

ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



5

1930

АКЦ · ИЗД · О-Д О
«ФИЗКУЛЬТУРА» СПОРТ»
МОСКВА · ЛЕНИНГРАД

ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЖУРНАЛ,

ПОСВЯЩЕННЫЙ НАУЧНОЙ РАЗРАБОТКЕ ВОПРОСОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ
НАД ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ. ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОРГАН НКЗдрава РСФСР и ВСФК СССР и РСФСР

№ 5 (29)



СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
I. ОРИГИНАЛЬНЫЕ СТАТЬИ	
Михельс В. А. — Выполним директиву правительства	3
Иттин А. Г. д-р — Режим питания, физкультура и пищевой баланс СССР	6
Сергеев И. П. — Самоконтроль физкультурника	12
Кутуков В. Н. — Материалы к проектированию физкультурных зал	22
II. НА МЕСТАХ	
Прусаков И. Ф. д-р — Опыт работы по физической культуре и педологии в массовом доме отдыха	30
III. РЕЦЕНЗИИ и РЕФЕРАТЫ	35
IV. ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ	42

INHALTSVERZEICHNIS

I. ORIGINALARTIKEL	
<i>Michels W.</i> — Lasset uns die Direktive der Regierung ausführen	3
<i>Ittin A. D-r.</i> — Ernährungsregime, Körperkultur und Nahrungsbilanz der USSR	6
<i>Sergeiev I.</i> — Selbstkontrolle des Körperkultur Treibenden	12
<i>Kutukow W.</i> — Materialien zur Proektierung von Saalen für Körperkultur	22
II. Für die Provinz	30
<i>Prusakow I. D-r.</i> — Ein Versuch der Arbeit auf dem Gebiete der Körperkultur und Pädologie in einem Massenerholungsheim	
III. REZENSIONEN UND REFERATE	35
IV. OFFIZIELLER TEIL	42

Выполним директиву правительства!

Правительство СССР, признавая всю работу в области физической культуры делом первостепенной **государственной важности**, возложило на ряд государственных органов, в том числе и на Наркомздрав, ряд обязательств, к выполнению которых должно быть приступлено незамедлительно.

В частности, на народные комиссариаты здравоохранения правительство возложило обязанность организовать врачебный контроль над всей физкультурной работой, постановку и научное изучение физической культуры, как социально-гигиенического, лечебного и евгенического фактора в системе различных здравоохранительных учреждений по линии соответствующей подготовки и переподготовки врачебных кадров и медработников.

Уже на основе решений ЦК ВКП(б) 1929 года о физкультурном движении Наркомздрав РСФСР направил директивное письмо всем заведующим здравоохранением, в котором конкретно даны указания о реализации этого решения партии. Сейчас правительство СССР своим решением от 3 апреля с. г. предъявляет к органам Наркомздрава повышенные требования: обеспечить в значительно большей степени, чем это было до сих пор, влияние всей системы Наркомздрава на правильное развитие физкультурного движения в стране.

Вокруг этих решений партии и правительства необходимо мобилизовать общественное мнение медработников, нужна сильная раскачка. Не секрет, что многие органы Наркомздрава недоучитывают всю важность своего воздействия и влияния на развитие физкультуры и отсюда у нас зачастую образуются провалы. Директивное письмо Наркомздрава от 12 января с. г. дает в этом отношении исчерпывающие указания, как исправить все эти недочеты. Мы убеждены, что при

мобилизации мед. общественности и при активном вовлечении ее в практическую работу нам удастся устранить те болезни, которыми еще так страдает наша работа в отношении врачебного контроля над физкультурой.

Правительство поставило перед нами задачу научного изучения физической культуры. Надо откровенно сказать, что до сих пор это изучение не стоит на должной высоте. Возьмем такой разительный факт: до сих пор, на 13 году советской власти, в стране диктатуры пролетариата мы не имеем самого важного и самого основного: мы не имеем физкультуры, предназначенной для воспроизводства энергии, сил и здоровья рабочих. В самом деле, ни в одной отрасли нашей промышленности рабочие не располагают тем комплексом физических упражнений, которые так необходимы для компенсации затрачиваемой повседневно энергии, с одной стороны, а с другой — для коррекции профвредностей. Мы уже не говорим о детальных профессиях, но если взять хотя бы тот минимум физкультурных упражнений зарядкового порядка, который должен был бы быть распространен поголовно на всех лиц физического труда, занятых в нашей промышленности, с соответствующим, конечно, учетом (в смысле дозировки) половых, возрастных и т. д. признаков, — то и такового, к сожалению, мы до сих пор не выработали.

