка 100 г, что составит примерно 400 больших калорий; жира 80—90 г (из них половина — обязательно растительное масло), что при сгорании их в организме даст около 600—700 больших калорий; углеводов 350—400 г (желательно, чтобы за счет углеводов картофеля, овощей и фруктов обеспечивалось не менее 30% общего количества углеводов, а за счет сахара — не более 20%), энергетическая ценность которых составит примерно 1400—1600 больших калорий.

Ну, а что делать, если, несмотря на соблюдение этих рекомендаций, вес все же превышает норму? Тогда следует ограничить потребление углеводов и жиров, больше времени уделить занятиям физкультурой и спортом (до 3 часов в день, включая пешеходные прогулки, занятия утренней и производственной гимнастикой). Напомним, что при беге, например, на средние дистанции за час человек тратит 500—600 больших калорий, а во время игры в теннис за то же время — около 900; турист, идущий по ровной местности, даже при умеренном темпе ходьбы теряет за 6 часов свыше 2000 больших калорий.

Эти сведения помогут вам в сочетании с другими средствами нормализовать свой вес.

В возрасте 20—30 и более лет многие интенсивно занимаются спортом. Их питание, естественно, имеет



специфические отличия. Калорийность рациона может составлять 3000—4000 больших калорий в зависимости от вида спорта и степени тренировочных нагрузок. Особое внимание следует уделять качеству питания, правильному соотношению в рационе пищевых продуктов.

При занятиях спортом обмен веществ резко возрастает, соответственно увеличивается и потребность в таком ценном питательном материале, каким являются белки. Тренирующемуся человеку нужно белков от 2 до 2,5 г на 1 кг веса тела (неспорсмену достаточно менее 2 г). Наибольшее количество белка содержится в мясе (17—20%), рыбе (15—18%), сыре (25%), бобах (19%), яйцах (12%). Желательно, чтобы из общего количества белков 50% приходилось на мясо, а остальные 50% — на белки молочных продуктов и продуктов растительного происхождения.

Потребность в углеводах — главном источнике энергии в организме — для занимающихся спортом составляет 600—700 г в день. На долю сахара (сахар, конфеты, варенье, джем, фрукты) должно приходиться примерно 35%, а остальные 65% — на крахмал (хлеб, картофель, макаронные изделия и др.).

Что касается жиров, то их при занятиях спортом необходимо 100—120 г. в сутки, из них 80 г жиров животного происхождения. Из этой нормы на долю жиров молочных продуктов должно приходиться около 90% (сливочное и топленое масло содержит 84—95% жира, сметана — 23,5%, сливки — 20%). Наиболее легко усваиваются жиры печени животных и рыб, а также молока и молочных продуктов. Очень полезно и растительное масло.

Физические упражнения значительно повышают потребность организма и в минеральных веществах. Например, соотношение фосфора и кальция в пищевом рационе должно быть 1,5:1. Нарушение такого соотношения отрицательно сказывается на усвоении фосфора. А это уже грозит неприятностями.

Ведь фосфорные соединения влияют на быстроту реакции, на мышечную работу, требующую высокого нервного напряжения. Фосфором богаты мясо, рыба, молоко, творог, сыр, морковь, лук, гречневая, овсяная и пшеничная крупы, горох, фасоль, чечевица и соя. Кальция много содержится в молочных продуктах, рыбных консервах, бобовых; железа — в кровяных зельцах и колбасах, печени, клубнике; магния — в сырах, овсяной крупе, бобовых. Эти сведения должны взять на вооружение и физкультурники и спортсмены.

И особенно велика роль витаминов. Даже однократный, к примеру, прием витамина С в значительных количествах (200 мг) заметно повышает выносливость и ускоряет восстановление сил после тренировок и соревнований. Нужно взять себе за правило: овощи и фрукты, соки — круглый год! Причем как можно больше. Это тот самый редкий случай, когда передозировки опасаться не следует. Весной и зимой не обойтись, конечно, без витаминных препаратов. Полезны поливитамины, они содержат до десяти и более различных ценнейших компонентов.

Однако искусственными витаминами злоупотреблять не следует: придерживайтесь дозировки, указанной на этикетке препарата.

Как мы уже говорили, лучше всего четырехразовое питание. Суточный рацион (по калорийности) разумнее распределить так: завтрак (или два завтрака) — 35%, обед — 40, ужин — 25.

Ниже мы даем советы полным, но здоровым женщинам, которые помогут им избавиться от лишних килограммов.

Для того чтобы похудеть, надо больше двигаться. Наденьте шерстяную кофточку, тренировочные брюки и бегайте в лесу, парке, на бульваре, стадионе. Стоит отказаться от пользования лифтом. Надо встряхнуть себя, растормошить, быть все время деятельной и бодрой.



Не бойтесь небольшой усталости. Она принесет не только снижение веса, но и крепкий, здоровый сон. К длительным прогулкам, пробежкам и вообще повышенной подвижности следует добавить занятия гимнастикой утром и вечером (в теплых брюках и джемпере).

Вот пять упражнений, составляющих комплекс «Быстрые движения». Каждое упражнение надо выполнять 6—8 раз—до легкой усталости.

1. И. п.—стоя с опорой левой рукой на спинку стула, правая на бедре. Поднимать правую ногу вперед, затем назад как можно выше, постепенно ускоряя темп. Дыхание произвольное.

2. И. п.—стоя на пятках. Положив руки на бедра, выпрямиться. Круговым движением тела вправо опуститься на пол. Вернуться в и. п. и проделать то же влево. Дыхание произвольное.

3. И. п.—сидя на полу (на тонкой подстилке), ноги прямые, руки опущены. Поочередно сгибать без помощи рук ноги в коленях как можно ближе к груди—выдох. Опускать ноги в и. п. (также без помощи рук)—вдох.

4. И. п.—лежа на спине. Сделав вдох, поднять прямые ноги (как можно медленнее)—выдох, закидывая их вместе до касания пола за головой. Так же медленно опустить, вернуться в и. п.

5. Прыжки через веревочку до легкого утомления. Отдохнув стоя, повторить прыжки.

Наряду с упражнениями нужна диета. Приводим примерную диету.

Завтрак: 20 г сухарей, 150 г молока или кофе.

Обед: 20 г сухарей, 100 г свежих овощей (салат, помидоры, редиска, огурцы), 75 г филе говядины или жареный бифштекс, 200 г шпината, 75 г фруктов, 30 г нежирного сыра.

Ужин: 20 г сухарей, 200 г моркови, или спаржи, или тыквы, или 30 г макаронных изделий, а также 75 г холодной курятины, 75 г фруктов.

Приведем еще несколько сильноедей-

ствующих упражнений для тех, чей вес превышает норму. Можете дополнить ими свой ежедневный комплекс:

1. И. п.—лежа на спине, руки под головой. Резко поднимите прямые ноги, постарайтесь закинуть их за голову, затем, опуская ноги, приподнимите туловище и наклонитесь вперед (ноги от пола не отрывайте). При поднимании ног и наклоне—выдох, при опускании ног и возвращении в и. п.—вдох.

2. И. п.—лежа на спине, руки в стороны. Поднимите прямые ноги и опустите их влево. Снова поднимите и опустите вправо. Следите, чтобы лопатки касались пола. Дыхание такое же, как в предыдущем упражнении.

3. И. п.—то же. Сгибайте поочередно ноги в коленных суставах, стараясь не касаться пятками пола («велосипед»). Дыхание произвольное. Темп медленный с постепенным переходом на быстрый.

4. И. п.—лежа на животе. Приподнимите одновременно плечи и ноги, руками возьмитесь за ступни, голову кверху—вдох, вернитесь в и. п.—выдох.

5. И. п.—сидя, упор руками сзади. Приподнимите бедра над полом и, занеся одну ногу над другой, коснитесь ею пола. Затем вернитесь в и. п. То же другой ногой. Дыхание произвольное.

6. И. п.—лежа на спине, руки в стороны. Поднимите ногу и, перебросив ее через туловище, коснитесь пола носком возможно дальше. То же другой ногой. Дыхание произвольное.

7. И. п.—лежа на боку, одна рука вытянута вверх, другая упирается в пол перед собой на линии плеча. Приподнимите ноги от пола и медленно опустите их. Следите, чтобы тело при этом было вытянуто, ноги не сгибались. То же на другом боку. Дыхание произвольное.

Выполняйте каждое упражнение от 10 до 20 раз, не задерживайте дыхание.

Подчеркиваем, кроме гимнастики—энергичная ходьба и посильные занятия спортом.





Когда Вам за сорок



К 40 годам человек, кем бы он ни был: рабочим, инженером, земледельцем, шофером, руководителем производства, научным работником, обычно достигает высоких рубежей в своей профессии. Знания, умение, приобретенные в юности, углубляются и расширяются опытом многих лет деятельности. Про таких людей часто говорят: «они наш золотой фонд». Человек в 40 лет еще сравнительно легко переносит перегрузки, он полон планов, замыслов. И ему, здоровому, крепкому, трудно представить себе, что к нему могут прийти немощь и болезни. Но если вы в самозабвенной увлеченности делом своей жизни или в самоуверенной пренебрежительности к здоровью не придерживаетесь правильного режима жизни, «взбадриваете» себя курением, иногда в тщетной попытке «расслабиться» прибегаете к алкоголю, предаете забвению физические упражнения, то последствия этого дадут знать о себе очень скоро.

Ведь приблизительно к 50 годам в организме человека наступают изменения, связанные с постепенным понижением уровня функциональной деятельности. А жизнь, с ее необычайно ускорившимся темпом, возросшим потоком информации, требует от каждого все большей отдачи сил. В эпоху научно-технической революции, охватившей весь мир, человек поставлен перед необходимостью постоянно совершенствоваться в своей профессии, адаптиро-

ваться к новым условиям труда и быта. И, безусловно, достичь этого тем легче, чем большее место занимает в жизни каждого физическая культура, этот важнейший стимулятор жизнедеятельности организма. Известно, что тот, кто ведет правильный образ жизни и значительную часть своего досуга посвящает лыжам, конькам, гимнастике, плаванию, бегу и другим физическим упражнениям, надолго сохраняет творческую активность. Многие и на рубеже пенсионного возраста и даже позднее свежи, бодры, деятельны, в работе не уступают молодым, долго не оставляют любимого дела.

И если до сих пор вы пренебрегали физкультурой, считая, быть может, занятия ею делом несерьезным, столь не идущим к вашему «солидному» возрасту, перемените свои взгляды.

В этом разделе книги вы найдете советы, выполняя которые скоро почувствуете все благотворное влияние физической культуры. Надеемся, что наши рекомендации, содержащиеся в этой книге, пригодятся и тем, кто в молодые годы был спортсменом, активно выступал в соревнованиях и теперь, с возрастом, оставив увлечение юности, не утратил потребности в активном двигательном режиме.

Ваш пример послужит молодым членам семьи, детям, внукам вашим. Мы хотим помочь здесь и тем, кого не миновали болезни, нередко сопровождающие процессы старения. Для них мо-



гут оказаться полезными сведения, которые содержит раздел «Физкультура лечит».

## Больше двигаться!

С возрастом у человека, особенно ведущего малоподвижный образ жизни, происходит в организме ряд существенных изменений. Снижается интенсивность обмена, процессы распада начинают преобладать над процессами созидания, ослабляется питание тканей. Значительно изменяется качественный состав белков крови. Для стареющего организма характерно развитие соединительной ткани и в результате этого — склероз сосудов и других тканей.

В пожилом возрасте заметно понижается возбудимость коры головного мозга, ослабляется функция сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, уменьшается жизненная емкость легких, и это отражается на жизнедеятельности всего организма.

В связи с этим наряду с правильным режимом (см. стр. 15) исключительно важное значение имеют движения, активный отдых. Ведь восстановление сил после утомления происходит лучше не при полном покое, а при умеренной деятельности тех органов, которые не принимали участия в работе.

Повседневная мышечная работа должна быть в жизни таким же важным элементом, каким являются сон и прием пищи. Повышая сопротивляемость утомлению, болезням, она в конечном итоге увеличивает срок трудовой, творческой деятельности.

Правильно организованная мышечная деятельность, оказывая огромное влияние на организм человека, способна замедлять процесс старения.

Чувство бодрости, своеобразной радости, возникающее, например, во время занятий гимнастикой, спортом, особенно если они сочетаются с приятными эстетическими впечатлениями, улуч-

шает деятельность нервной системы, всех органов человека.

«Мышечной радостью» называл И. П. Павлов это ощущение. Он до последних лет жизни сам охотно занимался физическим трудом, играл в городки, совершал велосипедные прогулки.

Физическая работа — прекрасное средство активного отдыха для лиц среднего и пожилого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни.

«Удовольствие, испытываемое при физическом труде, я не могу сравнить даже с трудом умственным, хотя и все время живу им, — говорил И. П. Павлов. — Звание научного работника не исключает необходимости заниматься физическим трудом».

Виды домашней работы, связанной с движениями, разнообразны: уборка квартиры, натирка полов, уборка двора, расчистка снега, плотницкие, столярные работы, уход за садом или огородом. Наиболее ценна физическая работа на открытом воздухе.

Любям пожилого возраста, занимающимся физическим трудом, следует соблюдать ряд предосторожностей: не работать долго с наклоненной головой, в солнечные дни обязательно прикрывать ее, не работать в жаркие часы дня, избегать поднятия больших тяжестей и натуживания, не нагружать одни и те же мышцы — разнообразить работу; постепенно увеличивать ее длительность и трудность; подбирать инструмент по росту и силам; по возможности пользоваться ведрами, тачками, носилками облегченных или уменьшенных размеров; не доводить себя до переутомления — при первых же признаках усталости давать организму достаточный отдых.

Доказано, что у лиц старших возрастов, систематически занимающихся физическими упражнениями, на долгие годы сохраняются хорошее здоровье и высокая работоспособность.

При усиленной умственной работе без движения и телесного труда сущее горе. Не походи я, не поработай ногами и руками в течение хотя бы одного дня, вечером я уже никуда не погуляю: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах — звезды какие-то, и ночь проводится без сна.

Л. Н. Толстой

Относительная мышечная бездеятельность — нередкое явление у лиц ряда профессий. Исследования, проведенные в Институте терапии, показали, что







длительный строгий постельный режим вызывает стойкие расстройства в работе главным образом сердечно-сосудистой, дыхательной систем и двигательного аппарата. А у тех людей, которые при постельном режиме все же занимаются физическими упражнениями (4 раза в сутки), работоспособность полностью сохраняется.

Искусство врача и самого больного состоит в правильном определении физической нагрузки. Другие средства (диета и лекарства) лишь дополняют ее.

Во Франции в старину жил знаменитый врач Дюмулен. Когда он умирал, у его постели собрались опечаленные родственники, друзья, пациенты.

— Утешьтесь,— сказал им Дюмулен,— после меня останутся три еще более искусных врача: вода, движение, диета.

Хорошо известно целебное действие лечебной физической культуры при многих заболеваниях, в том числе при лечении инфаркта миокарда и после операции на сердце и легких. Движения, входящие в эту физкультуру, по нагрузке могут показаться здоровому человеку микроскопическими. Но именно они в ряде случаев спасают больного, возвращают к нормальной деятельности его организм.

А какая же нагрузка подойдет человеку, практически здоровому, но уже «пожившему» и многое испытавшему в жизни?

Врачебные и педагогические наблюдения подтверждают, что нагрузка у каждого должна быть своя, при этом принимаются во внимание пол и возраст, состояние здоровья, физическая подготовленность, характер труда, бытовые условия.

Известно, что в возрастной период от 35—40 до 55—60 лет наступает некоторое относительное равновесие. Это так называемый средний возраст. После 55—60 лет возрастные изменения становятся более заметными. Этот возраст, связанный с более глубо-

кими изменениями, считают поздним, после 70—75 лет до 85—90 лет—старческим. А тех, кто переходит 90-летний рубеж, называют долгожителями.

Но это лишь общая схема, принятая в советской геронтологии (науке о старении). Известно, что у одних людей возрастные изменения наступают раньше, у других—позднее, при этом играют роль жизненный режим, характер труда и отдыха, различные заболевания.

Системы, органы и ткани у человека стареют не одновременно, хотя они взаимодействуют друг с другом. Этим объясняется возможность через мышечную систему, тесно связанную в первую очередь с нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой системами, влиять в процессе физических упражнений на весь организм.

## **К какой медицинской группе вы относитесь**

Напомним, что старение—это не болезнь, а закономерный процесс, которому подчиняется все живое, но оно может протекать по-разному: у человека, не отягощенного болезнями,—нормально, что предопределяет более длительную жизнь, а у человека, отягощенного болезнями,—осложненно и в более быстром темпе.

В первом случае говорят о физиологической старости, во втором—о патологической. Естественно, что в последнем случае возможности занятий физической культурой ограничены. Объем средств, дозировка должны зависеть уже не только от нормальных возрастных изменений, но и от состояния здоровья. Вот почему очень важно советоваться о выборе физкультурно-оздоровительного режима с врачом.

Для того чтобы облегчить выбор средств физкультуры и правильное определить нагрузку (дозировку), сейчас





повсеместно принята разработанная учеными медицинская группировка, в которой учитываются возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

К 1-й медицинской группе относятся лица среднего и пожилого возраста, практически здоровые, облада-

ющие хорошей для своего возраста физической подготовленностью.

Ко 2-й медицинской группе — те, в состоянии здоровья которых имеются незначительные отклонения функционального характера при достаточной компенсации (начальные формы заболевания, часто свойственные процес-



су старения, например небольшие нарушения обмена, атеросклероз, протекающий компенсированно; гипертоническая болезнь с относительно длительными периодами нормального давления).

К 3-й медицинской группе — имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера (гипертоническая болезнь второй степени, гипотония и др.), которые не препятствуют трудовой деятельности, лица с явлениями сниженной функциональной адаптации, отличающиеся слабой физической подготовленностью.

К 4-й медицинской группе — страдающие болезнями, при которых необходимы специальные занятия лечебной физической культурой под непосредственным наблюдением врача.

Выбор для вас средств физкультурно-оздоровительного режима зависит от того, к какой медицинской группе вы относитесь. Может быть, это будет «физкультурный минимум», то есть то, что должен выполнять каждый практически здоровый человек пожилого возраста. К минимуму относятся: гигиеническая и производственная гимнастика, пешеходные прогулки, световоздушные ванны, водные процедуры. Но значительное количество людей испытывает потребность заниматься более сложными видами физической культуры, спортом и шире использовать средства закаливания и имеет возможность делать это. Ориентироваться во всем этом вам поможет материал, с которым мы знакомим вас ниже.

## Теплом и холодом

Вы знаете, что закаливание исключительно полезно для человека. Благодаря ему улучшается деятельность главных систем организма, повышаются выносливость, работоспособность, сопротивляемость болезням. Какие же средства закаливания наиболее

целесообразны с началом среднего возраста? Это — пребывание в условиях прохладных температур воздуха: в помещении, на балконе, веранде, в тени на воздухе; водные процедуры: обтирания, обливания, купания; воздушные ванны; свето-воздушные ванны. Полезна привычка к более легкой одежде.

**Водные процедуры.** Допустимые последовательные дозировки закаливания водой такие:

Для относящихся к 3-й медицинской группе — обтирания теплой (30—25°), комнатной (17—19°), холодноватой (12—16°) водой; купание в водоеме при температуре воды не ниже 22°;

для относящихся к 2-й и 1-й медицинским группам — та же последовательность, но при несколько более низкой температуре воды.

Холодные купания допускаются в отдельных случаях после длительной подготовки и только с разрешения врача.

**Воздушные ванны.** В зависимости от охлаждающих свойств воздуха ванны делятся на тепловатые, слабого, среднего и сильного холодового воздействия.

Тепловатые воздушные ванны: при температуре воздуха плюс 20—30° и скорости ветра не более 3 м/сек (при таком движении воздуха колыхнутся листья деревьев) продолжительность ванны 15—20 минут.

Воздушные ванны слабого холодового воздействия: а) при температуре воздуха плюс 15—20° продолжительность 10—15 минут; б) при температуре воздуха плюс 21—23° — 30 минут; в) при температуре воздуха плюс 24° и выше — 1—2 часа.

Воздушные ванны среднего холодового воздействия: а) при температуре воздуха плюс 15—20° продолжительность 10—15 минут; б) при температуре воздуха плюс 21—23° — до 40 минут; в) при температуре выше плюс 24° — 2—3 часа.

Воздушные ванны сильного холодового воздействия: а) при тем-



пературе воздуха плюс 5° продолжительность от 2 до 3 минут; б) при температуре воздуха плюс 5—10°—5—8 минут; в) при температуре плюс 12—15°—10—15 минут; г) при температуре плюс 15—20°—20 минут; д) при температуре плюс 21—23°—1 час; е) при температуре воздуха выше плюс 24°—до 3—4 часов.

Воздушные ванны широкодоступны, достаточно эффективны, так как хорошо тонизируют нервную систему, сосуды кожи, повышают обмен веществ.

Для относящихся ко 2-й медицинской группе рекомендуются воздушные ванны слабого и среднего холодового воздействия (а и б). Важнейшее условие их приема—строгое соблюдение постепенности.

Для относящихся к 1-й медицинской группе допустимы воздушные ванны и сильного холодового воздействия (а, б, в), но предварительно надо пройти предыдущие ступени закаливания.

Для лиц среднего и пожилого возраста, отнесенных к 3-й медицинской группе, наиболее приемлемы воздушные ванны слабого холодового воздействия.

**Свето-воздушные и солнечные ванны.** Людям среднего и особенно пожилого возраста, которые не привыкли к солнечным ваннам или вообще плохо переносят солнце, следует пользоваться главным образом рассеянным светом—свето-воздушными ваннами (в тени деревьев, под тентом или другим навесом). Солнечные ванны можно принимать с разрешения врача, постепенно увеличивая назначенную им дозировку.

## **О методике и дозировке физических упражнений**

Для мужчин и женщин среднего и пожилого возраста нет особых различий в выборе физкультурно-

оздоровительных средств. Большинство из них доступно и тем и другим. Учитываются лишь некоторые особенности. Например, то, что в женском организме менее, чем в мужском, развита мышечная ткань (у женщин мышцы составляют 30% общего веса, тогда как у мужчин—40—45%), ограничивает возможности женщин в упражнениях, для которых нужна сила. У женщины относительно длиннее, чем у мужчины, туловище (что связано с материнскими функциями), более гибкий позвоночник, особенно в поясничной части. Поэтому им больше подходят упражнения, требующие мягкости, пластичности. Ноги у женщин обычно короче, чем у мужчин, и это ограничивает способность к упражнениям, связанным с прыжками, и т. д. Для женщины важное значение имеют упражнения для мышц живота. Крепкий брюшной пресс предохраняет от преждевременных возрастных изменений фигуры, от опущения внутренних органов. Упражнения для мышц живота препятствуют отложению жира и растягиванию стенок живота. Очень полезны упражнения, укрепляющие мышцы тазового дна, улучшающие кровообращение в области таза, при которых в работу вовлекаются мышцы, окружающие тазобедренные суставы (например, ходьба широким шагом, круговые движения ног, приседания, приподнимание таза в положении лежа на спине). Непосредственное воздействие на мышцы тазового дна с помощью физических упражнений весьма ограничено, так как точки прикрепления этих мышц неподвижны. Поэтому в комплекс гимнастики для женщин следует включать упражнения для таких мышечных групп, при воздействии на которые оказывается косвенное влияние и на основные мышцы тазового дна. Например, упражнения для мышц брюшного пресса служат и упражнениями для мышц тазового дна.

Напоминаем еще раз, что занимающимся физическими упражнениями необходимо систематически советовать-



ся с врачом. Рекомендуется консультироваться и с квалифицированным специалистом по физической культуре.

Большое значение имеет умелый и сознательный выбор упражнений самим занимающимся. Ряд советов, которые мы даем ниже, помогут правильно дозировать и регулировать нагрузку.

Эффективность выполняемого упражнения в значительной мере зависит от сознательности действий занимающегося, его активности, интереса. Поэтому прежде, чем приступить к выполнению упражнения, важно понять его назначение.

Составляя комплекс упражнений, старайтесь сделать его многосторонним, чтобы в работу последовательно вовлекалось максимальное количество мышц рук, ног, спины, живота и др.

Вначале делайте легкие и простые упражнения и постепенно переходите к более трудным и сложным.

Начинайте упражнение в медленном темпе и постепенно переключайтесь на более быстрый. Для лиц пожилого возраста лучше всего подходит средний темп.

Продолжительность занятий примерно такая: утренняя гигиеническая гимнастика—12—15 минут, физкультпаузы—5—7 минут каждая, уроки основной гимнастики—40—50 минут (2—3 раза в неделю), повседневные прогулки—30 минут—1,5 часа.

В процессе занятий физкультурой пожилые люди должны относительно часто отдыхать (паузы); длительность отдыха зависит от характера занятий.

При выборе и выполнении упражнений нужно учитывать следующее:





нельзя допускать резких изменений положения тела, в частности сильных наклонов; положений, затрудняющих нормальный ритм дыхания, вызывающих шум в ушах, головокружение, приливы крови к голове (например, упражнения, выполняемые лежа на спине при низком положении головы), к лицу; положений, связанных со статическим напряжением (напряженные выгибания, длительное держание ног под прямым углом и др.). Упражнения, требующие сложной координации (сочетания движений), ловкости, можно выполнять только после длительной подготовки.

С большой осторожностью надо включать упражнения, дающие резкую и значительную нагрузку на суставы и связки (например, прыжки в длину, вниз).

Не разрешаются упражнения в переноске большого груза.

Полезны упражнения, требующие мягких, пластичных движений, с постепенно возрастающей амплитудой (размахом). Лучшие исходные положения при этом: лежа с приподнятой головой, полулежа, сидя, стоя.

Необходимо иметь в виду, что чувство небольшой физической усталости, легкая испарина, незначительные мышечные боли естественны и не должны служить препятствием для продолжения занятий. По мере втягивания организма в занятия эти явления ослабевают или исчезают совсем.

Нужно также помнить, что эмоциональное перевозбуждение, связанное иногда с неоправданным стремлением участвовать в спортивных состязаниях, может дать неблагоприятные результаты.

Занятия физическими упражнениями (подбор, объем, методика) должны быть такими, чтобы вызывать у занимающихся чувство удовлетворения, желание продолжать их.

Напоминаем о необходимости строгого самоконтроля.

## Дайте поработать мышцам

Переходим к краткому описанию средств физической культуры, рекомендуемых практически здоровым мужчинам и женщинам среднего и пожилого возраста.

Прежде всего познакомьтесь с комплексами упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях.

### Комплексы гигиенической гимнастики

#### Для тех, кто впервые приступает к занятиям

1. И. п.—стойка ноги врозь\*. Поднять руки в стороны, поворачивая ладони вверх, одновременно поднимаясь на носки и приподнимая голову,—вдох, возвратиться в и. п.—выдох (рис. 1). Вначале для большей устойчивости можно не подниматься на носки. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.—стойка ноги на ширине ступни. Неглубоко присесть, руки поднять вперед, возвратиться в и. п. (рис. 2). Вначале для большей устойчивости можно руками слегка держаться за край кровати; стола, стула. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.—стойка ноги на ширине ступни, руки чуть согнуты в локтевых суставах. Полусогнутую правую руку поднять вперед-вверх, левую отвести назад, правую руку отвести назад, левую поднять вверх (рис. 3). Мышцы рук и ног не напрягать, движения выполнять мягко. Темп медленный. На два движения—вдох, на два—выдох (в дальнейшем можно делать на три движения). Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—лежа на постели, диване или на полу на коврике. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном

\* Под стойкой ноги врозь имеется в виду положение стоя ноги на ширине плеч.



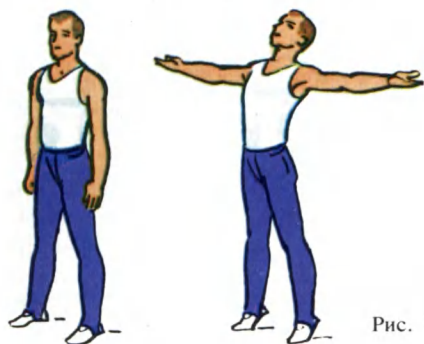


Рис. 1



Рис. 2

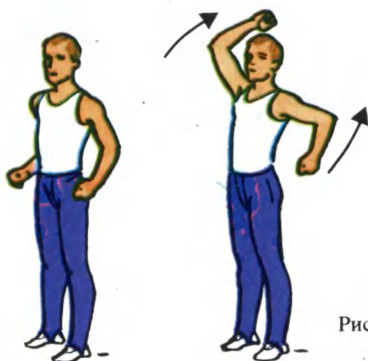


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

суставах — выдох, выпрямить — вдох. То же левой ногой (рис. 4). Сгибая ногу, стараться приблизить колено к груди. Голову держать прямо (не наклонять вперед и не запрокидывать). Темп медленный. Повторить 4—6 раз каждой ногой. После выполнения несколько секунд полежать на спине.

5. И. п. — стойка ноги врозь. Наклониться вправо, скользя правой рукой вниз вдоль бедра, левой — к подмышечной впадине, — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. То же в другую сторону (рис. 5). Темп произвольный. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

6. И. п. — основная стойка, руки на



поясе. Прыжки на месте (рис. 6). Подпрыгивать мягко, на носках. Темп средний. Дыхание равномерное. Сделать 10—12 прыжков.

7. Успокаивающая ходьба на месте или с продвижением вперед. Выполнять 25—30 секунд, постепенно замедляя темп.

#### **Для имеющих небольшую физическую подготовленность**

1. И. п.—основная стойка, руки к плечам. Выпрямляя руки вверх и отставляя правую ногу назад на носок, поднять голову и прогнуться—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, не отставляя назад левую ногу (рис. 7). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—основная стойка, руки в стороны. Приседая и опуская руки вниз, обхватить ими колени—выдох, вернуться в и. п.—вдох (рис. 8). Темп медленный или средний. Повторить 6—8 раз.

3. И. п.—лежа на спине, руки на поясе. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; выпрямляя ноги, развести их в стороны; опуская прямые ноги, свести их вместе (рис. 9). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

4. И. п.—основная стойка. Сделать выпад правой ногой вперед и одновременно поднять руки в стороны, вернуться в и. п. То же, но выпад левой ногой (рис. 10). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

5. И. п.—стойка ноги на ширине ступни, руки чуть согнуты в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулаки. Поочередно, не разгибая, поднимать одну руку вперед-вверх, другую отводить назад-вниз (рис. 11). Одновременно с движением рук делать небольшие пружинистые приседания. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стойка ноги врозь, руки за головой. Наклониться вправо—вдох, наклониться влево—выдох (рис. 12). При наклонах положение рук и головы по отношению к туловищу не менять, ноги не сгибать. Движения выполнять без остановки. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

7. И. п.—основная стойка. Слегка сгибая правую ногу, поднять левую назад, а руки в стороны, вернуться в и. п. То же, но отводить назад правую ногу (рис. 13). Туловище слегка наклонить вперед. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

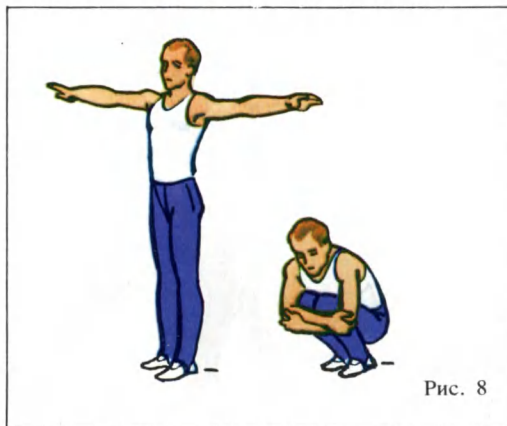




Рис. 9

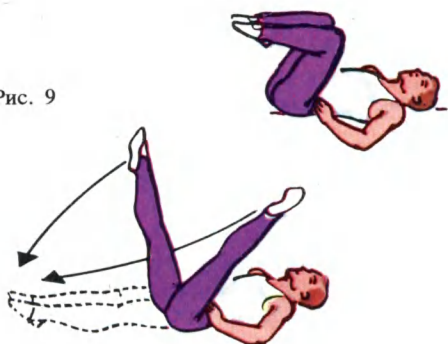


Рис. 10



Рис. 11

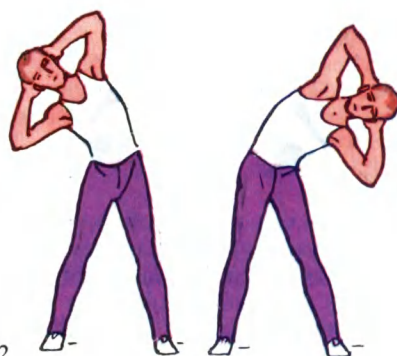


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



8. И. п.—основная стойка, руки на поясе. Прыжком поставить ноги врозь, прыжком соединить вместе (рис. 14). Темп средний, потом более быстрый. Дыхание глубокое, равномерное. Повторить 8—10 раз.

9. Ходьба по комнате с постепенным замедлением до успокоения дыхания.

#### Для имеющих хорошую физическую подготовленность

1. И. п.—стойка ноги врозь, голова немного наклонена вперед. Поднимая правую руку вверх до отказа, а левую отводя назад, приподнять голову—вдох, вернуться в и. п.—выдох (рис. 15). Темп средний. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.—стойка ноги врозь (можно немного шире плеч), руки вверх. Наклониться вперед так, чтобы пальцами рук коснуться пола,—выдох, вернуться в и. п.—вдох (рис. 16). При наклоне голову низко не опускать, ноги не сгибать, пятки не отрывать от пола. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

3. И. п.—лежа на спине на полу на коврике (или на постели), опираясь ладонями о пол, одна нога поднята. Опуская одну ногу, одновременно поднимать другую (рис. 17). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

4. И. п.—основная стойка. Поднять руки вправо и одновременно правую ногу вперед-влево—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, но поднять руки влево и левую ногу вперед-вправо (рис. 18). Опорную ногу не сгибать. Плечи немного поворачивать в сторону движения рук, а таз—в сторону движения ног. Темп средний. Повторить в каждую сторону 8—10 раз.

5. И. п.—лежа на спине, стопы закреплены под шкафом или чем-либо другим, руки на поясе. Не сгибая спины, сесть—выдох, вернуться в и. п.—

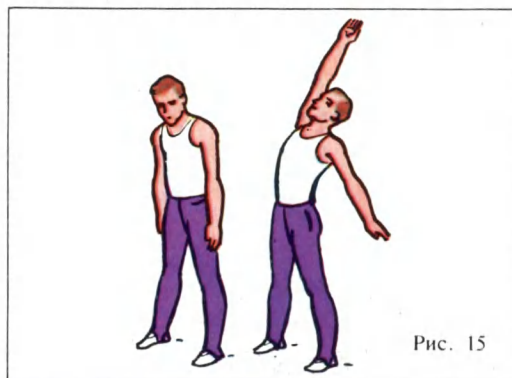


Рис. 15

вдох (рис. 19). При переходе в положение сидя не наклонять голову вперед, не горбиться. При опускании первым должен коснуться пола затылок. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

6. И. п.—стойка ноги врозь, руки за головой. Наклониться вправо и, не разъединяя пальцев, выпрямить руки вверх—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, но наклониться влево (рис. 20). При наклонах ноги не сгибать, пятки не отрывать от пола, положение головы по отношению к туловищу не менять. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

7. И. п.—стойка ноги на ширине ступни. Глубоко присесть на всей ступне, поднимая руки вперед.—выдох, вер-

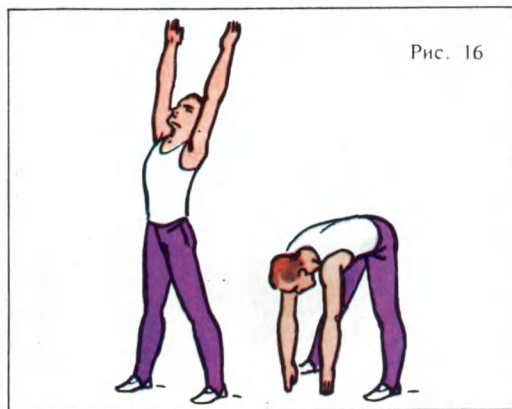


Рис. 16



Рис. 17

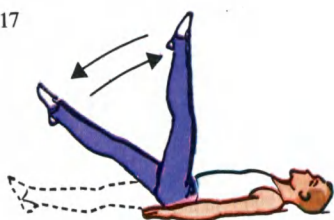


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



наться в и. п.—вдох (рис. 21). Во время приседания пятки не отрывать, спину не сгибать. Темп медленный или средний. Повторить 8—10 раз.

8. И. п.—стойка ноги врозь, правая рука впереди, левая, согнутая в локтевом суставе, отведена назад, пальцы сжаты в кулаки, туловище немного повернуто налево. Попеременно «наносить» удары левой и правой рукой, поворачивая туловище то в правую, то в левую сторону (рис. 22). Во время ударов голову не опускать. Темп средний. Дыхание равномерное. Сделать каждой рукой 8—10 ударов.

9. И. п.—основная стойка, руки на поясе. Два прыжка ноги вместе, два прыжка ноги врозь и т. д. Темп средний, дыхание равномерное, глубокое. Прыжки выполнять 15—20 секунд.

10. Ходьба с замедлением до успокоения дыхания.

#### **Как самому составить комплекс гигиенической гимнастики**

Используя предлагаемые комплексы гигиенической гимнастики, вы можете самостоятельно подобрать для себя упражнения, соблюдая при этом следующие условия.

Комплекс гигиенической гимнастики должен быть построен так, чтобы вовлекалось в работу большинство основных мышечных групп: рук, плечевого пояса, живота, таза, ног.

Наибольшая нагрузка на мышцы, органы кровообращения, дыхания должна приходиться на конец 2-й и начало 3-й части комплекса, то есть на период между 8—12-й минутами (выполнение комплекса продолжается не более 15 минут).

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы работа одних мышц чередовалась с отдыхом других.

Какой же должна быть последовательность упражнений? Первое упражнение—в форме потягивания. Оно как

бы готовит организм к предстоящей деятельности.

Второе—для укрепления мышц ног.

Затем—для мышц туловища (небольшие сгибания туловища вперед и назад, в стороны, повороты направо, налево), чередуемые, чтобы избежать утомления, с упражнениями для рук. Далее упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах рук и ног, усилению деятельности органов дыхания и кровообращения (ускоренная ходьба, бег, подскоки). Заключительными являются упражнения успокаивающего характера. Заканчивать занятия нужно водными процедурами.

По мере приобретения прочного навыка в выполнении гигиенической гимнастики в последующие комплексы вводятся новые упражнения, увеличиваются количество повторений, размах (амплитуда) движений.

Приведенная схема является ориентировочной. Она меняется в зависимости от индивидуальных возможностей и подготовленности.

#### **Самостоятельные «уроки» физических упражнений**

Если вы по ряду причин не можете принять участие в занятиях групп здоровья, но испытываете потребность в дополнительных занятиях в обычных, домашних, условиях, то рекомендуем вам организовать самостоятельные «уроки» физических упражнений. Их можно выполнять в комнате, а еще лучше—на воздухе. Продолжительность таких занятий—30—40 минут для начинающих и 40—60 минут для хорошо подготовленных. Проводить их нужно 2—3 раза в неделю, в удобные для вас часы, но не ранее чем через 1,5—2 часа после еды или за такое же время до нее.

План такого урока следующий:  
1) подготовительная часть—10—12 ми-







нут, 2) основная—15—20 минут, 3) заключительная—5—8 минут.

В подготовительную часть включаются упражнения из обычной зарядки, можно использовать и гимнастику, передаваемую по радио.

Основную часть составляют упражнения с каким-либо предметом: набивными мячами разного веса (медицинболами), гимнастической палкой, резиновым жгутом, гантелями, стулом и др.

В заключительную часть входят: дозированнный бег или прыжки (подскоки) на месте от 10 до 60 секунд и ходьба с постепенным замедлением до успокоения дыхания.

### Комплексы упражнений с набивным мячом

#### Для начинающих (3-я медицинская группа)

Движения с набивным мячом должны быть плавными, закругленными, мягкими. Для лиц среднего возраста рекомендуются мячи весом 2—3 кг, пожилого возраста—1—2 кг. Нагрузка определяется исходя из подготовленности занимающегося и зависит от исходного положения, сложности, интенсивности, высоты броска и количества повторений.

Рис. 23

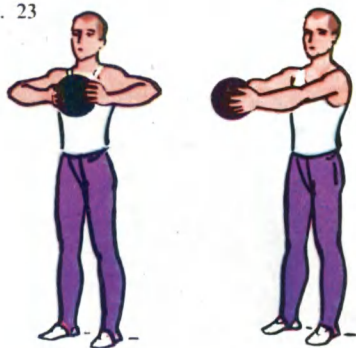


Рис. 24

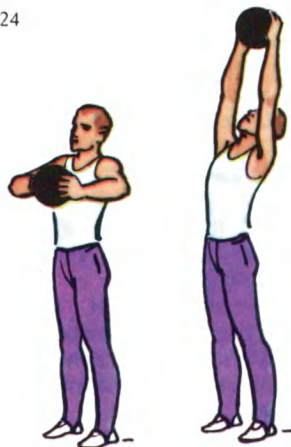


Рис. 25

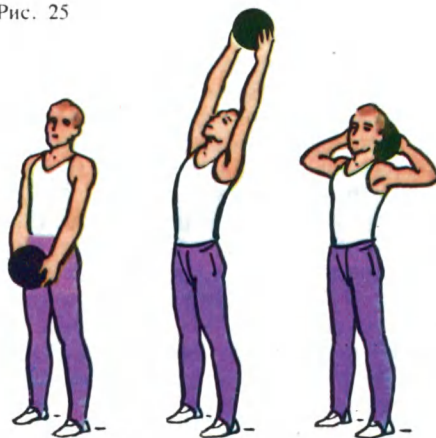
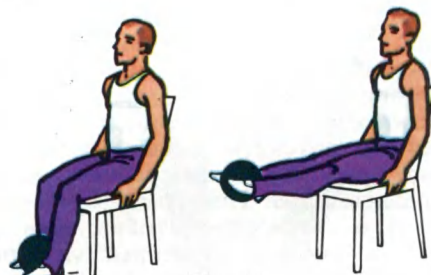


Рис. 26





Во время выполнения упражнений надо следить глазами за мячом.

Предлагаем несколько примерных комплексов упражнений с набивными мячами. Их ценность — в разнообразии, доступности. Выполнять эти упражнения не только полезно, но и интересно.