Где, как не в нашей стране, где у власти рабочий класс, должны были быть давно изучены эти вопросы, создана система таких упражнений и применена в повседневной практике! Надо удивляться, почему до сих пор мы не создали специального института по изучению применения физкультурных методов борьбы с профвредностями, главным образом в смысле профилактики?

Кое-какие первоначальные шаги (довольно кустарного порядка!) были сделаны в этом направлении ВСФК совместно с другими организациями. Но, повторяем, это были столь робкие шаги, что при отсутствии серьезной заинтересованности государственных органов, в первую очередь Наркомздрава, естественно не могло получиться серьезных результатов.

Всесоюзный совет физической культуры как верховный орган государственного руководства и контроля над работой

по физической культуре, проводимой государственными органами и общественными организациями, несомненно, в ближайшее же время поставит перед Наркомздравом задачу осуществления этого важнейшего для пролетариата дела.

Дело должно быть поставлено на государственную ногу. Срочно должны быть изысканы специальные средства. Это сделать будет нетрудно, принимая во внимание, что положительное разрешение этого вопроса (т. е. когд арабочие массы оздоравливать свой организм) значительно уменьшит расходы на оздоравливать свой организм, значительно уменьшит расходы на последующее лечение. Ведь профилактика является одним из величайших достижений советской медицины. Следовательно, те огромные средства, которые мы затрачиваем на лечение, могли бы быть в значительной мере сокращены, если бы внедрение физической культуры в рабочие массы было поставлено на должную высоту.

Само собой разумеется, что мы не должны забывать и назначения физической культуры в качестве лечебного фактора. Всюду, где можно применять ее (в санаториях, на курортах и т. д.), медработники должны заботиться о максимальном охвате ею больных.

Мы не будем здесь подробно останавливаться на вопросе физического воспитания и образования и в особенности на вопросе о кадрах (для чего мы отсылаем наших читателей к предыдущим номерам нашего журнала), скажем лишь, что необходимо создать резкий перелом и двинуть дело подготовки врачей-физкультурников вперед.

Бурный рост индустриализации нашей страны требует от нас напряжения всех сил для осуществления пятилетки в четыре года.

Физическая культура должна быть призвана на службу социалистической стройки.

Выполним же директиву правительства!

В. Михельс.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ФИЗКУЛЬТУРА И ПИЩЕВОЙ БАЛАНС СССР ¹⁾.

Д-р А. Иттин.

В настоящий момент продовольственного кризиса в стране, в особенности в связи с большими затруднениями на мясном рынке, нужно поставить вопрос о том, можно ли было бы смягчить этот кризис, если бы население было подготовлено к этому соответствующим питательным режимом.

В самом деле, затруднения на продовольственном фронте объясняются не только тем, что нехватает тех или иных продуктов, но и в очень значительной степени тем, что масса пред'являет требование на очень ограниченный ассортимент продуктов, главным образом на мясо, рыбу и всякого рода продукты их переработки. Овощи как таковые занимают в этом ассортименте незначительное место, не говоря уже о молочных продуктах. И это объясняется тем, что массы не приучены к тому, чтобы строить свой питательный режим таким образом, чтобы у них эти последние продукты получили доминирующее значение во всем их режиме.

Некоторые злопыхатели могут сказать, что сейчас смешно говорить о правильном питательном режиме и обсуждать вопрос преимущества молочных и овощных продуктов, когда ни тех ни других нет в достаточном количестве.

Вот именно потому, что вопросам пропаганды правильного питательного режима не придавалось должного значения ни старым царским правительством, ни, к сожалению, со старым, царским, правительством, ни, к сожалению, садоводского хозяйства. Вот именно сейчас нужна серьезнейшая пропаганда питательного режима для того, чтобы к моменту разрешения продовольственных затруднений так подготовить широкие массы, чтобы они не растрачивали ценнейшего государственного достояния могущего быть использованным как экспортные ресурсы.