1. И. п.—стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Выпрямить руки вперед, возвратиться в и. п. (рис. 23). Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.—стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Выпрямить руки вверх и вернуться в и. п. (рис. 24). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.—стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять руки вверх, немного приподнять голову; согнув руки, опустить мяч за голову, выпрямить руки вверх; вернуться в и. п. (рис. 25). Кладя мяч на затылок, не опускать голову; локти отводить побольше назад. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—сидя на стуле, держась руками за сиденье, захватив мяч стопами. Выпрямив ноги в коленных суставах, приподнять мяч, вернуться в и. п. (рис. 26). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

5. И. п.—стойка ноги врозь, мяч у груди. Наклонившись вперед и выпрямив руки, коснуться мячом пола—выдох; вернуться в и. п.—вдох (рис. 27). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

6. И. п.—стойка ноги на ширине ступни. Приседая, выпрямить руки с мячом вперед, возвратиться в и. п. Во время приседания не сутулиться, по возможности держать туловище прямо, голову не опускать, колени разводить пошире (рис. 28). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—основная стойка, мяч на полу у носков ног. Перепрыгнув через мяч, повернуться кругом и перепрыгнуть в обратную сторону (рис. 29).

Рис. 27



Рис. 28

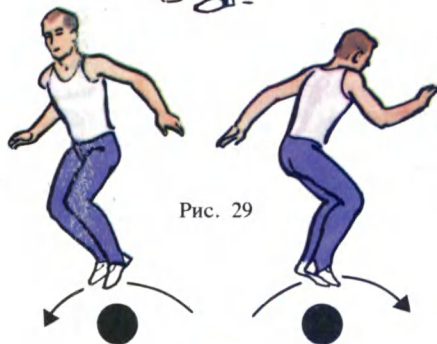
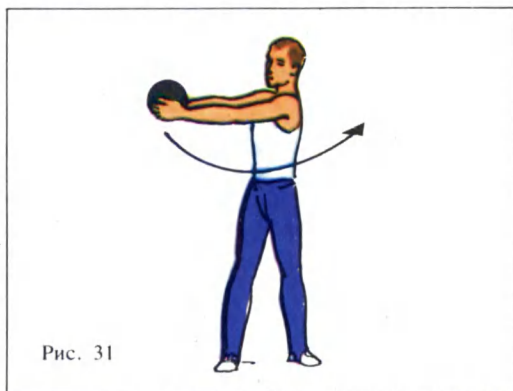


Рис. 29



Рис. 30





Приземляясь после прыжка, пружинисто присесть поглубже. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

8. И. п.—стоя перед стулом на расстоянии 0,5—1 м от него, мяч на полу. Тихо толкая носком правой ноги мяч, обвести его вокруг стула. То же, но выполнять левой ногой и вести мяч в другую сторону (рис. 30). Толкать мяч так, чтобы он не откатывался далеко от стула. Темп вначале медленный, по мере овладения упражнением — средний. Дыхание равномерное. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

9. И. п.—стойка ноги врозь, руки с мячом подняты вперед. Повернуть туловище направо, руки вправо—выдох,

возвратиться в и. п.—вдох. То же в другую сторону (рис. 31). Ноги не сгибать, ступни не отрывать. Темп средний. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

10. И. п.—стойка ноги врозь, руки с мячом перед грудью. Выпрямить руки с мячом вверх и одновременно подняться на носки—вдох; возвратиться в и. п.—выдох (рис. 32). Выпрямляя руки с мячом вверх, потянуться. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

### Для имеющих среднюю физическую подготовленность (2-я медицинская группа)

1. И. п.—основная стойка, мяч в опущенных руках. Сгибая руки перед грудью, толкнуть мяч вверх на 0,5—1 м над головой; слегка согнув руки и ноги, пружинисто поймать его (рис. 33). Темп медленный, в дальнейшем средний. Если позволяет высота комнаты, то постепенно увеличивать и высоту броска. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч на согнутой правой руке, левая поднята в сторону. Слегка присев, бросить мяч вверх на 0,5—1 м над головой. Поймать его двумя руками. То же, но мяч на левой руке (рис. 34). Ловить мягко, пружинисто. Темп средний. Если позво-

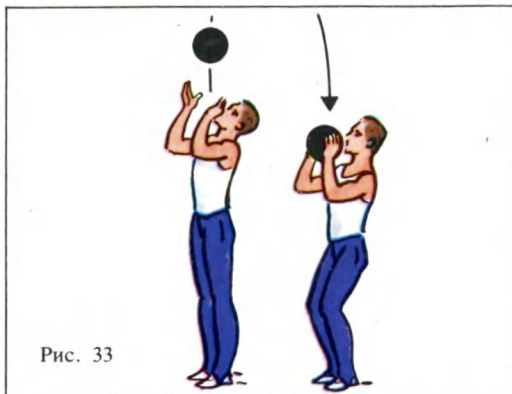
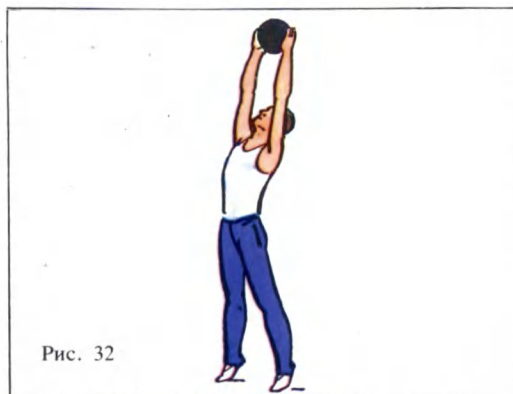




Рис. 34

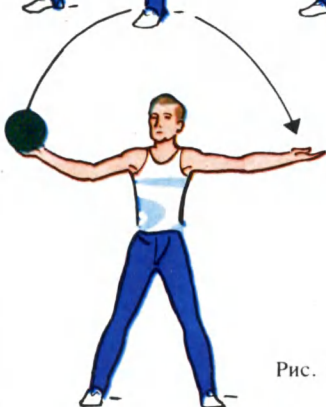
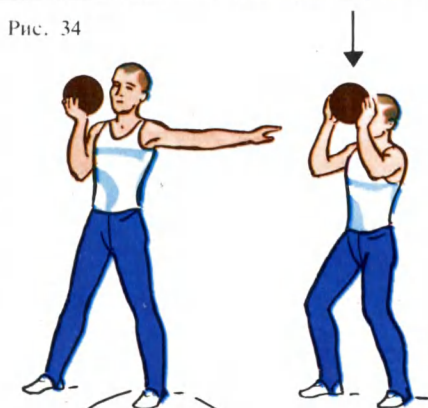


Рис. 35

Рис. 36



Рис. 37

ляет высота комнаты, постепенно увеличивать высоту броска. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

3. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке, левая поднята в сторону. Перебрасывать мяч с одной руки на другую (рис. 35). Постепенно увеличивать высоту броска. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

4. И. п.—лежа на спине, зажав мяч между стопами. Не выпуская мяча, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах—выдох; возвратиться в и. п.—вдох (рис. 36). Темп медленный или средний. Повторить 6—8 раз.

5. И. п.—основная стойка, мяч у груди. Глубоко приседая, поднять руки вверх—выдох; возвратиться в и. п.—вдох (рис. 37). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—основная стойка, мяч в опущенных руках. Поднять руки вправо, оставить мяч на правой руке и ею послать его за голову; у затылка подхватить мяч левой рукой (голову не наклонять). То же в левую сторону (рис. 38). Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

7. И. п.—то же. Наклонившись вперед, коснуться мячом пола—выдох;

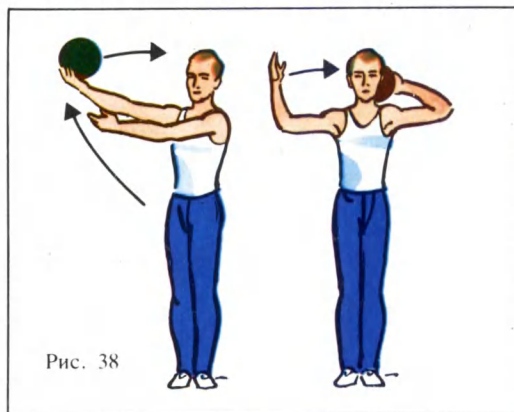


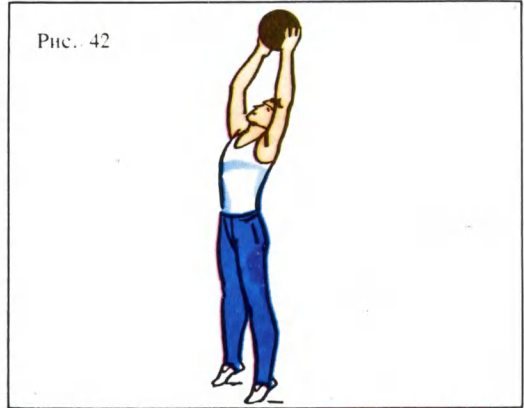
Рис. 38



Рис. 39



Рис. 42



выпрямляя туловище, поднять мяч над головой—вдох (рис. 39). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

8. И. п.—то же. Отвести руки вправо, оставить мяч в правой руке; поднимая правую ногу, согнуть ее и передать под коленом мяч в левую руку; возвратиться в и. п. То же, отводя руки влево и сгибая левую ногу (рис. 40). Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

9. И. п.—основная стойка, мяч на расстоянии 0,5—1 м от носков ног. Перепрыгнуть через него, сделать 1—2 шага, повернуться кругом и снова перепрыгнуть через мяч. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 41).

10. И. п.—стойка ноги врозь, мяч у груди. Выпрямить руки с мячом вверх и одновременно подняться на носки—вдох; возвратиться в и. п.—выдох (рис. 42). Выпрямляя руки с мячом вверх, потянуться. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Рис. 40

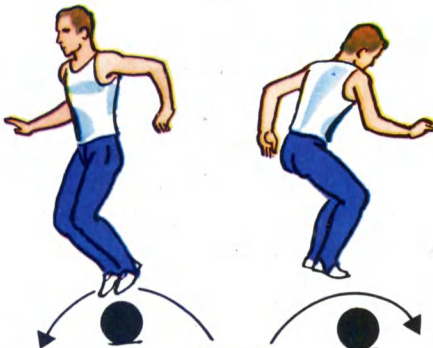


Рис. 41

**Для имеющих хорошую физическую  
подготовленность  
(1-я медицинская группа)**

1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч за головой. Бросить его вверх и немного вперед; поймать перед грудью обеими



руками; возвратиться в и. п. (рис. 43). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—основная стойка, руки с мячом вверх. Отвести правую прямую руку с мячом в сторону, подбросить его вверх-влево и поймать над головой левой рукой. То же в другую сторону (рис. 44). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

3. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в опущенных руках. Повернуть туловище направо, поднять руки вперед—вдох; повернуть туловище налево, руки поднять вперед по дуге вниз-влево—выдох (рис. 45). Во время поворотов ступни не сдвигать. Темп медленный, затем средний. Повторить в каждую сторону 8—10 раз.

4. И. п.—стойка ноги врозь пошире, мяч в опущенных руках. Наклониться и коснуться мячом пола, подбросить мяч вверх и поймать его; возвратиться в и. п. (рис. 46). При броске мяча немного прогнуться, колени не сгибать. Темп медленный. При наклоне—выдох; при броске—вдох. Повторить 8—10 раз.

5. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в опущенных руках. Сделать выпад правой ногой и одновременно поднять руки с мячом вперед; возвратиться в и. п. То же, но выпад левой ногой (рис. 47). При выпаде не горбиться. Голову не опускать. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

6. И. п.—то же. Отвести руки вправо, оставить мяч на правой руке, за спиной передать в левую руку, впереди подхватить двумя руками. То же в другую сторону (рис. 48). Руки и ноги не напрягать. Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

7. И. п.—лежа на спине, руки на поясе, мяч между стопами. Сесть—выдох, возвратиться в и. п.—вдох. При выполнении упражнения не сутулиться,

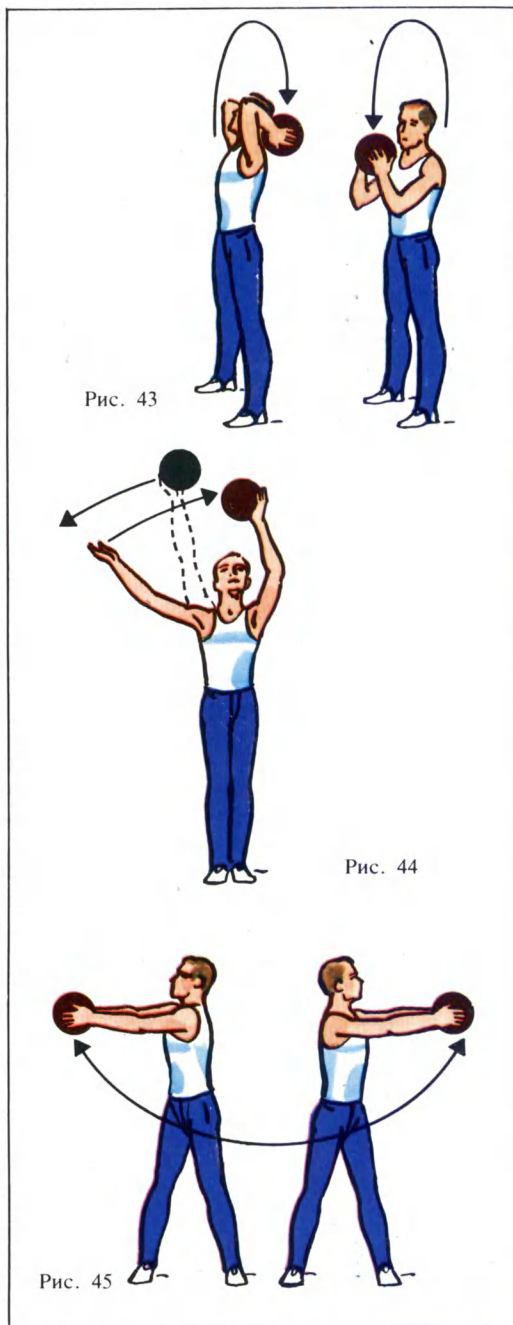


Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45



Рис. 46

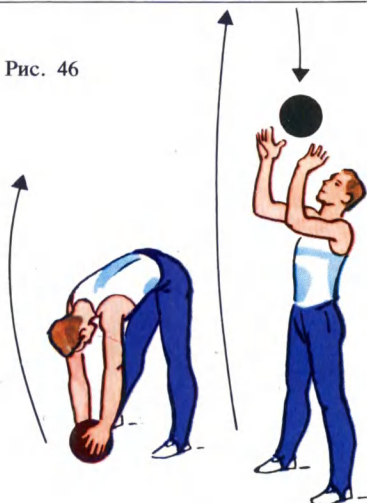


Рис. 47



Рис. 49

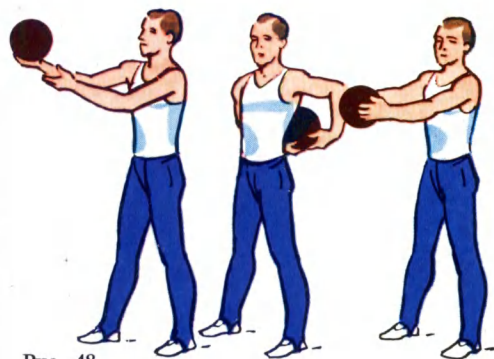


Рис. 48

Рис. 50

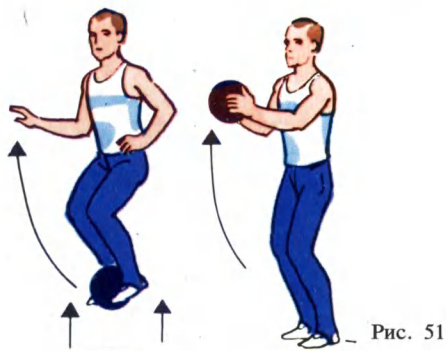
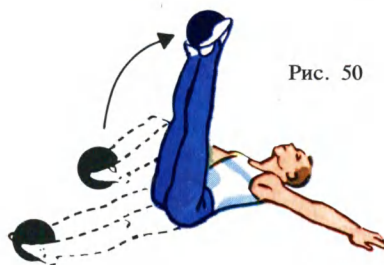


Рис. 51

Рис. 52





держат туловище прямо, голову не наклонять вперед. Темп медленный. Повторить 8—10 раз (рис. 49).

8. И. п.—то же, но руки в стороны, ладони опираются о пол. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; возвратиться в и. п. (рис. 50). Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

9. И. п.—стоя, зажав мяч между ногами. Подпрыгнуть, ногами подбросить мяч вверх и поймать его руками. Вначале надо научиться только подбрасывать мяч, не стараясь его поймать, затем—выполнять упражнение с ловлей мяча (рис. 51). Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

10. Поставив два стула на расстоянии примерно 1 м один от другого, стать на 0,5 м от одного из них, положить перед собой мяч. Толкая его носком ноги, обвести вокруг стульев (в виде восьмерки) (рис. 52). Стулья не задевать. Обводку делать попеременно левой и правой ногой в разные стороны. Темп и дыхание произвольные. Повторить 8—10 раз.

### **Комплексы упражнений с гантелями**

Упражнения с гантелями позволяют увеличить нагрузку на определенные группы мышц, улучшить их сократимость и растяжимость. Они способствуют укреплению мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др. Для людей среднего возраста рекомендуются гантели весом 1—2 кг, пожилых—0,5—1 кг.

Упражнения надо выполнять плавно, без рывков, крепко зажав гантели. По мере усвоения движений необходимо увеличивать их амплитуду, количество повторений. Надо следить за дыханием, не задерживать его, не допускать натуживания.

Приводим примерные комплексы упражнений с гантелями. Можно включать упражнения с гантелями для ук-

репления мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса в комплексы гигиенической гимнастики.

#### **Для начинающих (3-я медицинская группа)**

1. И. п.—основная стойка. Сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах. Упражнение можно выполнять сидя. Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.—основная стойка, руки в стороны. Согнуть руки в локтевых суставах—вдох; разогнуть—выдох. Упражнение можно выполнять сидя. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.—основная стойка. Отвести руки назад—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, подняты в стороны. Повернувшись направо, разогнуть руки—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же в другую сторону (рис. 53). При повороте ноги с места не сдвигать. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

5. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты вперед. Развести руки в стороны—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

6. И. п.—лежа на спине. Поднять руки вперед—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—основная стойка, руки к плечам. Поднять правую руку вверх, опустить в и. п., поднять левую руку вверх, опустить в и. п. Упражнение можно выполнять сидя. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

8. И. п.—основная стойка. Поднять руки вверх—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

9. И. п.—основная стойка. Наклоняясь вправо, скользить правой рукой





Рис. 53



Рис. 54

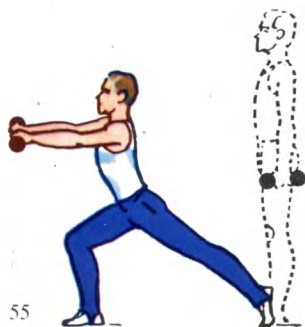


Рис. 55

вниз по ноге, а левой — вверх, к подмышечной впадине, — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же, наклоняясь влево (рис. 54). При наклонах ноги не сгибать. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

10. И. п. — основная стойка. Делая выпад правой ногой вперед, поднять руки вперед — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же, но выпад левой ногой (рис. 55). При выпаде не сутулиться, голову не опускать. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

### Для имеющих среднюю физическую подготовленность (2-я медицинская группа)

1. И. п. — основная стойка, руки приподняты в стороны. Поворачивать руки в плечевых суставах вперед и назад (рис. 56). Упражнение можно выполнять сидя. Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — основная стойка. Делая выпад назад правой ногой, поднять руки вперед — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же, но выпад левой ногой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — основная стойка, руки за головой. Разогнуть руки в стороны — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Упраж-



Рис. 56



нение можно выполнять сидя. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

4. И. п.—стойка ноги врозь, правая рука поднята вперед, левая к плечу, локоть отведен назад, туловище немного повернуто налево. Поочередно разгибая и сгибая руки, «наносить удары». Темп средний. На одно движение рукой—вдох, на другое—выдох. Повторить 6—8 раз.

5. И. п.—стойка ноги врозь, руки вверх-в стороны. Сделать небольшой наклон вперед—выдох, вернуться в и. п.—вдох. При наклоне не сутулиться, голову не опускать. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стойка ноги врозь. Поворачивая туловище налево, согнуть правую руку перед грудью, левую за спиной—выдох, возвратиться в и. п.—вдох. То же в другую сторону (рис. 57). Темп средний. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

7. И. п.—основная стойка. Делая выпад вправо, поднять руки вперед—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же в другую сторону. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

8. И. п.—лежа на спине, руки к плечам, носки закреплены. Сесть—выдох, возвратиться в и. п.—вдох. Садиться с прямой спиной, не сутулиться. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

9. И. п.—стойка ноги врозь, гантели лежат между ногами. Наклониться, не сгибая ноги в коленях, взять гантели, выпрямиться. Наклониться, положить гантели и выпрямиться (рис. 58). Темп средний. При наклонах—выдох, при выпрямлении—вдох. Повторить 6—8 раз.

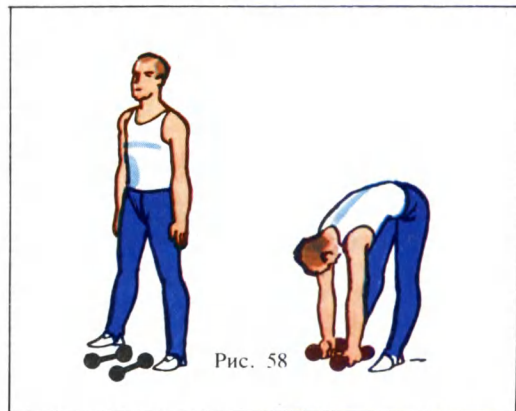
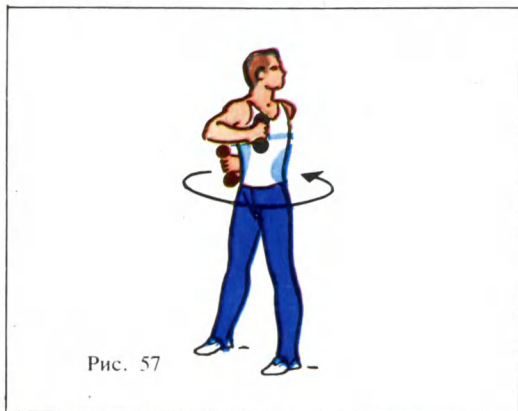
10. И. п.—основная стойка. Присесть и коснуться гантелями пола—выдох, возвратиться в и. п.—вдох. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

#### **Для имеющих хорошую физическую подготовленность (1-я медицинская группа)**

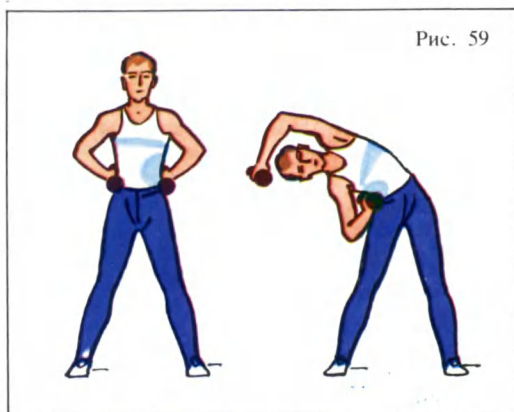
1. И. п.—основная стойка. Поднять руки вверх, правую ногу отвести назад—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, но отвести левую ногу. Прогнуться в грудной части позвоночника, голову приподнимать. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты влево. Опустить руки по дуге вниз-вправо—выдох, вернуться в и. п.—вдох. При выполнении движений смотреть на гантели. Темп средний. Повторить 8—10 раз. Вариант: то же, описывая дугу вверх.

3. И. п.—положение выпада, правая нога впереди, руки подняты вперед.





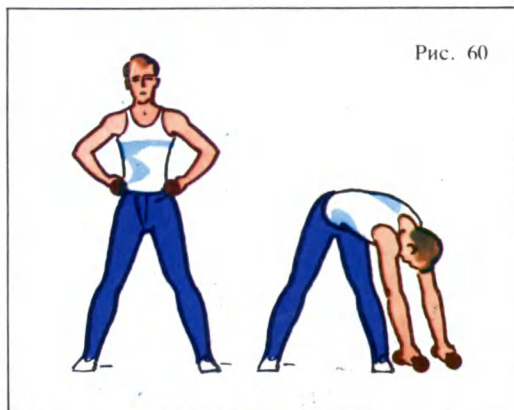


Поднять руки вверх — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же в положении левая нога впереди. Темп произвольный. Повторить 8—10 раз.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоняя туловище вправо, поднять левую руку вверх и согнуть ее над головой — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же в другую сторону (рис. 59). Во время наклона ноги не сгибать. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

5. И. п. — лежа на спине. Поднять руки вверх — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

6. И. п. — основная стойка. Поднять



левую ногу назад, руки в стороны (сохранять равновесие), вернуться в и. п. То же, но поднять правую ногу. Прогибать туловище. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

7. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повернуться налево, наклониться вперед, коснуться гантелями пола за левой стопой, вернуться в и. п. То же в другую сторону (рис. 60). Не сутулиться, голову не опускать, ноги не сгибать. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Опустить руки вниз, скрестить их перед грудью, вернуться в и. п. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

9. И. п. — лежа на спине, ноги закреплены, руки вверх. Сесть с поднятыми вверх руками — выдох; вернуться в и. п. — вдох. Выполнять упражнение с прямой спиной, не сутулиться. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

10. И. п. — основная стойка. Присесть, поднять руки вперед — выдох; вернуться в и. п. — вдох. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

#### Комплексы упражнений с резиновым жгутом (амортизатором)

Упражнения с резиновым жгутом укрепляют силу мышц. При их выполнении важно следить за дыханием: не задерживать его, не допускать натуживания.

Нагрузка в упражнениях со жгутом зависит не только от количества повторений и исходного положения, но и от упругости амортизатора.

В качестве амортизаторов можно использовать изношенную велокамеру, гофрированный шланг, резиновую трубку. В магазинах спортивных товаров можно приобрести специальные резиновые амортизаторы или эспандеры.

Каждому занимающемуся надо иметь два жгута длиной по 0,75—1 м.



Упражнения выполняются с незакрепленным жгутом, а также со жгутом, прикрепленным к стене (полу, потолку), для чего к нему пришивают мягкие петли, а в стену (пол, потолок) ввинчивают крючки.

Ниже мы предлагаем вам примерные комплексы упражнений с резиновым жгутом.

Упражнения со жгутом, включаемые в комплекс гигиенической гимнастики, используются в основном для укрепления силы рук, ног и туловища.

### Для начинающих (3-я медицинская группа)

1. И. п.—стоя боком к стене, держа одной рукой жгут, прикрепленный к стене. Растягивать его, сгибая руку в плечевом суставе. То же другой рукой. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз каждой рукой.

2. И. п.—основная стойка, держать жгут вертикально, левая рука вверх. Растянуть жгут—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, но правая рука вверх (рис. 61). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.—стойка ноги врозь, жгут за головой. Растягивать его (рис. 62). Не наклонять голову, не нажимать жгутом на затылок. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—основная стойка. Взяться руками за конец жгута, прикрепленного к потолку. Растянуть жгут вниз—выдох, вернуться в и. п.—вдох (рис. 63). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

5. И. п.—основная стойка, руки подняты вперед. Растягивая жгут, поднять правую ногу назад—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, поднимая назад левую ногу. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

6. И. п.—лежа на спине, согнув ногу, жгут накинута на ступню. Выпрямляя ногу, растянуть жгут—выдох, вер-

нуться в и. п.—вдох. То же другой ногой. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—основная стойка, жгут внизу. Делая выпад вперед правой ногой, поднять руки вперед и растянуть жгут—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, но выпад левой ногой (рис. 64). Темп средний. Повторить 4—6 раз.

8. И. п.—основная стойка, держа одной рукой сбоку жгут, прикрепленный к полу. Растягивая жгут, согнуть руку—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, захватив жгут другой рукой. Ноги не сгибать. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

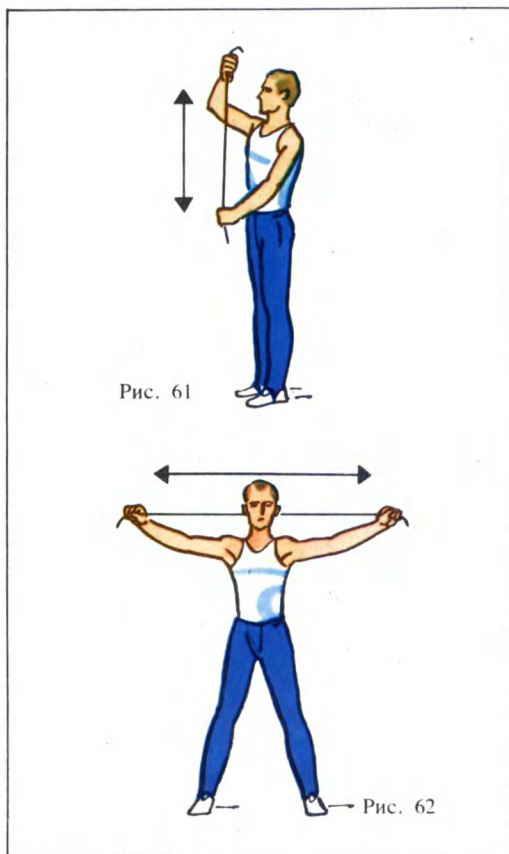
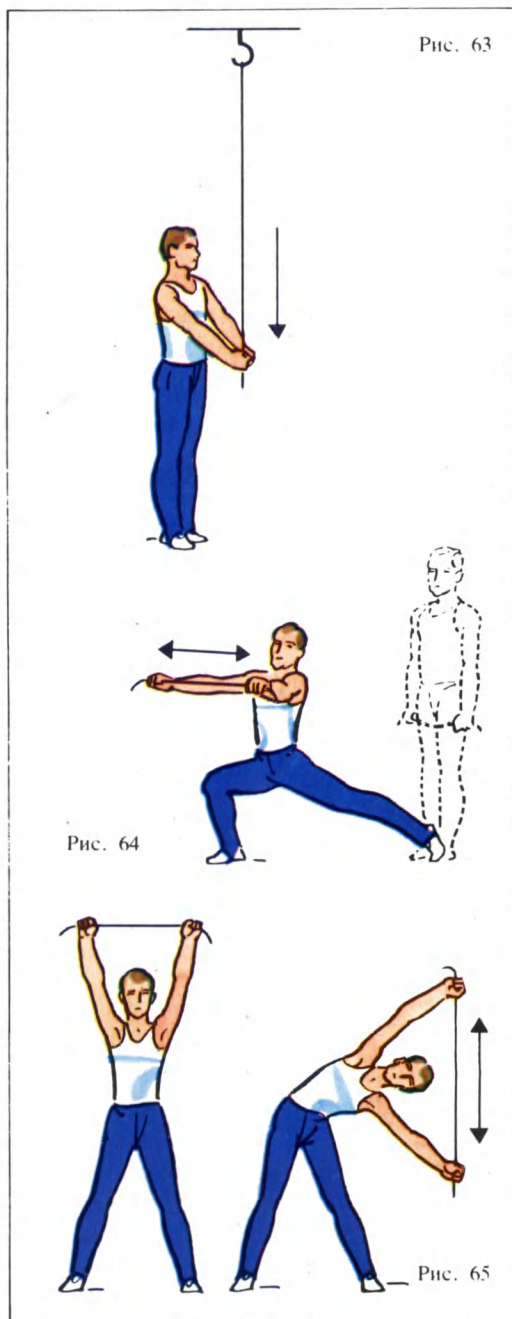


Рис. 61

Рис. 62





9. И. п.—лежа на полу, накинув на стопы жгут, концы которого связаны. Развести ноги в стороны, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты вверх. Наклониться влево, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, наклоняясь вправо (рис. 65). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

### Для имеющих среднюю физическую подготовленность (2-я медицинская группа)

1. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты вперед. Развести руки в стороны, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—основная стойка, жгут за спиной. Развести руки в стороны, растягивая жгут,—выдох; вернуться в и. п.—вдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

3. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты вправо. Растянуть жгут, поднимая правую руку вверх и опуская левую вниз; вернуться в и. п. То же, подняв руки влево. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

4. И. п.—сидя на стуле, жгут накинут на ступню согнутой ноги. Выпрямить ногу, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, накинув жгут на другую ногу. Растягивая жгут, не наклоняться. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

5. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты вверх. Растянуть жгут, опуская руки в стороны. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя спиной к стене, держа руками жгут, прикрепленный к ней. Наклониться вперед, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох.



При наклоне не сутулиться. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

7. И. п.—основная стойка, в руках жгут, прикрепленный к стене. Делая выпад назад левой ногой, растягивать жгут—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, но делая выпад правой ногой. При выпаде не сутулиться, голову не наклонять. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

8. И. п.—сидя, положив на стол правую руку, держащую концы жгута, прикрепленного к стене. Согнуть руку в локтевом суставе, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же левой рукой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

9. И. п.—сидя на полу, держа руками жгут, прикрепленный к стене. Лечь на пол, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. Ложиться с прямой спиной. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

10. И. п.—стоя правым боком к стене, держа прикрепленный к ней жгут правой рукой. Наклониться влево, сгибая левую ногу и растягивая жгут, вернуться в и. п. То же, стоя левым боком к стене. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

#### **Для имеющих хорошую физическую подготовленность (1-я медицинская группа)**

1. И. п.—стойка ноги врозь, жгут за спиной наискось, руки согнуты. Растянуть жгут, поднимая правую руку вверх и опуская левую вниз,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, но поднимая левую руку вверх, правую опуская вниз (рис. 66). Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.—стойка ноги врозь, жгут внизу. Растягивая его, поднять руки вперед-вверх и опустить назад-вниз (за спину), вернуться в и. п. Темп медленный. Перед началом упражнения—вдох, при выполнении его—выдох. Повторить 8—10 раз.

3. И. п.—присев, держа сзади двумя руками жгут, прикрепленный к полу. Встать, растягивая жгут, вернуться в и. п. (рис. 67). Темп медленный. Дыхание не задерживать. Повторить 8—10 раз.

4. И. п.—стоя спиной к стене, держа двумя руками жгут, прикрепленный к ней. Делая выпад вперед правой ногой, растянуть жгут, вернуться в и. п. То же, но делая выпад левой ногой. Темп медленный. Дыхание не задерживать. Повторить 8—10 раз.

5. И. п.—сидя на полу спиной к стене, держа двумя руками жгут, прикрепленный к ней. Наклониться вперед, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. При наклоне не сутулиться. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

6. И. п.—основная стойка, жгут накинута на голову. Растягивать жгут, наклоняя голову назад. Темп медленный. Дыхание не задерживать. Повторить 8—10 раз.

7. И. п.—основная стойка, держа двумя руками жгут, прикрепленный к полу (крюк между ногами). Выпрямить спину, растягивая жгут, вернуться в и. п. Темп медленный. Дыхание не задерживать. Повторить 8—10 раз.

8. И. п.—стойка ноги врозь, руки подняты вверх. Наклониться влево, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же, наклоняясь вправо. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

9. И. п.—лежа на полу, жгут, концы которого связаны, накинута на стопы. Развести ноги в стороны, растягивая жгут,—выдох, вернуться в и. п.—вдох (рис. 68). Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

10. И. п.—основная стойка, жгут внизу. Делая выпад правой ногой вперед, поднять руку вверх и растянуть жгут, вернуться в и. п. То же, но делая выпад левой ногой. Темп средний. Дыхание не задерживать. Повторить 8—10 раз.



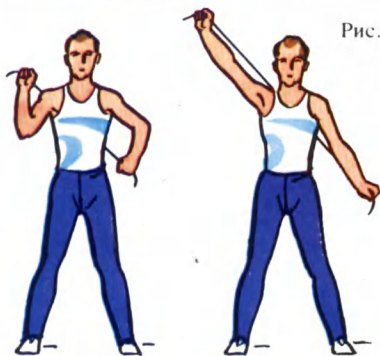


Рис. 66



Рис. 68

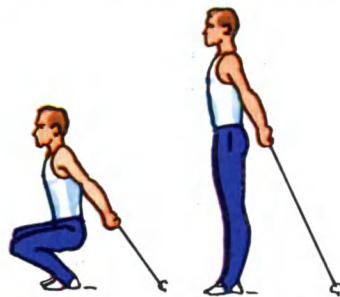


Рис. 69



Рис. 70

Рис. 67



### Комплексы упражнений со стулом

Упражнения со стулом просты, общедоступны, разнообразны.

Для занятий необходим крепкий, устойчивый стул с четырехугольным сиденьем.

Отдельные упражнения предлагаемых примерных комплексов можно включать в занятия гигиенической гимнастикой.

#### Для начинающих (3-я медицинская группа)

1. И. п.—сидя на стуле ноги врозь, руки на поясе. Поднять руки вверх-стороны и выпрямить ноги в коленных суставах—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—стоя за стулом, опираясь руками о его спинку. Поднять правую ногу назад—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, отводя назад левую ногу. Поднимая ногу, прогнуться, отвести плечи назад, приподнять голову. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.—стоя спиной к спинке стула, руками держаться за спинку. Прогнуться назад до отказа—вдох, вернуться в и. п.—выдох (рис. 69). Ноги не сгибать. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—сидя на краю стула, опираясь лопатками о его спинку, выпря-



мив ноги, скрестив на груди руки. Прогибаясь, потянуться—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

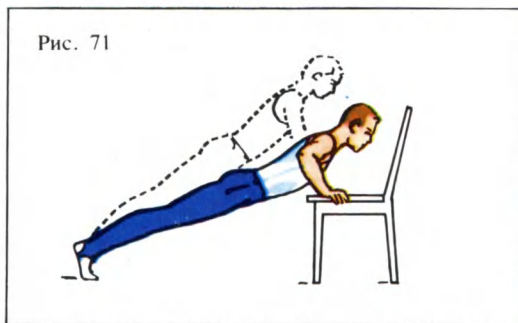
5. И. п.—поставив одну ногу на сиденье стула, руки на поясе. Поднять руки вверх, прогнуться—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, поставив на сиденье другую ногу. Держаться прямо. Темп медленный или средний. Повторить 4—6 раз.

6. И. п.—сидя на краю стула, опираясь руками сзади на сиденье, ноги выпрямлены, пятки опираются о пол. Поднять таз, вернуться в и. п. (рис. 70). Поднимая таз, голову не опускать, не сутулиться, ноги не сгибать, грудь подать вперед. Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—поставив одну ногу на сиденье стула, руки на поясе. Наклонить туловище вправо—выдох, вернуться в и. п.—вдох. То же в левую сторону. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

8. И. п.—стоя за стулом, опираясь руками о спинку. Присесть, вернуться в и. п. Темп медленный или средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

9. И. п.—упор лежа, руки на сиденье стула. Согнуть их в локтевых суставах, вернуться в и. п. (рис. 71). Туловище держать прямо, не расслабляться в плечевых суставах, ноги не сгибать. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.



10. И. п.—держась одной рукой за спинку стула, поставив ногу на середину сиденья. Встать на стул, разогнув опорную ногу, соскочить вниз. То же, поставив на сиденье другую ногу. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз.

#### Для имеющих среднюю физическую подготовленность (2-я медицинская группа)

1. И. п.—сидя верхом на стуле лицом к стенке, положив руки на спинку. Прогибаясь, поднять руки вверх—в стороны—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—стоя за стулом, руки опущены. Поднимая руки в стороны, прогнуться—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

3. И. п.—стоя спиной к спинке стула, опираясь на нее руками. Подняться на носки, прогнуться—вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.—поставив одну ногу на сиденье, наклонившись вперед, касаясь пальцами сиденья. Поднимая руки вверх, прогнуться—вдох, вернуться в и. п.—выдох (рис. 72). Голову назад не наклонять, опорную ногу не сгибать. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

5. И. п.—поставив правую ногу на сиденье, держась руками за спинку стула. Встать на стул, разогнуть правую ногу и отвести левую назад, вернуться в и. п. То же, поставив на стул левую ногу. Держаться прямо, голову приподнять. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя рядом со стулом, руки в стороны. Взмахом перенести левую ногу через сиденье стула в одну, затем в другую сторону. То же правой ногой. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

7. И. п.—сидя на краю стула, опираясь руками о сиденье. Присесть перед



Рис. 72



Рис. 73

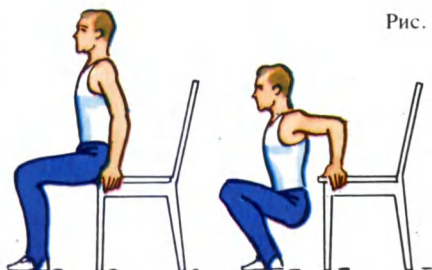


Рис. 74



стулом, вернуться в и. п. (рис. 73). Присесть возможно ниже. Голову не наклонять. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

8. И. п.—упор лежа, руки на сиденье стула. Согнуть руки в локтевых суставах и одновременно поднять правую ногу до отказа, вернуться в и. п. То же, отводя назад левую ногу. Туловище держать прямо, ноги не сгибать в коленных суставах. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

9. И. п.—сидя на стуле, взяв правой рукой левую стопу и положив ее на правое колено. Отвести левую руку в сторону—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, положив на левое колено правую стопу (рис. 74). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

10. И. п.—опираясь руками о спинки двух стульев, поставленных рядом, один за другим. Вскочить на сиденье, опираясь на руки, вернуться в и. п. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

#### Для имеющих хорошую физическую подготовленность (1-я медицинская группа)

1. И. п.—стоя за спинкой стула и опираясь о нее руками. Поднять правую ногу назад, левую руку вверх—вдох, вернуться в и. п.—выдох. То же, но поднимая левую ногу и правую руку. Возможно больше прогибать спину, приподнимать голову, грудь подавать вперед. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.—стоя на расстоянии одного шага от стула. С ходу, оперевшись одной рукой о спинку, перешагнуть через сиденье стула, не задев его. То же другой ногой. Темп произвольный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

3. И. п.—стоя спиной к спинке стула, опираясь о нее руками. Поднявшись на правый носок, левую ногу согнуть в



коленном и тазобедренном суставах — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же, поднимаясь на левый носок (рис. 75). Прогнуть спину. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

4. И. п. — сидя на стуле правым боком к спинке, положив правую руку на спинку, левую на сиденье. Придерживаясь руками, лечь и выпрямить туловище, вернуться в и. п. То же, сидя левым боком к спинке стула (рис. 76). Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

5. И. п. — стоя сзади стула на расстоянии 0,5 м от него, руки в стороны. Взмахом перенести правую ногу через спинку справа налево, затем слева направо. То же левой ногой. При переносе ноги можно согнуть ее в коленном суставе. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

6. И. п. — сидя на краю стула. Опираясь руками о сиденье, присесть на правой ноге, левую поднять вперед, вернуться в и. п. То же, но приседая на левой ноге. Приседать возможно ниже. Не сутулиться. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

7. И. п. — в упоре лежа, руки на сиденьях двух стульев, стоящих рядом. Согнуть руки в локтевых суставах, вернуться в и. п. Туловище держать пря-

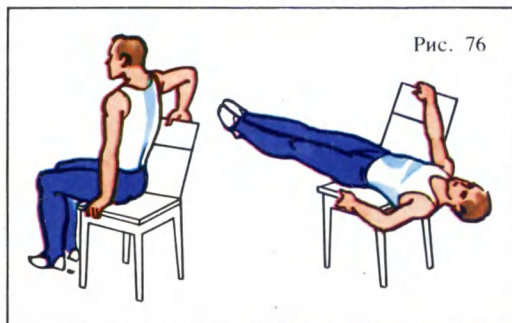


Рис. 76

мо, ноги не сгибать. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

8. И. п. — стоя сзади стула, опираясь полусогнутыми руками о спинку. Выпрямить руки, прогнуться в пояснице и поднять назад правую ногу, вернуться в и. п. То же, поднимая левую ногу. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

9. И. п. — стоя на сиденье стула лицом к спинке. Поднять ногу назад, руки в стороны — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же, поднимая назад другую ногу. Держаться прямо, голову приподнять. Темп средний. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

10. И. п. — опираясь руками о спинки двух стульев, поставленных рядом.