Что предпринималось у нас в стране для агитации правильного рационально-поставленного режима? Будем откровенны—ничего. Такая организация, как Нарпит, имевшая частично эту задачу, ничего кроме плохо функционировавших столовых не сооружала до самого последнего времени, и меньше всего занималась пропагандой не только питательного режима, но даже хотя бы культурного приготовления пищи в том ассортименте, который у нас является излюблен-

¹⁾ Статья является незначительной переработкой статьи, помещенной в журнале „Революция и Культура“, № 8, 1930 г.

ным. Ничего в этой области не делали и большие общественные столовые в рабочих районах. Они не являлись и не являются рассадниками культурных способов приготовления пищи. В Твери, например, в самом рабочем центре, на «Пролетарке», в бывшем монастыре, Тверским ЦРК открыта в 1925 г. большая общественная столовая, и для 30.000 рабочего населения этого района она не превратилась в рассадник культурных навыков приготовления пищи. Ею не были организованы курсы по кулинарии, ею не проведено ни одной консультации в этом направлении.

Рабочая казарма готовит по-старинке, щи да каша, каша да щи. Да и любая рабочая семья готовит пищу по способам, которые достались ей от прабабушек, по «секретным» способам, передающимся на-ушко из поколения в поколение.

Но не только тяжело отражается на кризисе однообразность пищи в ассортименте пищевого режима, самое важное здесь то, что никто не разъясняет какой малопитательной получается пища, благодаря тому, что готовится она на несколько дней, перегревается в духовке и т. п. Возьмем, например, рабочую казарму. Уходя утром на работу, работница ставит в печку щи и другую пищу, которые «томятся» без конца. От такого приготовления погибает вся питательность этого обеда, и ни о каких витаминах здесь не может быть и речи. Рабочая семья фактически ест просто клетчатку. Да кто, собственно, не только из рабочих, но из служащих семей знает что-нибудь о калорийности и витаминности пищевых продуктов. Ведь никакая организация этим делом в широком смысле не занималась.

Кто, например, знает, что 100 гр говядины дают 138 калорий, в то время как 100 гр жареной свинины—435,6 калорий, а, казалось бы, мало питательная сушеная вобла—269 калорий, и что после сливочного масла наиболее калорийным продуктом являются волошские орехи, 100 гр которых дают 665,4 калорий (!!). Еще более разительным является показатель содержания витаминов. Оказывается наиболее питательными в этом отношении являются сок репы ХХХ¹⁾ витамина «А»²⁾, Х витамина «В»³⁾, лимонный сок ХХХ «А», Х—«Б», капуста сырая ХХ «А», Х—«Б», коровье масло ХХХ «А», О «Б», морковь свежая Х—«А», Х—«Б», груши, яблоки, сливы Х—«А», Х—«Б», селедка Х—«А», ХХ«Б». Но ведь мало знать витаминность тех или иных продуктов, надо уметь с ними обращаться. Широкие массы совершенно не в курсе дела, где находится в том или ином овоще или

1) Знак Х указывает на относительное количество витаминов.

2) Витамины А — витамины роста.

3) Витамины В — витаминами противодиабетические.

фрукте тот или иной витамин. Можно часто наблюдать заботливую мать, которая срезает с яблока кожу, думая, что она приносит ребенку большую пользу, в то время как в действительности в своем незнании и излишней заботливости она вместе с кожурой уничтожает витамин.

Взять, например, отношение к отдельным фруктам. Еще лет 15 тому назад обыватель смотрел на потребление лимона как на средство для похудения. Можно было видеть много ожиревших женщин, которые в целях похудения поглощали большое количество лимонного сока, думая, что этим они могут избавиться от гнетущей их полноты. Но это приводило к обратным результатам. Оказывается (см. приведенные выше цифры), лимон является одним из самых питательных продуктов, и сейчас грудных младенцев, даже в период кормления материнской грудью, потчуют не только морковным, но и лимонным соком.

Если задать вопрос любой женщине, имеющей дело с кипячением молока, то вряд ли на 1.000 человек найдется хоть одна, которая скажет вам, как вскипятить молоко таким образом, чтобы сохранить витамины, которые гибнут уже при температуре 80 градусов, а молоко закипает при 75.