Рис. 75

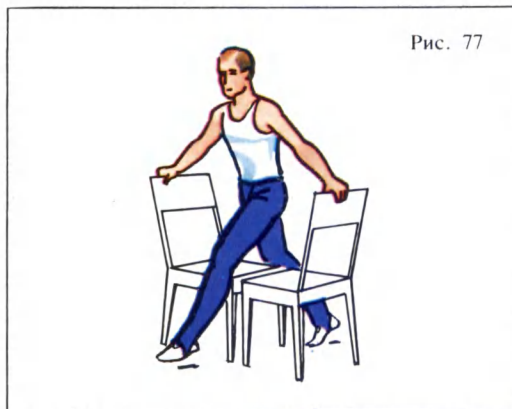


Рис. 77



Перешагнуть через стул (рис. 77). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

### **Упражнения для укрепления отдельных групп мышц, связок**

Упражнения для укрепления отдельных групп мышц, связок широко применяются в практике физической культуры с пожилыми людьми. Это могут быть, например, упражнения для укрепления мышц спины или брюшного пресса и др. Конечно, подбирая такие упражнения, нельзя забывать об их взаимосвязи.

Приводимые ниже примерные упражнения даны в порядке нарастающей трудности. Использовать их можно очень широко: в качестве подготовительных упражнений, а также в комплексах гигиенической гимнастики, в физкультурминутках и др.

Дозировка упражнений носит индивидуальный характер. Те из них, в которых участвуют крупные мышцы, повторяют от 1 до 3 раз и постепенно доводят до 8—10 раз, выполняя их в медленном темпе и без задержки дыхания. Упражнения, в которых участвуют мелкие и небольшие группы мышц, вначале повторяют 5—7 раз и постепенно доводят до 15—20 раз.

Указанные упражнения выполняют в исходном положении стоя ноги вместе, носки разведены, за исключением тех, где дано иное исходное положение.

#### **Для мышц и связок пальцев и кисти**

Без предметов. 1. Развести и свести пальцы. 2. Сжать пальцы в кулак и разжать. 3. Делать движения пальцами, имитируя игру на рояле, аккордеоне. 4. Выполнять сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, отведение и приведение, кружение в обе стороны.

С предметами. 1. Сжимать и раз-

жимать мяч (небольшой мягкий резиновый мяч или губку). 2. Выполнять сгибание, разгибание, отведение, приведение, кружение кисти в лучезапястном суставе, держа в руках гантели или гимнастическую булаву.

#### **Для мышц и связок предплечья**

Без предметов. 1. Сжав руки, сгибать и разгибать их в локтевых суставах. 2. Сжав пальцы в кулак, выполнять повороты предплечья внутрь и наружу по продольной оси.

С предметами. Взяв палку (гантель, булаву) одной рукой за середину, поворачивать ее наружу и внутрь. Для усложнения упражнения держать ее ближе к концу, затем за один конец.

#### **Для мышц и связок плеча**

Без предметов. 1. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, в плечевых суставах. 2. Выполнять отведение и приведение плеч. 3. Делать круговые движения плечом (в одну, затем в другую сторону).

#### **Для мышц и связок рук**

Без предметов. 1. Выполнять сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение, круговые движения последовательные, одновременные. 2. Сгибать руки в упоре лежа (чем ниже опора руками, тем труднее выполнять упражнение).

С предметами. 1. Подбрасывать и ловить набивной мяч (вес 1—3 кг) обеими руками; затем подбрасывать одной рукой, ловить обеими; бросать мяч друг другу. Постепенно увеличивать нагрузку за счет изменения веса мяча и дальности броска. 2. Руки с гантелями сгибать и разгибать в локтевых суставах до отказа (вес каждой гантели от 500 г до 1 кг); поднимать в стороны, затем вверх, сгибая в плечевых и локтевых суставах. 3. Растягивать резиновый



жгут руками: внизу; поднятыми вперед, вверх; затем — держа жгут на затылке, за спиной; далее растягивать жгут, один конец которого прикреплен к стене.

#### **Для мышц и связок шеи и затылка**

Без предметов. 1. В положении стоя или сидя выполнять сгибание, разгибание головы. 2. В том же положении повороты головы направо, налево. 3. Лежа на животе, кружение головой вправо, влево. 4. В том же положении наклоны головы назад. 5. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад и упражнения в равновесии.

#### **Для мышц и связок спины и затылка**

Без предметов. 1. Выполнять сведение лопаток к позвоночнику. 2. Из положения руки к плечам поднимать руки кверху до отказа; отводить в стороны. 3. Делать небольшие наклоны туловища вперед с выпрямленной спиной. 4. В упоре на коленях (на четвереньках) поочередно поднимать руки вверх. 5. В том же положении поочередно поднимать прямые ноги назад. 6. Лежа на животе, поочередно поднимать выпрямленные ноги назад. 7. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги выпрямлены, разгибать руки, прогибаясь в поясничной и грудной частях позвоночника. 8. Лежа на животе, ноги выпрямлены, руки на поясе, отводить ноги назад с прогибанием. 9. Стать спиной к стене на расстоянии 20 см, расставив ноги. Поднимая руки над головой (шире плеч), опереться о стену, подавая грудь вперед и прогибаясь в пояснице. 10. То же, но поднимаясь на носки и поочередно сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах.

С предметами. Растягивать резиновый жгут из исходных положений: жгут спереди, на затылке, за спиной.

#### **Для мышц и связок, поддерживающих позвоночник**

Без предметов. 1. В положении стоя ноги врозь наклонять туловище вперед, в стороны, назад; после выпрямления (пауза) выполнять круговые движения туловищем в одну, другую сторону. 2. В том же положении повороты плеч (позвоночника по продольной оси). 3. В положении стоя, руки на поясе, коснуться пальцами пола, не сгибая ног в коленных суставах. 4. В том же положении выполнять поворот туловища направо, налево, затем коснуться пальцами пола снаружи правого (левого) носка.

В конце каждого из этих упражнений выпрямиться, поднять руки в стороны, согнуть к плечам и опустить вниз.

См. также упражнения для укрепления мышц и связок спины и затылка.

#### **Для мышц груди**

Без предметов. 1. Соединить кисти (как при рукопожатии) перед грудью и, сжимая их, оказывать сопротивление ладонями. 2. Поднять руки вперед и развести в стороны до отказа.

См. также упражнения для укрепления мышц и связок плеча.

#### **Для мышц и связок живота и таза**

Без предметов. 1. Наклонять туловище вперед, в стороны, назад. 2. Сидя на полу: опереться ладонями о пол и поочередно сгибать и разгибать ноги; согнуть ноги до отказа, обхватить их руками ниже коленей, затем выпрямить; сохраняя равновесие на ягодицах, приподнять прямые ноги и одновременно отвести руки в стороны. 3. Сидя на полу с разведенными ногами и поднятыми в сторону руками, делать наклоны и повороты туловища направо, налево, касаясь пальцами разноименной ноги. 4. Сидя на полу с закрепленными носками



(под шкафом и др.), руки на поясе, лечь на пол и вернуться в и. п. 5. Лежа (на полу, жесткой кушетке): поочередно сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах; сгибать одновременно в тазобедренных и коленных суставах, подтягивая колени к животу; поочередно сгибать прямые ноги в тазобедренном суставе; одновременно сгибать прямые ноги в тазобедренных суставах; согнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, подтянуть их к животу, опустить влево, потом вправо; согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выпрямить вперед, опустить прямыми в сторону и возвратиться в и. п.; выполнять круговые движения ногами, как при езде на велосипеде.

### **Для мышц и связок ног**

Без предметов. 1. Выполнять приседания с разным положением рук: на поясе, подняты вперед, в стороны, вверх, назад. 2. Делать выпады вперед, в стороны, назад с разным положением рук: на поясе, подняты в стороны, вверх, назад. 3. Подниматься на носки. 4. Прыжки на месте (вверх и др.). 5. Ходьба и бег (см. соответствующие разделы).

См. также упражнения для укрепления мышц и связок живота и таза.

## **Массаж и самомассаж**

Мы уже говорили в начале книги о значении массажа для организма и его приемах. Массаж полезен в любом возрасте. Ценность его для людей среднего и пожилого возраста состоит в том, что он благотворно влияет на те жизненные функции, которые более всего ослабляются с годами.

Влияние массажа многообразно. Например, улучшая питание мышц, активизируя удаление продуктов распада, массаж (особенно более глубокие его приемы) способствует улучшению сок-

ратимости и растяжимости мышц. Под его воздействием восстановление работоспособности утомленной мышцы происходит быстрее, чем при полном покое. Различные приемы массажа позволяют разносторонне влиять на нервную систему. Так, поколачивание, рубление возбуждают ее, поглаживание, растирание успокаивают.

Напоминаем, что все движения в массаже производятся по направлению к сердцу и лимфатическим железам. Наиболее крупные из них находятся в паху и под мышками, на ногах (подколенные железы), на руках (в локтевых сгибах). Сами железы не массируются. К основным приемам массажа относятся:

**поглаживание** — производится подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, главным образом по поверхности кожи. Движения непрерывные, ведутся продольно, от одного сустава к другому;

**растирание** — те же движения, но при этом давление на кожу усиливается;

**разминание** — пальцами захватывают мышцу, слегка оттягивают ее и, сдавливая отдельные участки, эластично, мягко, постепенно передвигают пальцы от одного конца мышцы к другому (от периферии к центру — к сердцу). Разминание более глубоко воздействует на массируемый участок;

**похлопывание, поколачивание** — выполняется полусогнутой ладонью или ребром кисти;

**потряхивание, сотрясение** — производится на конечностях при ослабленных мышцах.

Научитесь самым простым приемам массажа и проделывайте их на себе (самомассаж)!

**Самомассаж** рекомендуется проводить в течение 10—15 минут после утренней гимнастики или после прогулки — пешеходной, на лыжах.

Общее правило при массаже: массируемые мышцы, группы мышц,



связки суставов должны быть расслабленными. Без этого массаж не достигает цели. Для самомассажа надо усвоить некоторые исходные положения:

1-я поза. Сидя на кровати, диване, желательно с опорой спины; ноги полусогнуты и чуть расставлены. В этом положении можно выполнять поглаживание, растирание пальцев ног, голеностопного сустава, ахиллова сухожилия; поглаживание, растирание, разминание, потряхивание икроножных мышц и передних мышц голени; поглаживание, растирание коленного сустава.

2-я поза. Сидя на диване; массируемая нога почти полусогнута, другая немного спущена с дивана. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и снова поглаживание мышц передней и внутренней поверхностей бедра.

3-я поза. Лежа на боку. Можно производить поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание наружной поверхности бедра.

4-я поза. Стоя, расслабив массируемую ногу, перенеся вес тела на другую ногу. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание ягодичных мышц.

5-я поза. Стоя ноги вместе. Ладонями, а затем тыльной стороной кисти можно выполнять поглаживание, растирание и опять поглаживание поясницы; поглаживание, растирание суставов, мышц спины.

6-я поза. Лежа. Можно делать поглаживание, растирание, разминание мышц груди, межреберных мышц, поглаживание живота (по ходу часовой стрелки).

7-я поза. Сидя на диване, согнув ногу в коленном суставе, положив руку предплечьем на бедро (левое предплечье на левое бедро), или сидя за столом, свободно положив руку перед собой (эта поза лучше предыдущей). Можно

производить поглаживание, растирание, разминание пальцев, ладони, кисти, лучезапястного сустава; поглаживание, растирание и разминание, похлопывание мышц предплечья (сначала со стороны лучевой, а затем со стороны локтевой кости); поглаживание, растирание, разминание, похлопывание; сотрясение, поглаживание мышц плеча и затылка (отдельно двуглавой, трехглавой, дельтовидной мышц, затем мышц затылка).

Не забывайте, что массаж и самомассаж полагается делать чистыми руками и при условии чистоты кожи. Он недопустим при острых воспалительных процессах, гнойниках, где бы они ни были, кожных заболеваний, фурункулах, экземе, сыпях.

Необходимо, чтобы ногти были коротко острижены.

Массирование не должно вызывать боли, оставлять на коже багровые или синие пятна, кровоподтеки.

## Спортивные упражнения

Спорт предполагает длительную, систематическую тренировку и наивысшее напряжение сил в соревнованиях.

С возрастом такие требования к организму ограничиваются. Поэтому в среднем и пожилом возрасте может идти речь в основном лишь об использовании спортивных упражнений, но, конечно, с учетом возможностей организма и, как правило, без соревнований. Только при хорошем состоянии здоровья и хорошей физической подготовленности (1-я медицинская группа) допускается участие в соревнованиях в отдельных видах спорта, преимущественно с лицами того же возраста, но обязательно при условии длительной и основательной подготовки.

Какие же виды спортивных упражнений, туризма, игр наиболее доступны людям среднего и пожилого возраста?

**Легкая атлетика.** Краткие рекомен-



дации, приводимые здесь, даны по возрастающей трудности: 1-я трудность — для лиц, относящихся по состоянию здоровья и физической подготовленности к 3-й медицинской группе; 2-я — для 2-й медицинской группы; 3-я — для 1-й медицинской группы. Для занятий необязательны специальные спортивные площадки. Их можно проводить на любой поляне, в парке, в просторном (чистом) дворе. Из легкоатлетических упражнений наиболее ценны для лиц среднего и пожилого возраста медленная и ускоренная ходьба, ходьба, чередуемая с бегом. Можно рекомендовать такую схему занятий:

для относящихся к 3-й медицинской группе: ходьба 200 м — бег в умеренном темпе 100 м — ходьба 200 м, далее ходьба 100 м — бег 100 м в умеренном темпе — ходьба 100 м;

для относящихся к 2-й медицинской группе: ходьба 100 м — бег 150 м — ходьба 200 м, далее ходьба 150 м — бег 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м;

для относящихся к 1-й медицинской группе: ходьба 100 м — бег 200 м — ходьба 150 м.

В дальнейшем можно увеличить дозировку в беге (темп умеренный), чередуемом с ходьбой: для 3-й медицинской группы — до 1 минуты; для 2-й — до 2 минут; для 1-й — до 3 минут. Женщинам соответственно на 20—30 секунд меньше.

Из упражнений в прыжках доступны прыжки в длину и на небольшую высоту. Но при этом надо помнить, что любые прыжки требуют соответствующей подготовки мышечно-связочного аппарата. Тренироваться следует очень осторожно, постепенно увеличивая высоту (длину) прыжков.

Из метаний наиболее приемлемы броски набивного мяча, толкание облегченного ядра.

Самостоятельные занятия на материале легкой атлетики можно построить по следующей схеме:

подготовительная часть: упражнения

типа упражнений утренней гигиенической гимнастики — 10—15 минут;

основная часть: бег, упражнения в прыжках, вовлекающие в работу мышцы ног и нижней части туловища (5—6 прыжков в длину с короткими перерывами между ними), в сочетании с упражнениями в метании (толкании), вовлекающими в работу мышцы рук, верхней части туловища (толкание ядра или броски набивного мяча — 15—20 минут);

заключительная часть: спокойная ходьба, дыхательные упражнения — 3—5 минут.

**Ходьба, пешеходные прогулки.** Ходьба, пожалуй, наиболее доступное средство физической тренировки, особенно в условиях города. Для этого не нужно обучаться незнакомым движениям, овладевать, как говорят физкультурники, новыми двигательными навыками. Ходьба — навык, приобретенный с раннего детства. Она должна стать для каждого средством умеренной физической подготовки.

При ходьбе, как при всяком физическом упражнении, мышцы совершают работу, организм расходует энергию, тратит энергетические вещества. Установлено, что при ходьбе расходуются главным образом углеводы и жиры. Поэтому она помогает избавиться от лишнего жира. Трудно назвать более простое средство снижения веса, чем ходьба. При беге, конечно, расходуется больше энергии, однако долго бежать могут лишь спортсмены. Плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах хорошо сгоняют избыточный вес. Но, во-первых, надо овладеть этими видами спорта, а во-вторых, разве удастся пользоваться ими каждый день? Поэтому ходьбу можно рекомендовать как отличное для всех и всегда доступное средство избавления от лишнего веса.

Ходьба полезна и для худощавых. От нее они не сбавят веса, это и прекрасное средство повышения аппетита (любой человек легко и быстро



может восполнить свои энергетические траты). Удивительно, не правда ли? Одно и то же средство пригодно и для уменьшения и для увеличения веса! Ходьба налаживает обмен веществ и нормализует вес.

Кроме того, при ходьбе тренируется дыхание. Работающие мышцы больше нуждаются в кислороде и требуют усиления дыхания, оно становится более глубоким и достаточно частым. Чем быстрее вы идете, тем больше воздуха пропускаете через легкие. В покое за минуту через них проходит примерно 6—8 литров воздуха. При умеренной ходьбе — вдвое больше, а при быстрой эта величина может возрасти во много раз.

В зависимости от самочувствия можно постепенно увеличивать не только дистанцию и темп ходьбы, но и длину шага. Хорошими признаками служат незначительная, приятная физическая усталость, ровное, незатрудненное дыхание, легкая испарина.

Ни в коем случае не задерживайте дыхания, совершайте вдох на 2 шага, выдох на 2—3 шага, а еще лучше — вдох на 3 шага, выдох на 3—4 шага. Упражняясь таким образом, вы постепенно добьетесь глубокого дыхания. Дыхательные упражнения помогут увеличить емкость легких и сохранить эластичность легочной ткани, которая будет хорошо растягиваться; вмещающая при вдохе достаточное количество воздуха, легкие будут полнее освобождаться от него при выдохе. Как всякое движение, ходьба вызывает усиление сердечной деятельности: сердце бьется чаще и к тому же с каждым толчком перекачивает больше крови.

У пожилого человека со слабым сердцем темп ходьбы и ритм работы сердца невелики. Но даже медленная ходьба усиливает деятельность сердца, заставляет его приспособливаться к мышечной нагрузке. Сердечная мышца любого человека нуждается в тренировке так же, как всякая другая мышца.

Изменяя темп ходьбы, можно тонко регулировать работу сердца.

Благотворное влияние ходьбы испытывают органы пищеварения, выделения, железы внутренней секреции и нервная система.

Ходьба улучшает умственную работоспособность.

Если вам нужно о чем-нибудь серьезно подумать, старайтесь делать это во время прогулки.

Ходьба вызывает бодрящее чувство. Этому способствует и то, что она совершается на воздухе.

Состояние погоды не должно служить препятствием для прогулок. Их надо проводить круглый год. Продолжительность прогулок, маршруты (по трудности), одежда и обувь должны соответствовать погоде. Лучше, если маршрут проходит по бульвару, парку, по полю, в лесу. Время для прогулки предпочтительнее утреннее, но неплохо пройтись и вечером, особенно для тех, кто страдает бессонницей. Пожилым людям, склонным к полноте, полезно прогуливаться и после обеда.

Если выкроить время для моциона трудно, советуем ходить пешком на работу, но лишь в том случае, если расстояние от дома до места службы не превышает 2—3 км.

Неизгладимое впечатление оставляет каждая прогулка за городом. Это прекрасный, здоровый отдых!

Кто не любит бродить по лесу в поисках грибов или просто так, любясь красотой деревьев, прислушиваясь к шуму листвы! Кстати, в лесу в ваши легкие попадает много фитонцидов, убивающих ряд вредоносных бактерий.

Не менее приятны и полезны прогулки зимой. Красота зимнего пейзажа, чистый и прозрачный воздух исключительно благотворно действуют на человека. В зимний солнечный день можно даже загорать (особенно много ультрафиолетовых лучей в феврале и марте).

Стремитесь больше ходить во время отпуска. Исключительное разнообразие



впечатлений и ощущений содержит ходьба туристская. В поход может отправиться и стар и млад. Не пренебрегайте малейшей возможностью поработать ногами.

**Пеший туризм.** Он доступен всем и не требует сложного снаряжения. Только необходимо осторожно увеличивать физическую нагрузку. Маршрут выби-

рается с таким расчетом, чтобы он проходил недалеко от населенных пунктов и заканчивался вблизи от станций железной дороги, остановок автотранспорта. Это позволит в случае сильного утомления (конечно, нужно стараться не допускать этого) сократить маршрут.

**Горно-пешеходный туризм.** Он допу-





стим только при должной подготовке (1-я медицинская группа), систематической тренировке и тщательном медицинском контроле.

**Прогулки на лыжах.** По праву они занимают одно из первых мест среди доступных спортивных упражнений для лиц среднего и пожилого возраста. Научиться ходить на лыжах не трудно. Час-другой, проведенный на лыжах в красивых местах на лоне природы,— прекрасный отдых.

У человека, который систематически ходит на лыжах, сердце в покое начинает сокращаться реже, но зато сила каждого сокращения увеличивается, выбрасывается большее количество крови. А это создает благоприятные условия для отдыха и питания сердечной мышцы. Медленный ритм сокращения здорового сердца—показатель его хороших функциональных возможностей. Регулируется артериальное давление крови (понижается, если было несколько повышено). Улучшается работа дыхательной системы. Через легкие лыжника проходит в минуту 40—60 литров воздуха (у хорошего спортсмена—более 80—100 литров). Под влиянием регулярных лыжных прогулок легкие начинают вмещать больше воздуха при вдохе, а это обуславливает увеличение их жизненной емкости. Усиливаются окислительные процессы в организме, что помогает при соблюдении правильного режима питания успешно бороться с ожирением. Поэтому ходьба на лыжах исключительно полезна для людей тучных, ведущих сидячий образ жизни: она не вызывает сильного утомления, но в то же время сопровождается большими энергетическими затратами. Благодаря движениям мышцы усиленно снабжаются кровью, увеличиваются их объем, сила и работоспособность.

Благотворно влияют лыжные прогулки на состояние нервной системы. После них у человека обычно хорошее настроение, а усталость как рукой сни-

мается глубоким сном. Если же на другой день самочувствие окажется плохим, значит, маршрут был выбран не по силам.

Ходить на лыжах могут люди всех возрастов. Но все же человеку среднего или пожилого возраста нужно посоветоваться с врачом, который определит объем допустимой нагрузки и будет следить за воздействием лыжных прогулок на организм.

Чтобы хорошо овладеть техникой передвижения на лыжах, надо заниматься систематически в течение всей зимы. Не упускайте любой возможности походить на лыжах (не менее 2—3 раз в неделю). В начале зимы ходите медленно (3—5 км в час), на небольшие дистанции, а по мере роста тренированности увеличивайте расстояние до 10—20 км. Приводим примерную дозировку лыжных прогулок.

Для отнесенных к 3-й медицинской группе и начинающих это:

прогулка по ровной местности 30—40 минут при температуре не ниже минус 10° без ветра; темп медленный;

прогулка по ровной местности до 60 минут при температуре минус 10—15° без ветра, а также при температуре не ниже 7° при небольшом ветре;

прогулка по ровной местности до 1,5 часа при температуре минус 10—15° без ветра и при температуре не ниже 8° при небольшом ветре.

Для отнесенных ко 2-й медицинской группе:

предварительно пройти маршруты 3-й медицинской группы: прогулка по слабопересеченной местности 40 минут при температуре не ниже минус 12°; заканчивать на ровной местности;

прогулка по холмистой местности 40—50 минут при температуре не ниже минус 10°; заканчивать на ровной местности;

катание на лыжах с небольших гор, медленный подъем с остановками;

экскурсия на лыжах в пределах 7—8 км.



Дозировка для отнесенных к 1-й медицинской группе следующая:

предварительно пройти маршруты 3-й и 2-й медицинских групп;

лыжная прогулка 10 км (лучше по кругу);

участие в лыжном походе до 12—15 км;

участие в однодневном лыжном походе до 16—17 км.

Совершать лыжные походы лучше всего по красивой местности, стараясь разнообразить маршруты, чтобы они всегда были интересны. Следует избегать длительных остановок, во время которых можно озябнуть. Идти надо равномерно, с такой скоростью, чтобы не чувствовалось большой усталости, но при этом все время ощущалось тепло.

В пути необходимы привалы на 5—10 минут в защищенном от ветра месте.

Начинающих лыжников часто мучает жажда, так как они сильно потеют. Но пить можно только перед выходом из дому и на остановках; ни в коем случае не утоляйте жажду снегом!

После лыжного похода желательно принять душ или хотя бы обмыться до пояса и обязательно вымыть ноги.

Перед каждой прогулкой смазывайте лыжи специальной мазью в соответствии с температурой воздуха, строго по рецепту, указанному на упаковке. Кроме того, 2—3 раза в год пропитывайте их древесной смолой.

Одежда для лыжных прогулок должна быть нетяжелой, теплой и удобной: трикотажное белье, шерстяные брюки, теплый шерстяной свитер и лыжная куртка. В особенно холодную погоду, при температуре воздуха минус 15—20°, рекомендуется надевать две пары белья.

Лыжные ботинки с широким рантом, достаточно просторные, позволяют надеть две пары шерстяных носков. Ни в коем случае не ходите в тесной или мокрой обуви: это приведет к по-

тертости и отморожению ног. Чтобы ногам было теплее, вложите в ботинки войлочные или фетровые стельки.

Какие крепления подобрать? На наш взгляд, наиболее удобны рантовые металлические: они не стесняют движения стоп и позволяют свободно управлять лыжами.

На руки обычно надевают мягкие кожаные рукавицы, а в сильные морозы — внутрь еще и шерстяные варежки, на голову — вязаную шапочку, достаточно глубокую, чтобы она закрывала уши.

Разумеется, после каждой прогулки надо хорошо просушить одежду, а обувь, кроме того, смазать специальной мазью или жиром.

Какой способ передвижения на лыжах выбрать? Наиболее распространен попеременный лыжный ход — движения рук и ног чередуются так же, как при обычной ходьбе. Это позволяет идти с хорошей скоростью и по ровной местности, и по отлогим подъемам. При этом нужно сгибать ноги в коленях, а в момент окончания толчка полностью выпрямлять. Туловище должно быть немного наклонено вперед.

Начинающим можно передвигаться и так: после одного или двух шагов делать одновременно толчок двумя палками, а туловище наклонять вперед. Такой способ применяют на ровном месте или на небольших уклонах, если лыжи хорошо скользят. Преодолев первые трудности, неизбежные, как правило, для каждого начинающего, вы постепенно познаете всю прелесть лыжных прогулок — неисчерпаемого источника бодрости.

**Катание на коньках.** Ритмичные плавные движения на морозном воздухе способствуют укреплению здоровья, дают радостное ощущение. Эмоциональное воздействие повышается еще больше, если на катке играет приятная музыка.

Примерная дозировка катания на коньках следующая:



для относящихся к 3-й медицинской группе—катание на коньках, опираясь на санки с высокой спинкой, катание на коньках в медленном темпе—30—40 минут; катание на коньках, чередуя медленный темп со средним,—около часа;

для относящихся ко 2-й и 1-й медицинским группам—катание на коньках без строгого учета времени, а также катание на фигурных коньках (для имевших навыки в прошлом).

Не допускайте переохлаждения. Если вы почувствуете холод или утомление, немедленно прекратите катание и зайдите в теплушку (или домой, если это дворовый каток) обогреться, переодеться.

**Прогулки на велосипеде.** Навык, приобретенный ранее, сохраняется, так что большой перерыв не служит препятствием для велосипедных прогулок.езда по живописной местности, по ровной дороге доставляет «мышечную радость» и эстетическое удовольствие и вполне доступна для пожилых.

В зависимости от характера местности (проселочная дорога, асфальт и пр.), температуры воздуха и скорости ветра меняются расстояние и скорость передвижения. В гору и по тяжелому грунту (рыхлый песок, грязь и т. п.) велосипед рекомендуется вести.

**Купание и плавание.** Воздействие их на организм исключительно благотворно. Они являются одним из эффективнейших способов закаливания. Бодрящее действие воды на нервную систему, активная «гимнастика» сосудов, благоприятное влияние на работу сердца, процессы дыхания—вот далеко не полный перечень замечательных целебных свойств купания и плавания.

В то же время особенности пожилого возраста заставляют осторожно относиться к этой «гимнастике» сосудов. Нельзя забывать об уменьшении теплообразования и увеличении теплоотдачи при длительном пребывании в воде, о зябкости людей этого возраста и умень-

шении сопротивляемости их организма простуде. Поэтому обязательна постепенность привыкания к температуре воды (и воздуха).

Начинать купаться в открытых водоемах нужно летом, при температуре воздуха 24—26°, при безветренной погоде. Чтобы не вызвать быстрого сужения поверхностных сосудов, рекомендуется входить в воду не сразу. В воде не следует стоять неподвижно, надо двигаться. Если вы не умеете плавать, разогревайтесь, делая энергичные движения руками, ногами. Длительность купания вначале 3—5 минут, постепенно ее можно довести до получаса.

Нырание и прыжки в воду лицам пожилого возраста не рекомендуются.

**Гребля.** Обычная прогулочная гребля доступна людям пожилого возраста (но только умеющим плавать!), так как позволяет в соответствии со своими силами регулировать расстояние и темп. Это—прекрасное средство упражнения и отдыха. Сочетание физической деятельности с пребыванием на водной глади, на свежем воздухе, среди живописной природы придает прогулкам на лодках особую прелесть.

**Водный туризм.** Он может быть рекомендован только хорошо подготовленным (1-я медицинская группа) и умеющим плавать. Экскурсиям на лодках (байдарках), рассчитанным на несколько дней, должны предшествовать более короткие тренировочные прогулки.

**Рыбная ловля.** Уже одно пребывание на берегу водоема летом в ранние утренние или вечерние часы не только полезно, но и доставляет каждому человеку подлинное наслаждение. Люди пожилого возраста успешно справляются с такими активными занятиями, как ловля спиннингом, на жерлицу, дорожку или на кружки. Но все это требует умения обращаться с лодкой, хорошо плавать. Самый простой и доступный вид рыбной ловли—ловля удочками. Рыболов должен выбрать подходящее







место (лучше — находящееся в тени и укрытое от ветра).

Несколько гигиенических советов рыболовам: не сидите долго согнувшись; держите ноги сухими и берегайте их от охлаждения; в летние дни носите светлый головной убор.

**Спортивные игры.** Можно разделить их на группы по степени сложности и интенсивности движений.

К первой группе относятся игры, связанные с очень большой нагрузкой — физической и эмоциональной (нервной). Это, например, футбол, баскетбол, хоккей. Они не могут быть рекомендованы людям пожилого возраста. Игры же второй группы вполне доступны для них. Это — волейбол, городки, настольный теннис, бадминтон. Полезен и теннис. В него можно играть до преклонных лет! Конечно, партнеры должны быть равными по технике игры и приблизительно одного возраста.

**«Бодрость и здоровье» —  
V ступень комплекса  
«Готов к труду  
и обороне СССР»  
(мужчины 40—60 лет,  
женщины 35—55 лет)**

Люди среднего и пожилого возраста составляют значительную часть населения нашей страны. За последние десятилетия численность их увеличилась и продолжает расти.

В среднем и пожилом возрасте, когда необходимость активно противостоять понижению уровня жизнедеятельности организма особенно остра, нет лучшего средства, нежели занятия физкультурой. Полагаем, те сведения, которые, вы почерпнете в нашей книге, лишний раз помогут вам убедиться в этом. А мощный стимул для таких занятий кроется в комплексе ГТО, дающем четкие ориентиры физического развития, вовлекающем соревнователь-

ным духом своим в орбиту спортивной жизни.

Подготовка и сдача норм V ступени должны способствовать сохранению на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности значкистов для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Какие же требования к физкультурникам предъявляет V ступень?

Прежде всего необходимо расширить свои теоретические познания в области физической культуры и спорта. Знать, каково значение активного двигательного режима для лиц среднего и пожилого возраста, каковы основные положения организации занятий в группах здоровья, роль подготовки и сдачи норм V ступени для тех, кому уже за сорок. Все это дополнительно к требованиям IV ступени.

По теме «Личная и общественная гигиена» дополнительно следует познакомиться с тем, как средствами физической культуры осуществлять профилактику заболеваний простудных, инфекционных и сердечно-сосудистой и дыхательной систем у людей среднего и пожилого возраста.

Требования в отношении знаний в области гражданской обороны для IV и V ступеней одинаковы, за исключением того, что сдающим нормы на значок «Бодрость и здоровье» нужно пробыть в противогазе 30 минут.

Необходимо знать и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики для своего возраста. Значкист ГТО V ступени должен владеть некоторыми элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт (с соответствующими заменами для бесснежных районов), гимнастика, туризм, стрелковый спорт.

Надо соблюдать определенные требования в тренировке: более постепенно увеличивать или снижать нагрузку, степень физических напряжений, чередовать работу различных мышечных



групп. Большое место в занятиях отводить дыхательным упражнениям и упражнениям на расслабление, ходьбе, легкому бегу.

Физкультурникам, успешно сдавшим нормы V ступени, выдается золотой значок.

Не все из вас предпочитают или имеют возможность использовать организованные формы занятий физической культурой: группы здоровья, секции на предприятиях и т. д. Занятия в домашних условиях, в кругу семьи часто влекут сильнее. Это подтверждают и данные социологов. Особенность эта накладывает свой отпечаток на характер подготовки к сдаче норм ГТО. Помощь в самостоятельных занятиях вам окажет наш «Домашний университет ГТО» (стр. 59). Важную роль приобретают периодические консультации методиста физической культуры и врача.

Тем, кто получил золотой значок комплекса ГТО «Бодрость и здоровье» и хочет и дальше пробовать свои силы в спортивных состязаниях и заниматься спортивным совершенствованием, рекомендуем подготовиться к выступлению в летнем и зимнем многоборье ГТО V ступени.

В летнее многоборье для женщин входят: бег на 60 м на время, кросс 300 м на время, метание гранаты на дальность, плавание на 100 м на время, прыжок в длину с места, стрельба десятью и пятью патронами на меткость.

Летнее многоборье для мужчин составляют: бег на 60 м на время, кросс на 800 или 1000 м на время, плавание на 100 м на время, метание гранаты на дальность, прыжок в длину с места, стрельба десятью и пятью патронами на меткость.

Зимнее многоборье для женщин включает: лыжные гонки на 2 км (в бесснежных районах смешанное передвижение на 3 км), стрельба из малокалиберной винтовки на 25 или 50 м, сгибание или разгибание рук в упоре

лежа на гимнастической скамейке, толкание набивного мяча весом 2 кг или прыжок в длину с места.

В зимнее многоборье для мужчин входят: лыжные гонки на 5 км (в бесснежных районах смешанное передвижение 5 км), стрельба из малокалиберной винтовки на 25 или 50 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, толкание набивного мяча весом 2 кг или прыжок в длину с места.

Познакомьтесь с примерным комплексом упражнений утренней гимнастики ГТО:

I. Ходьба и бег на месте, постепенно убыстряя темп в течение 60 секунд.

II. И.п.—основная стойка. На счет 1 сделать шаг правой ногой в сторону, руки вверх, слегка прогнуться—вдох; на счет 2 принять и.п.—выдох; на счет 3 проделать то же в другую сторону; на счет 4 принять и.п.—выдох. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

III. И.п.—ноги на ширине плеч. На счет 1—2 выполнить полуприсед, руки вперед—выдох; на счет 3—4 принять и.п.—вдох. Повторить 11—12 раз.

IV. И.п.—ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет 1—2 сделать поворот туловища направо, руки в стороны—вдох; на счет 3—4 принять и.п.—выдох; на счет 5—8 проделать то же в другую сторону. Повторить 9—10 раз в среднем темпе.

V. И.п.—ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1—4 выполнить круговые движения тазом вправо; на счет 5—8 то же влево. Дыхание произвольное. Повторить 11—12 раз в быстром темпе.

VI. И.п.—основная стойка. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево. Круговые движения головой. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз в медленном темпе.

VII. И.п.—сидя на полу, руки в упоре сзади. На счет 1—2 согнуть ноги; на счет 3—4 положить их вправо; на счет 5—6 то же влево; на счет 7—8



выпрямить ноги в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 9—10 раз в медленном темпе.

VIII. И.п.—основная стойка. На счет 1 поднять правую ногу вперед, сделать хлопок руками под ногой—выдох; на счет 2 принять и.п.—вдох; на счет 3—4 то же левой ногой. Повторить 7—8 раз в быстром темпе.

IX. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 60 секунд.

## **Физкультура лечит**

Все сказанное в этом разделе рассчитано на то, чтобы читатели, посоветовавшись с врачом-специалистом, использовали физическую культуру как одно из средств профилактики и лечения наиболее часто встречающихся у людей пожилого возраста болезней.

В приводимом ниже практическом материале идет речь только о начальных и слабопротекающих формах заболеваний.

## **Недостаточность кровообращения**

Развитию сердечно-сосудистой недостаточности способствуют чрезмерная физическая и психическая нагрузка, неприятные переживания, перенесенные инфекционные заболевания; злоупотребление алкоголем, курение и пр. Во всех этих случаях ослабляется мышца сердца и ухудшается деятельность сосудов. Сердце не может снабжать сосуды достаточным количеством крови, скорость ее движения замедляется, она застаивается во внутренних органах. Следствием этого является кислородное голодание органов и тканей и нарушение обмена веществ.

Первым признаком развития недостаточности кровообращения служат общее недомогание, быстрая утомляемость, сердцебиение, неприятные ощу-

щения в области сердца, одышка даже при средней физической нагрузке. Позднее могут появиться чувство тяжести в правом подреберье (из-за застоя крови в печени) и отеки ног по вечерам. Эти признаки говорят о необходимости перестроить режим. В соответствии с советами врача надо, в частности, сделать более рациональным питание, правильно дозировать физическую нагрузку.

Несомненный вред наносят себе люди, которые, почувствовав, например, одышку, сердцебиение, стараются как можно меньше двигаться, мало бывают на свежем воздухе, сами создавая для сердца условия, ухудшающие его деятельность. Длительное пребывание в покое, отсутствие свежего воздуха приводят к понижению обмена веществ в организме. Эти процессы отягощаются, если в организме вследствие физической пассивности начинает откладываться жир. Тогда на ослабевшее сердце падает дополнительная нагрузка.

При сердечно-сосудистой недостаточности совершенно необходима постоянная умеренная физическая деятельность.

Одно из средств профилактики, а также лечения (только не в остром периоде)—осторожное систематическое применение физических упражнений. В процессе занятий ими увеличивается приток крови к сердцу, расширяются сосуды сердечной мышцы (миокарда), улучшается обмен веществ, уменьшаются застойные явления в печени и других органах, достигается лучшая слаженность деятельности органов кровообращения, дыхания, пищеварения. В связи с этим физические упражнения полезны при таких заболеваниях сердечно-сосудистой системы, как дистрофия миокарда, кардиосклероз, компенсированные пороки сердца, гипертоническая болезнь, стенокардия (в периоды между приступами), после перенесенного инфаркта миокарда.

Приводим примерный режим движе-



ний при явлениях сердечно-сосудистой недостаточности в стадии компенсации кровообращения.

**Физкультурный минимум.** 1. Ежедневная гигиеническая гимнастика, выполняемая в медленном темпе. Допускается перерыв один раз в неделю. 2. Пешеходные прогулки.

**Дополнительные виды занятий** (2 раза в неделю): плавание (купание), гребля, катание на коньках, лыжные прогулки, игры.

Купание можно начинать с установлением теплой погоды: при температуре воздуха 20—22° и воды не ниже 17—18°. Длительность купания—3—5 минут. За месяц до начала купаний рекомендуется провести курс обтирания прохладной водой.

Гребля разрешается только прогулочная—в медленном, спокойном темпе со сменой гребцов через каждые 10—15 минут, преимущественно в утренние и предвечерние часы.

Катание на коньках—в спокойном темпе, не более 1 часа, с перерывами для отдыха.

Прогулка на лыжах—в хорошую, сухую погоду, преимущественно по ровной местности. Продолжительность: в начале сезона—не более 1 часа, в конце его—до 2 часов (в зависимости от подготовленности). При большой влажности снега и тяжелом ходе прогулку проводить не следует.

Игры—городки, волейбол. Не более 30—40 минут.

## **Атеросклероз**

Атеросклероз—общее нервно-сосудистое заболевание, в основе которого лежат нарушения деятельности коры головного мозга. При этом заболевании в стенках сосудов происходит повышенное отложение жироподобного вещества (холестерина) с последующим прорастанием соединительной ткани. В

результате стенки сосудов уплотняются, теряют эластичность, просвет сосудов суживается, затрудняется кровообращение, нарушается питание тканей.

Чаще всего поражаются сосуды, питающие мышцу сердца, и сосуды мозга. В дальнейшем нередко развивается склероз самой мышцы сердца—кардиосклероз.

Раньше это заболевание считалось неизбежным спутником пожилого и старческого возраста. Однако в настоящее время такой взгляд признается неверным.

Для предупреждения атеросклероза необходимо избегать перенапряжения нервной системы, хорошо отдыхать, соблюдать режим труда и отдыха, достаточно спать, правильно питаться, следить за деятельностью кишечника. Обязательным условием является сочетание умственного труда с физической нагрузкой. Необходимо больше бывать на свежем воздухе.

На начальных стадиях атеросклероза из средств физической культуры могут быть рекомендованы ежедневная утренняя гимнастика, пешеходные прогулки, купание в теплую погоду, спокойные игры, катание на лодках, коньках, прогулки на лыжах. Дозировка их та же, что и при явлениях сердечно-сосудистой недостаточности в стадии компенсации кровообращения.

## **Гипертоническая болезнь**

Гипертоническая болезнь чаще всего возникает при нарушении деятельности высших отделов центральной нервной системы. Причинами этого могут быть длительное перенапряжение, психические травмы. Кора головного мозга становится более возбудимой, чувствительной к раздражениям, чем у здорового человека. Это приводит, в частности, к значительной возбудимости сосудодвигательного центра. Вследствие этого заложенные в стенках артерий



гладкие мышечные волокна приходят в состояние более сильного возбуждения и, сокращаясь в значительной степени, вызывают сужение просвета сосудов. Сужение мелких разветвленных артерий и является непосредственной причиной повышения кровяного давления.

При гипертонической болезни наряду с другими явлениями нарушается нормальное состояние высшей нервной деятельности. Возникает невроз. Человек становится раздражительным, работоспособность падает, трудно бывает сосредоточиться, мучает бессонница, появляются головные боли, головокружение, ощущение приливов крови, резкая смена окраски лица. Гипертоническая болезнь наблюдается в основном у работников умственного труда старше 40 лет.

Профилактика этой болезни заключается в рациональной организации труда, правильном питании, полноценном отдыхе. Он должен быть в меру насыщен движениями, физическими упражнениями.

Занятия физической культурой на начальных стадиях гипертонической болезни укрепляют весь организм, улучшают деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, обмен веществ.

В результате систематического применения средств физической культуры у людей, страдающих гипертонической болезнью, уменьшаются головные боли, головокружения, раздражительность, одышка.

Доступны и очень полезны при начальных формах гипертонической болезни ходьба (пешеходные прогулки), гимнастические упражнения, дыхательные упражнения.

Гимнастические упражнения для больных гипертонией должны быть простыми, не требующими напряжения нервной системы, обеспечивающими равномерное распределение нагрузки на весь организм. Выполнять их следует из исходных положений сидя, лежа,

полулежа, реже — стоя; в спокойном темпе, с большой амплитудой движений, свободно, без больших усилий, без натуживания; не делать быстрых, резких движений, избегать напряжения, статических положений и движений, вызывающих приливы крови к лицу, голове; следить, чтобы дыхание было полным, свободным.

Между упражнениями обязательны кратковременные перерывы для отдыха.

Где бы ни проводились занятия, нужно обеспечить приток свежего воздуха.

Заканчивать занятия рекомендуется массажем или самомассажем.

### **Утренняя гимнастика (примерный комплекс)**

1. И.п.—сидя на стуле, руки на коленях. Развести руки в стороны, отклониться назад, выпрямить ноги—вдох; возвратиться в и.п.—выдох. Повторить 4 раза.

2. И.п.—сидя на стуле, руки на затылке. Выпрямить ноги, поднять вверх руки—вдох. Вернуться в и.п.—выдох. Повторить 4 раза.

3. И.п.—стойка ноги врозь, руки на поясе. Небольшое кружение туловищем—2 раза в одну сторону, затем 2 раза в другую.

4. Приседание. Можно держаться руками за стол или стул. По мере выработки достаточного равновесия выполнять без вспомогательной опоры. Повторить 4 раза.

5. И.п.—лежа (на диване, кушетке, полу) с несколько приподнятой верхней частью туловища. Поочередное сгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах. Выполнять упражнение по 4 раза каждой ногой. Если условия не позволяют, эти же упражнения делать стоя.

6. Ходьба 1,5—2 минуты с учащением темпа в середине и замедлением в



конце. В дальнейшем можно постепенно переходить на обычные комплексы.

Еще раз напоминаем, что упражнения утренней гимнастики надо выполнять в спокойном темпе, без усилия; не задерживать дыхания, следить, чтобы оно было глубоким. После 2—3 упражнений нужно делать перерыв для отдыха в течение 1—2 минут.

### **Дыхательные упражнения**

#### **Упражнения в статическом (спокойном) дыхании**

Длительность выполнения упражнения — 3—5 минут.

1. Сидя на краю стула, руки на пояс: а) спокойное дыхание, б) глубокое дыхание.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища: а) спокойное дыхание, б) глубокое дыхание.

3. Стойка ноги врозь или вместе, руки на пояс: а) спокойное дыхание, б) глубокое дыхание.

#### **Упражнения в динамическом (активном) дыхании**

Длительность выполнения упражнения — 4—6 минут.

1. И.п.—сидя на краю стула, ноги согнуты, руки вдоль туловища. С отведением прямых рук в стороны-вверх—вдох; при опускании в стороны—выдох.

2. И.п.—то же. С максимальным отведением прямых рук в стороны-вверх—вдох; при опускании в стороны—выдох.

3. И.п.—то же. С отведением прямых рук в стороны-вверх—вдох; при опускании прямых рук вперед и легком наклоне туловища—выдох.

4. И.п.—то же, но руки на коленях. С легким выпрямлением туловища—глубокий вдох; при небольшом наклоне туловища вперед—выдох.

5. И.п.—то же, но руки перед

грудью. С разведением их в стороны—вдох; при сгибании рук перед грудью, легком наклоне туловища вперед—глубокий выдох.

6. И.п.—то же, но пальцы рук на подбородке. С разведением локтей в стороны—глубокий вдох; при возвращении в и.п. и легком наклоне туловища—глубокий выдох.

7. И.п.—то же, но руки согнуты, плечи прижаты к туловищу. С полукруговым движением плеч вперед-вверх—вдох; с полукруговым движением плеч в стороны-вниз—выдох.

С 1-го по 7-е дыхательное упражнение можно выполнять и в положении стоя; 1, 5, 6 и 7-е—в положении лежа.

### **Ожирение**

Очень полные, тучные люди на первый взгляд иногда производят впечатление пышущих здоровьем. На самом же деле это больные люди. Ожирение и тучность представляют, согласно современной, общепринятой в медицинской науке точке зрения, настолько большую и сложную проблему патологии здоровья, что над ней сейчас работают ученые различных стран мира, о ней много пишут и говорят.

Что же является причиной ожирения и тучности?

Основная причина—переедание. Многие тучные люди говорят, что они едят, как все, а некоторые даже утверждают, что едят очень мало и тем не менее полнеют. Несомненно, среди них есть такая группа людей, но процент их очень невелик. По данным крупных специалистов, до 80% «толстяков» больны ожирением вследствие систематического переедания. И лишь у остальных 20% ожирение развивается в результате расстройства эндокринной системы и нарушения процессов обмена веществ.

Как известно, источником образования жировой ткани в организме служат жиры пищи, а также продукты обмена



белков и особенно углеводов. Однако при умеренном, разумном питании нежирным мясом, творогом, молоком ожирения не наступает. Из углеводов пищи интенсивно образуется жир.

В теле человека, как и в любом живом организме, непрерывно происходят процессы обмена веществ. Общий обмен состоит из основного обмена, то есть той величины сгорания питательных веществ, которая существует при максимальной бездеятельности органов и без приема пищи (его иначе называют обменом «поддержания жизни»), и энергетического, связанного с работой и питанием. У 90% больных ожирением основной обмен нормальный. Отсюда можно сделать вывод: пониженного усвоения или сгорания пищевых веществ у них нет. Почему же развивается полнота?

Она может возникнуть из-за несоответствия между поступлением и расходом пищевых веществ. Больной любит поесть, и если он к тому же ведет малоподвижный образ жизни, съедаемые пищевые вещества не окисляются, не сгорают в организме до конечных продуктов, а превращаются в жир, который откладывается в жировую ткань. А последняя, получив доминирующие позиции и обладая огромной «жадностью» к новым порциям жира, начинает перестраивать процессы всасывания, развивается жировой диатез. Напротив, при активной жизнедеятельности, физической работе, гимнастике, ходьбе пищевые вещества сгорают до конечных продуктов и человек не полнеет.

В развитии полноты известную роль играет еще один фактор: функция кишечника. Некоторые больные не так много едят, хотя и вполне достаточно, но в кишечнике все очень интенсивно усваивается, всосавшиеся жиры и углеводы легко превращаются в тканевый жир.

В чем опасность патологического ожирения?

Многие полные люди считают, что никакой особой опасности в ожирении не таится и это лишь небольшой дефект внешности. Правда, с каких-то пор человек начинает ощущать одышку, ему трудно наклоняться, чтобы застегнуть ботинки, трудно нести небольшую ношу, подниматься по лестнице. Но все это он склонен относить за счет возраста.

На самом же деле ожирение чревато многими опасностями. В первую очередь переутомляется сердце. Если у больного ожирением 40 кг лишнего веса, это значит, что сердцу нужно усилить работу на 50—60%. Сердечная мышца будет чаще сокращаться, чтобы периферия, а также лишняя жировая ткань не страдала от недостатка кислорода. В силу этого время отдыха сердца резко уменьшится. В результате происходит нарушение процессов обмена веществ в самой сердечной мышце, и она начинает быстро изнашиваться. Жировая ткань постоянно требует питательные вещества и кислород. Как известно, между жировыми клетками имеются пространства, в которые проникают, все больше разрастаясь, кровеносные сосуды — капилляры. По ним кровь доставляет все необходимое жировым клеткам. Таким образом, сердце вынуждено нести значительно большую нагрузку. Оно должно прогонять кровь и по многочисленным вновь образовавшимся в жировой ткани капиллярам.

Жир все больше и больше скапливается в сальнике. Он, как огромный толстый фартук, покрывает внутренние органы брюшной полости и мешает человеку управлять дыханием. Диафрагма — это «третье сердце» (первое — центральное, второе — периферическое, то есть сосуды) — плохо движется при дыхании, и поэтому во время вдоха в правый желудочек сердца поступает с периферии недостаточно крови. Нарушается «закон сердца» Старлинга — Павлова. Закон этот гласит: сердечная мышца, как и скелетная, развивает тем



большую энергию, чем сильнее до сокращения она была растянута.

Еще одним отрицательным следствием ожирения является развитие «лежачего» сердца. Подпираемая брюшным жиром диафрагма приподнимает сердце, и оно становится лежачим. Мало того, оно может повернуться вокруг оси, а это влечет поворот венечных сосудов. Наблюдения показывают, что явления стенокардии у людей, страдающих ожирением, нередко связаны с таким ненормальным расположением сердца.

Как мы уже сказали, жировая ткань — очень инертная ткань, она больше паразитирует, чем приносит себя в жертву общим интересам всего организма, и требует много материальных ресурсов, прежде всего жира, жидкости, а участвует в процессах обмена веществ односторонне и вяло. Жировая ткань, как и все ткани, желающие жить, настойчиво «просит» есть. Вот почему у людей, страдающих ожирением, большой аппетит. Образуется как бы заколдованный круг: люди не могут пересилить себя, они много едят, а это влечет за собой еще большую полноту. Для сохранения жизни жировых клеток требуется все больше питательных ресурсов. И полнота все увеличивается.

Но список «злодеяний» ожирения этим не кончается. Врачи всегда предупреждают больных: излишняя полнота опасна не только тем, что жиреют ткани. Она опасна главным образом тем, что жиреют кровеносные сосуды. Ожирение же сосудов — это атеросклероз. На основе тщательных исследований большого количества тучных людей установлено, что у больных атеросклерозом и ожирением первые приступы стенокардии возникают в более раннем возрасте, чем у больных атеросклерозом без ожирения.

Профилактика — это твердый режим.

Предупреждение и лечение тучности обязательно начинаются с ограничения питания.

Процесс лечения ожирения — трудный и длительный. Он сводится к двум принципам: во-первых, к суровой борьбе с перееданием и рациональному отбору компонентов пищи; во-вторых, к обязательной затрате энергии, физическому труду, физкультуре, спорту и т. д. Так называемые разгрузочные дни часто не дают положительных результатов: на следующий день человек с лихвой компенсирует вчерашний полуголод.

Действительно, помочь освободиться от лишнего веса может рациональный режим питания. Надо знать, какие продукты враги и какие друзья. Хлеба, разумеется, надо съедать в день не более 50—100 граммов и только черный или хрустящий; можно есть нежирное мясо, рыбу, творог, салаты, винегреты. Следует ограничивать прием картофеля, свеклы, которые богаты углеводами. Большое количество углеводов содержится в таких фруктах, как бананы, персики и др. Можно, конечно, есть и масло, но только немного; котлету, поджаренную в малом количестве масла. Обязательно следует сократить в дневном рационе объем жидкости и соли. Конкретные советы по режиму питания индивидуально должен давать лечащий врач, который знает особенности организма больного.

На первых порах человеку трудно отказаться от привычного питания. Его расхолаживает то, что результаты строгой диеты сказываются не сразу. Ведь потеря в день 20 г жира дает в месяц снижение всего на полкилограмма. В год больной теряет только 6 кг. Но этого часто бывает достаточно. Самое главное, чтобы в организме уменьшилось жировое «хозяйство». Когда жира будет мало, он перестанет «просить» есть.

Как легко начинают себя чувствовать больные ожирением с этого момента! Исчезают боли в сердце, одышка, быстрая утомляемость.

Применение движений в соче-



тании с диетой помогает укрепить организм, снизить вес, устранить различные нарушения, сопровождающие ожирение: запоры, одышку, сонливость.

При выборе активного режима, физических упражнений необходимо учитывать состояние здоровья.

Поскольку усиленная деятельность ложится значительной нагрузкой главным образом на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, объем движений необходимо строго дозировать и распределять на весь день.

Двигательный режим в течение дня должен быть примерно таким:

утром, до завтрака,—утренняя гимнастика (не 10—15 минут, как обычно, а 20—25 минут);

ходьба пешком на работу (хотя бы часть пути);

физкультминутка—не один, а 2—3 раза в течение рабочего дня;

прогулки, близкие экскурсии, подвижные игры (волейбол, городки, теннис, бадминтон).

Упражнения рекомендуется выбирать преимущественно несилового характера, имеющие максимальный размах, в частности с набивным мячом. Надо тщательно следить за дыханием—оно должно быть глубоким. Особенно ценны упражнения для брюшного пресса—стоя, сидя, лежа с набивным мячом. Эффективны упражнения, выполняемые на полу с переходом из одного положения в другое: на четвереньках, сидя, на коленях. При значительном ожирении нужно избегать упражнений лежа на животе.

Людям, склонным к тучности и ожирению, очень полезны воздушные ванны, массаж и самомассаж.

Приводим примерный режим движений при начальных формах ожирения.

**Физкультурный минимум.** 1. Ежедневная гигиеническая гимнастика. 2. Физкультминутка в процессе работы. 3.

Пешеходные прогулки. 4. Упражнения для укрепления брюшного пресса.

**Дополнительные виды занятий физической культурой.** 1. Экскурсии, ближний туризм при достаточной предварительной подготовке. 2. Элементы легкой атлетики, особенно бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой. 3. Прогулки на лыжах, катание на коньках. 4. Купание, плавание. 5. Катание на лодках, велосипеде. 6. Игры. 7. Посильный физический труд.

С усвоением движений и уменьшением сердцебиения и одышки можно постепенно увеличивать размах и скорость движений, а также количество повторений.

Занятия физическими упражнениями лучше проводить на воздухе. При выполнении же их в помещении важно обеспечить приток свежего воздуха.

#### **Гигиеническая гимнастика**

Можно использовать обычные комплексы, только в первые 2—3 недели интенсивность выполнения, дозировка должны быть уменьшенными. Если после этого срока упражнения выполняются без особого труда, то рекомендуется увеличить количество повторений на 25—50%.

По мере того как выполнение упражнений становится легче, свободнее, можно переходить к более сложным комплексам. Но делать это следует осторожно, после значительной подготовки и совета с врачом.

Тучным людям рекомендуется при возможности повторять комплексы вечером, за 1,5—2 часа до отхода ко сну. В этом случае упражнения выполняются в более спокойном темпе.

#### **Упражнения для брюшного пресса**

Количество повторений упражнений—10—12.

1. И.п.—стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, в



стороны, назад. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох.

2. И.п.—то же. Кружение туловищем вправо, влево. Дыхание равномерное.

3. И.п.—основная стойка. Наклоны туловища в стороны со скольжением ладонями вдоль тела («насос»). При наклоне — выдох.

4. И.п.—стойка ноги врозь (несколько шире плеч), руки подняты в стороны ладонями вниз. Наклониться вперед-вниз и повернуть туловище налево, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку отвести назад-вверх — выдох. Возвратиться в и.п.—вдох. То же самое выполнить в другую сторону.

5. И.п.—основная стойка, руки на поясе. Поочередное поднимание вперед согнутой в коленном суставе ноги. Дыхание равномерное.

6. И.п.—то же. Поочередное поднимание прямой ноги вперед. Дыхание не задерживать.

7. И.п.—сидя на полу с опорой на ладони сзади. Лечь — вдох, возвратиться в и.п.—выдох.

8. И.п.—сидя на полу с разведенными ногами и поднятыми в стороны руками. Наклоны с поворотом туловища направо и налево, доставая то левой, то правой рукой пальцы разноименной ноги. При наклоне — выдох.

9. И.п.—сидя на полу, носки закреплены (под шкафом, кроватью), руки на поясе. Лечь на пол — вдох, возвратиться в и.п.—выдох. Усложнение: руки в стороны, на затылок, вверх.

10. И.п.—лежа на спине. Поднимание согнутых ног (на выдохе). Усложнение: поднимание и опускание прямых ног. Дыхание не задерживать.

11. И.п.—то же. Поднимая ноги, разводить их; опуская на пол, соединять вместе. Дыхание равномерное.

12. И.п.—то же. Согнуть ноги, подтянуть к животу, опустить влево, потом вправо. Дыхание равномерное.

13. И.п.—то же. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выпря-

мить вперед, опустить в сторону и возвратиться в и.п. Дыхание равномерное.

14. И.п.—то же. Делать круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание равномерное.

15. И.п.—то же. Приподнять от пола туловище и ноги, руки в стороны. Удерживать принятое положение возможно дольше. Дыхание не задерживать.

## Возраст молодости

Нам дана жизнь. Дана с одним непременным условием — каждый день защищать ее. Защищать ради великолепного счастья — жить на земле. Защищать и помнить, что в нашем теле происходит процесс «самосожжения». Одни вещества умирают, другие — рождаются.

«Как ни молод я еще, — сказал один писатель, — я слышу, как тикают во мне, отсчитывая время, белковые аминокислоты».

Человеческий организм не машина, которая изнашивается постепенно и износ которой рассчитать можно по формулам. История медицины знает примеры, когда юноши умирали «со всеми признаками глубокой старости». История знает и другое: Гете, Толстой, Репин, Павлов прожили более 80 лет и в последние годы трудились не менее упорно, чем в молодости.

Все они умели после работы давать организму полный отдых, умственную деятельность они чередовали с мышечной. И тогда-то в коре головного мозга происходила «подзарядка» заторможенных центров за счет тех, которые только что включились в работу.

Вы, наверное, часто слышали фразу «сгорел на работе». Очень много замечательных людей погибли именно из-за того, что не научились чередовать умственную и физическую работу, из-за своего пренебрежения физической тре-



нировкой. А ведь физические упражнения не забава. Они—необходимость! 10 минут, затраченные на утреннюю зарядку, многократно оплачиваются.

Но случается, что человек дожил до 50—60 лет да так и не привык к утренней зарядке. И вот он спрашивает: «Не поздно ли начинать?» Нет, начинать заниматься гимнастикой никогда не поздно. Нужно только предварительно посоветоваться с врачом.

Вспомните автобиографию Луи Пастера. В 46 лет у него произошло кровоизлияние в мозг. Ученый был парализован. Прикованный к постели, он имел много времени тщательно обдумывать причины своей болезни. И он установил, что болезнь наступила вследствие напряженной умственной работы при полной физической бездеятельности. Борясь с недугом, он установил для себя твердый распорядок жизни и начал систематически заниматься физкультурой. И он без болезни прожил еще около 30 лет. Кстати, все самые великие открытия он сделал именно в эти годы.

Сколько же должен жить человек по замыслу природы? Наука не может объяснить пока, отчего те или иные представители растительного и животного мира живут долго. Американские секвойи—около 1000 лет. Черепахи—300 лет. Киты умирают на берегу в 400 лет. Почему? От решения этой задачи и зависит главный ответ на вопрос: что такое старость? Биолог Л. К. Третьяков сказал: «Для человечества, во всяком случае, обидно, что Моцарт и Рафаэль умирают не достигнув возраста черепахи...»

Долголетие каждого человека зависит от условий его жизни. Материальное благосостояние людей, условия труда, отдыха, медицинское обслуживание, культура быта—вот основа долгой жизни человека. Наша страна, где создан самый передовой и справедливый общественный строй на планете, сумела добиться того, что средняя продолжи-

тельность жизни человека выросла с 32 лет (в 1913 году) до 70. Причем в 1926 году средняя продолжительность жизни в СССР была 44,3, в 1959—уже 68. А сегодняшние 70 лет обещают завтра 100. А потом...

Не секрет, что сокращение рабочих дней, рост жилищного строительства, повышение культуры, более полное удовлетворение материальных и духовных потребностей человека—основы долголетия.

Долголетие в движении.

Равномерные нагрузки на организм, постоянные тренировки помогают живым организмам. Ученые провели серии опытов с белыми мышами. Они заставляли их лазить по шесту. После определенного периода тренировок мышам давали смертельную дозу радиации. И что же выяснилось? Мыши, которые были тренированы, выживали после облучения, в то время как нетренированные мыши погибали.

Есть ли здесь секреты? Да, есть. Они в кислородном обмене. Кислород—источник жизни—в тренированном теле «работает» более эффективно.

Спорт нужен сегодняшнему человеку не только для поддержания жизненного тонуса. Я знаю десятки больших ученых, которым уже давно за 60 или за 70 лет, но которые не прекращают занятий спортом. И это делает их и в 70 лет такими же счастливыми, как и в 20.

Активное долголетие не приходит само к человеку. За него надо бороться. И делать это нужно самому, не дожидаясь помощи врачей.

Я не стану повторять: заботьтесь о своем здоровье смолоду, не растрачивайте его попусту. Правильный режим плюс физическая культура—вот ключи к борьбе со старостью.

Физкультура для всех, на мой взгляд, основа предупреждения заболеваний. А болезнь—это удар по долголетию. Заболевание сердца или печени выводит из строя весь здоровый в целом организм.



Глубоко не правы те товарищи, которые считают, что здоровье—это их сугубо личное дело. Если человек стареет преждевременно, разве он не совершает антиобщественный поступок? Эта мысль неоднократно высказывалась Владимиром Ильичем Лениным.

Его слова нужно помнить каждому человеку. Как бывает обидно, что человек с золотыми руками, великолепный специалист вынужден оставить любимую работу по состоянию здоровья! И самому человеку тяжело. И обществу потеря. Прав был великий физиолог И. П. Павлов, говоря, что радость движения приносит и радость жизни. А радость движения—это физкультура.

Людам умственного труда надо взять себе за правило ежедневно много двигаться и бывать на свежем воздухе. «Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходят ко мне в голову, когда я хожу»,—писал великий Гете.

Лев Толстой не раз ходил пешком из Ясной Поляны в Москву. В 68 лет он бежал кросс вместе с пианистом Гольденвейзером, которому было тогда 20 лет. На 81-м году жизни Толстой записывает в своем дневнике: «Эти дни катался верхом по 15 верст и умудрялся находить такие места, что надо было держать холку, чтобы не упасть на крутизнах».

Когда вы просыпаетесь утром, начинаете одеваться, вы, наверное, и не подозреваете, что ваш организм еще... спит. Как пробудить его?

Только утренняя гимнастика дает организму настоящую свободу. Во время упражнений мышцы начинают работать, и органы чувств, заложенные в них, посылают огромное количество сигналов в миллиарды клеток мозга. Этот поток, нарастая с каждой секундой, будит мозг. Наконец наступает тот момент, когда все клетки звучат слаженно.

Пожилым людям известна такая болезнь, как тугоподвижность. И эта бо-

лезнь не знает другого лекарства, кроме лечебной гимнастики. Почему? Болезнь вызывается отложением солей, нарушением минерального обмена. Наступают такие моменты, когда человеку очень трудно даже встать. Медицина перепробовала все средства. Курорты и минеральные воды оказались бессильны. Помогла гимнастика.

Мне не раз приходилось слышать, как люди 50—60 лет жалуются на снижение памяти, быструю утомляемость, нарушение сердечной деятельности, на одышку даже при небольшой нагрузке. Тогда-то человек и говорит себе: «Старость пришла».

Не торопитесь с выводами. С такой старостью вы справитесь без микстуры и врачей. Вспомните о гимнастике! Сотрудники биохимической лаборатории и физкультурного диспансера № 2 в Лужниках провели интересные наблюдения. Известно, что ряд заболеваний, в частности атеросклероз, который является «болезнью века», возникает при изменении обмена веществ, когда нарушается содержание холестерина и холестерина капель. Исследования показали, что эти нарушения нормализуются у людей, которые дружат с физкультурой.

В пожилом возрасте у человека уменьшается расход энергии и начинается скапливаться жирок. Человек тучнеет. Значит, вопросы питания выдвигаются на второе место после физкультуры. Наука убедительно доказала, что после 40 лет нужно есть на одну треть меньше, чем раньше. Тучность вызывает перегрузку сердечно-сосудистой системы. А другие органы атрофируются от бездействия. Американский кардиолог Поль Уайт говорил: «Если ты не хочешь страдать болезнями сердца, то смотри, чтобы твой вес после 22 лет соответствовал норме. Не кури. Будь всегда в движении. Работай много и знай: от работы еще никто не умер. Катайся много на велосипеде».

У нас в Советском Союзе родился



строого научный, глубоко обоснованный, поистине волшебный способ возвращения молодости людям пожилого возраста. Это группы здоровья, где занимаются гимнастикой, спортивными играми, плаванием. Люди, которые тренируются в этих группах, меняются на глазах. Живот подтягивается, улучшается осанка, а ведь за счет выпрямления позвоночника и рост человека увеличивается на 1—2 сантиметра.

Ну, хорошо, а если где-то в поселке нет такой группы здоровья, значит ли это, что надо смириться со старостью в 60 лет? Нет, конечно! Физические упражнения, самые простейшие — лыжи, охота, туризм, рыбалка, коньки, самая

обыкновенная прогулка, — все это к вашим услугам и на краю света. Важно лишь не лениться, не откладывать занятия до того времени, когда (не дай бог!) будет поздно.

«Лет до ста расти нам без старости!» — писал Маяковский. Мне хотелось бы продолжить слова поэта: пусть каждый человек, которому сегодня стукнуло пятьдесят-шестьдесят, скажет старости: «Не спеши, подожди еще лет пятьдесят. Не меньше!»

Из беседы (23 июня 1968 г.)  
со старейшим ученым нашей страны  
Героем Социалистического Труда  
Г. Н. Сперанским



## Послесловие

Перевернута последняя страница книги, написанной большим авторским коллективом ученых, врачей, педагогов, журналистов, спортсменов. Надеемся, что их знания и опыт помогут вам, дорогие читатели, найти ответы на многие интересующие вас вопросы о физической культуре в семье. Отношение к прочитанному бывает разное. Одни удовлетворятся тем, что станут несколько больше знать о задачах и средствах физической культуры в домашнем быту. Другие применяют эти знания в воспитании своих детей или внучат. Третьи сами практически используют комплексы упражнений, игры, методические указания и советы—в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Очень хотелось бы, чтобы активных читателей было больше, чтобы книга по прочтении не залежалась на полке книжного шкафа.

Народная мудрость говорит: «Здоровье—всему голова». Здоровье—бесценный дар природы, источник счастья. И этот дар нужно умело сохранять, источник надо направлять по правильному руслу.

Забываясь о физическом воспитании своих детей, не забывайте о силе личного примера. Если до этого вы были далеки от физической культуры и спорта, пусть первым шагом для вас будет желание сделать утром первую зарядку, завершить ее водными процедурами (обтиранием, обливанием, душем), заставить себя провести выходной день на спортивной площадке, на пляже, в туристском походе. А еще лучше выполнять все это не одному, а всей семьей. Возможно, все это окажется не так легко. Но проявите настойчивость, и дальше будет легче. Постепенно вы почувствуете вкус к занятиям физической культурой, спортом (конечно, в той мере, в какой они доступны для вас!). Затем эти занятия незаметно станут привычкой, необходимостью, радостью. Той радостью, которую дает хорошее самочувствие, духовная и телесная бодрость, готовность к учебе, к творческому труду.

Ставши «физкультурной», ваша семья, конечно, не



ограничится знакомством с одной этой книгой. Захочется приобрести, взять в библиотеке и другие книги, брошюры по отдельным вопросам физического воспитания, по различным видам спорта, туризма, игр.

Поддерживайте тесную связь со сведущими людьми: врачами, специалистами местного физкультурного диспансера, с воспитательницами яслей и детского сада, где находится ваш ребенок. А когда дети подрастут, пойдут в школу,— с учителем физкультуры, тренером спортсекции, со школьным врачом. Они всегда дадут вам дружеский совет.

Если у вас возникнут замечания и предложения по подбору и содержанию помещенных в данной книге материалов, просим направлять их по адресу: Москва, 101421, Каляевская ул., 27. Издательство «Физкультура и спорт». Авторы и издательство с благодарностью учтут ваши дружеские пожелания.



# Содержание

Слово к читателям .....	5
Предисловие .....	8
1. Всей семьей .....	10
Союзнца семейного счастья (Т. М. Костыгова) .....	12
Важное условие — режим (доктор мед. наук А. И. Крячко) ..	15
Самоконтроль (доктор пед. наук И. М. Яблоновский) .....	18
О правильном дыхании (В. Р. Николаев) .....	19
Своими руками .....	23
Стадион в вашей квартире (В. С. Скрипалев) .....	—
О спортивных площадках по месту жительства (А. П. Галли) .....	28
Это доступно каждой семье .....	34
Бегайте на здоровье .....	35
Отправляйтесь в туристский поход (Ю. М. Кириллова, В. Г. Яковлев) .....	39
Ваш друг — волан (А. В. Галицкий) .....	49
Умеете ли вы владеть веслами? (А. А. Берзин) .....	50
Аэробика, полезная всем (С. Б. Шенкман) .....	53
«Благодарны ласке банной...» (А. В. Галицкий) .....	57
Домашний университет ГТО (А. А. Берзин) .....	59
Ступени мужества, бодрости и здоровья .....	—
Дома и в спортивном зале .....	64
Полоса препятствий для мальчиков и девочек 7—9 лет .....	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа .....	66
Поднимание и опускание туловища .....	—
Подтягивание на перекладине .....	—
Лазание по канату с помощью ног .....	67
Подъем из виса в упор переворотом или силой на перекладине .....	68
Гимнастическое троеборье для мальчиков 10—11 лет ....	69
Гимнастическое двоеборье для девочек 10—11 лет .....	70
Гимнастическое четырехборье для мальчиков 12—13 лет .....	—
Гимнастическое троеборье для девочек 12—13 лет .....	72
Толчок штанги от груди .....	74
На улице и за городом .....	75
Ускоренная ходьба, легкий бег, смешанное передвиже- ние .....	—
Марш-бросок .....	—
Кросс .....	76
Спортивное ориентирование .....	78
Велокросс и езда на велосипеде .....	79
Туристский поход .....	80
На лыжне и ледовой дорожке .....	82
Бег и ходьба на лыжах .....	—
Бег на простых коньках .....	86
На стадионе, в бассейне и тире .....	87
Бег на короткие дистанции .....	—
Многоскоки (прыжки-шаги с ноги на ногу) .....	89
Прыжок в длину с разбега .....	—
Прыжок в высоту .....	91
Метание теннисного мяча .....	92
Метание гранаты .....	93
Толкание ядра .....	94
Преодоление полосы препятствий .....	95
Плавание .....	96
Стрельба .....	98
На волейбольной площадке и футбольном поле .....	99
Волейбол .....	—



Футбол .....	101
Семья и спорт (засл. мастер спорта В. А. Стариков) .....	102
2. О самых маленьких (доктор мед. наук Е. И. Янкелевич) .....	105
Развитие ребенка .....	106
Режим .....	109
Закаливание .....	111
Гимнастика и массаж .....	115
Дети до года .....	120
От рождения до 1 месяца .....	—
От 1 до 4 месяцев .....	—
От 4 до 6 месяцев .....	122
От 6 до 9 месяцев .....	123
От 9 месяцев до года .....	—
Комплексы упражнений .....	124
Дети от года до 2 лет .....	133
Комплексы упражнений .....	135
Дети от 2 до 3 лет .....	137
Комплексы упражнений .....	140
Утренняя гигиеническая гимнастика для детей 2—3 лет .....	141
Обучение плаванию детей грудного возраста (засл. работник культуры РСФСР, президент медицинского комитета ФИНА З. П. Фирсов) .....	143
Педагогические советы .....	151
Физкультура лечит .....	153
Рахит .....	155
Гипотрофия .....	157
Болезни опорно-двигательного аппарата .....	158
3. До школы (доктор мед. наук Е. И. Янкелевич) .....	166
Развитие детей .....	167
Режим .....	171
Закаливание .....	173
Физические упражнения .....	174
Как заниматься физическими упражнениями .....	176
Комплексы упражнений .....	178
Для детей 3 лет .....	—
Для детей 4 лет .....	181
Для детей 5—6 лет .....	183
Утренняя гигиеническая гимнастика .....	193
Комплексы утренней гигиенической гимнастики .....	194
Игры .....	196
Для детей 3—4 лет .....	—
Для детей 4,5—5,5 лет .....	197
Для детей от 5,5 до 7 лет .....	198
Спортивные развлечения (Е. И. Янкелевич, Ю. В. Шапошников) .....	199
Педагогические советы .....	209
Физкультура лечит .....	212
Нарушения осанки .....	—
Комплексы упражнений .....	214
Плоскостопие .....	215
Болезни сердца .....	217
Комплексы упражнений .....	218
Суставная форма ревматизма .....	220
Физические упражнения .....	221
Заболевания верхних дыхательных путей и легких .....	—
Комплексы упражнений .....	223
Нарушения обмена веществ .....	225
Физические упражнения .....	226
4. На пути к совершеннолетию .....	228



Человек растет, развивается (о возрастном развитии, его специфических особенностях) (доктор пед. наук И. М. Яблоновский) .....	230
Как самим определить уровень физического развития .....	235
О распределении на медицинские группы (доктор пед. наук И. М. Яблоновский) .....	237
О режиме (канд. пед. наук Ю. А. Сабиров) .....	238
О закаливании (канд. пед. наук Ю. А. Сабиров) .....	245
Утренняя гимнастика (канд. пед. наук Ю. А. Сабиров, доктор пед. наук В. Г. Яковлев) .....	246
Физкультминутки (канд. пед. наук Ю. А. Сабиров, доктор пед. наук В. Г. Яковлев) .....	248
О заданиях по физической культуре на дом (канд. пед. наук Ю. А. Сабиров, доктор пед. наук В. Г. Яковлев) .....	249
«К стартам готов» — начальная ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (7—9 лет) (А. А. Берзин) .....	250
Игры (для детей младшего и среднего школьного возраста) (доктор пед. наук В. Г. Яковлев) .....	251
Для детей 7—9 лет .....	252
Для 10—11-летних .....	254
Для ребят 12 лет и старше .....	255
Спортивные развлечения (для детей младшего и среднего школьного возраста) (доктор пед. наук В. Г. Яковлев) .....	257
С горы на санках .....	—
На лыжах .....	—
На коньках .....	258
На велосипеде .....	—
Плавание .....	259
Гребля .....	260
«Смелые и ловкие» — I ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (10—11 и 12—13 лет) (А. А. Берзин) .....	261
О спортивном призвании (В. Р. Николаев, А. А. Берзин) .....	263
Как и где начать занятия спортом (Н. В. Школьников) .....	267
«Спортивная смена» — II ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (14—15 лет) (А. А. Берзин) .....	273
Тем, кто вступил в пору юности (Т. М. Костыгова) .....	276
«Сила и мужество» — III ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (16—18 лет) (А. А. Берзин) .....	279
Педагогические советы .....	280
О правильном воспитании в семье (В. Г. Яковлев, Г. Б. Дубровская) .....	—
Трудный возраст (переходный возраст) (Т. М. Костыгова) .....	287
Физкультура лечит .....	290
Нарушения осанки (методист лечебной физической культуры А. Суворов) .....	—
Плоскостопие (доктор пед. наук И. М. Яблоновский) .....	293
Нервные дети (доктор пед. наук И. М. Яблоновский) .....	—
О сроках начала занятий физическими упражнениями после выздоровления (доктор пед. наук И. М. Яблоновский) .....	294
5. Пора зрелости .....	295
Возможности организма (В. Р. Николаев) .....	297
Резервы времени (А. А. Берзин) .....	299
Движение продлевает молодость (Т. М. Костыгова) .....	300
Гимнастика .....	304
Комплексы общеразвивающих упражнений (засл. работник культуры РСФСР В. А. Губанов) .....	—
Комплекс № 1 для мужчин .....	—
Комплекс № 2 (с гантелями) для мужчин .....	305
Комплекс № 1 для женщин .....	306
Комплекс № 2 (со скакалкой) для женщин .....	307



Мужская статья (упражнения для мужчин) .....	307
Упражнения для развития силы ( <i>кандидат пед. наук В. К. Петров</i> ) .....	—
Средство от сутулости ( <i>С. Б. Шенкман</i> ) .....	311
Чтобы не было жировых отложений в области таза и бедер ( <i>С. Б. Шенкман</i> ) .....	312
Упражнения для улучшения способности удерживать равновесие ( <i>С. Б. Шенкман</i> ) .....	—
Гимнастика на расслабление ( <i>С. Б. Шенкман</i> ) .....	313
Несколько минут для красоты (упражнения для женщин) ( <i>Т. М. Костыгова</i> ) .....	—
Упражнения для талии и бедер .....	314
Упражнения для груди .....	—
Упражнения для ног .....	315
«Физическое совершенство» — IV ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 года) ( <i>А. А. Берзин</i> ) .....	—
Тем, кто работает и учится ( <i>Т. М. Костыгова</i> ) .....	317
Продолжайте заниматься спортом или подружитесь с ним, наконец ( <i>Н. В. Школьников</i> ) .....	320
Женщина готовится стать матерью ( <i>Т. М. Костыгова</i> ) .....	322
Гимнастика между делом (советы женщинам и мужчинам) ( <i>Т. М. Костыгова, С. Б. Шенкман</i> ) .....	325
Физкультура лечит .....	327
Как бороться с сутулостью .....	328
Верный способ похудеть ( <i>В. Р. Николаев</i> ) .....	330
6. Когда вам за сорок ( <i>доктор пед. наук И. М. Яблоновский</i> ) ....	334
Больше двигаться .....	336
К какой медицинской группе вы относитесь .....	338
Теплом и холодом .....	340
О методике и дозировке физических упражнений .....	341
Дайте поработать мышцам .....	343
Комплексы гигиенической гимнастики .....	—
Самостоятельные «уроки» физических упражнений .....	349
Комплексы упражнений с набивным мячом .....	351
Комплексы упражнений с гантелями .....	358
Комплексы упражнений с резиновым жгутом (амортизатором) .....	361
Комплексы упражнений со стулом .....	365
Упражнения для укрепления отдельных групп мышц, связок .....	369
Массаж и самомассаж .....	371
Спортивные упражнения ( <i>доктор пед. наук И. М. Яблоновский, доктора мед. наук В. С. Фарфель, В. Е. Васильева, засл. мастер спорта Д. М. Васильев</i> ) .....	372
«Бодрость и здоровье» — V ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет) ( <i>А. А. Берзин</i> ) .....	380
Физкультура лечит .....	382
Недостаточность кровообращения .....	—
Атеросклероз .....	383
Гипертоническая болезнь .....	—
Ожирение ( <i>И. А. Кассирский, И. М. Яблоновский</i> ) .....	385
Возраст молодости .....	389
Послесловие .....	393



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ**  
**Четвертое издание, переработанное**

(Издание получило диплом Оргкомитета «Олимпиада-80»)

**Составители**  
**Александр Абрамович Светов,**  
**Нина Владимировна Школьниковна**

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич  
Редактор Г. Б. Хотянова  
Художник А. Н. Финюгенов  
Художественный редактор В. А. Галкин  
Технический редактор Н. Н. Букова  
Корректор З. Г. Самылкина

ИБ № 821. Сдано в набор 04.06.80. Подписано к печати 25.02.81. А06955. Формат 70×90/16. Бумага мелован. Гарнитура «Таймс». Offset. Усл. п. л. 29,25. Уч.-изд. л. 33,79. Тираж в переплете № 7 30 000 экз. Усл. кр.-отт. 105,3. Цена 4 р. 80 к. Тираж в переплете № 4 20 000 экз. Усл. кр.-отт. 106,18. Цена 4 р. 70 к. Издат. № 6290. Зак. 1411.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, М-54, Валовая, 28.



**В 1981 году в издательстве  
«Физкультура и спорт»  
выйдут следующие книги:**

Здоровье народа — богатство страны. Сост. Горбунов В. В., Муравьев В. В.

О полувековом пути Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, который остается основным средством физического воспитания советского народа — активного строителя коммунизма, рассказывается в сборнике. Авторами статей и очерков являются видные руководители физкультурного движения, герои первых пятилеток, участники Великой Отечественной войны. Они рассказывают о том, как физическая закалка помогла советским людям одерживать победы над врагом, строить мирную жизнь. Богатая подборка фотографий дополняет рассказ о широком внедрении комплекса ГТО в жизнь советских людей.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. 6-е изд., доп.  
В новое издание (5-е изд. вышло в 1978 году) комплекса включена впервые разработанная начальная ступень «К стартам готовы» для детей 7—9 лет.

ПОЛОВИНЧИК Н. Кирпичики для характера.  
Тема этой книги — спорт и становление личности. В книге рассказывается о том, как спорт помогает человеку познать самого себя. Пионерам и школьникам будет интересно прочитать эту книгу.

КАРЕЛИНА О. В. Ни дня без гимнастики. (Гимнастика в комплексе ГТО).

Девушки 15—18 лет, которым предназначена эта книга, редко задумываются о вредных последствиях гиподинамии. Хорошо, если они занимаются спортом, а если нет? Чтобы бодрость, подвижность, работоспособность преждевременно не пропали, чтобы успешно сдать нормы комплекса ГТО, необходимо методически грамотно заниматься упражнениями. Их описание, правила подбора и выполнения составляют основное содержание книги.



**ОПЕЧАТКА**

**Считать цену в переплёте № 7 — 5 руб. 80 коп.**



Бр. 80к.