Все эти вопросы у нас, в Советском Союзе, к сожалению, являются достоянием лишь научных организаций, причем деятельность их распылена и недоступна широким массам. Мы не имеем даже жалкой копии какого-нибудь западноевропейского, не говоря уже о северо-американских, научно-исследовательского пищевого института ¹⁾. Разве знает у нас кто-нибудь о калорийности пищи для той или иной профессии? Спросите рабочего, машинистку и даже хорошего физкультурника, знают ли они, сколько калорий им потребно в сутки? Ведь большинство заводских и городских профессий требуют от 4.500 до 5.000 калорий на человеко-день. Пильщик леса нуждается в 5.200, домашняя работница, переплетчик, машинистка-переписчица—2.800—3.000, переносчик кирпича—8.900, а гонщик-велосипедист—9.000 калорий. Пропагандой этих вопросов у нас никто серьезно не занимается. А вот в Швеции, Финляндии ведется серьезнейшая пропаганда в самых отдаленных частях страны. Там имеются раз'ездные инструктора, которые читают лекции о том, как приготовить 60 вкусных блюд из картофеля, указывают 33 способа приготовления салата, как теми или иными овощами и фруктами заменить недостающее количество калорий. Все это фактически сводится к удешевлению бюджета населения. Это делается в общегосударственных интересах, так как экономия

¹⁾ В этом отношении автор не прав. В Москве имеется Институт питания НКЗдрава. *Ред.*

на дефицитных предметах потребления, сокращая импорт одних и увеличивая экспорт других, страна экономит в общегосударственном масштабе. Это очень хорошо понято не только правительством, но, что еще более важно, самим населением. И любой призыв к населению в смысле экономии тех или иных продуктов встречается очень организованно. Н. К. Крупская в статье «Организованный потребитель» («Правда» от 8 апреля), привела очень интересный случай сознательного отношения швейцарских рабочих к призыву правительства (в годы войны) экономно относиться к мясу и два раза в неделю не есть его. Продажа не была запрещена, но магазины пустовали.

Особенно резко бросается в глаза в скандинавских странах совершенно отличный от СССР ассортимент в буфетах и столовых. С буфетных стоек как правило исчезли колбасы, они дороги и малопитательны. Их заменяют в большом количестве овощи, фрукты и молочные продукты. И ведь неспроста в Финляндии еще до сих пор существует целый ряд буфетов, в которых платят при входе определенную сумму, и где можно съесть любое количество блюд, выставленных на буфете—хозяйственные финны точно подсчитали, сколько может съесть нормально питающийся человек.

Вопрос пищевого режима в СССР имеет чрезвычайно серьезное значение. Ведь страна наша и армия в большинстве своем крестьянская, и вкусы и ассортименты питания накладывают серьезнейший отпечаток на весь пищевой баланс. Наше население как правило любит есть чрезвычайно обильно—похлебать, наесться до того, как говорится, чтобы «подперло под самое горло». Мы чувствуем себя голодными, если наш желудок не набит чем угодно, но лишь бы до-отказа.

Отсюда получается, казалось бы совершенно невероятная вещь—Красная армия в отношении питания оказывается самой расточительной армией в мире. В интересах удовлетворительного питания армейской части мы должны снабжать ее чрезвычайно громоздкими продуктами. Даже обыкновенные ежегодные маневры требуют огромных обозов с живностью и прочими продуктами приварка. Отсюда, естественно, вытекает и слабая маневренность такой части, так как для всякого совершенно ясно, что маневренность части обратно пропорциональна величине обоза.

А в противовес этому достаточно вспомнить альпийских стрелков, которые передвигаются в горных условиях с чрезвычайно большой затратой энергии, в полной боевой выкладке, но с двумя плитками шоколада и с килограммом хлеба в суточный и даже больший переход, и калорийности этой вполне достаточно.

Лучшим примером могут служить наши подводники. В интересах наиболее бережного расходования в подводном плавании кислорода питание и состояние желудка имеют огромное значение подводников и кормят чрезвычайно сытным, но очень ограниченным по объему и прекрасно усвояемым продуктом (как белый хлеб, сливочное масло, много сахара, шоколад и пр.). В большинстве случаев требуется длительный период, пока наши военморы привыкнуть к этому питательному режиму, будь то не только крестьянин, но даже и рабочий.

В интересах нашей страны, не только с точки зрения питания населения, но и пищевого баланса, нужна самая серьезнейшая воспитательная работа. Нужна длительная пропаганда питательного режима везде и всюду: в детских садах, школах, вузах, в рабочих клубах, в Красной армии и в первую очередь среди физкультурников.

Как это ни кажется странным, но именно этот участок в деле перестройки пищевого баланса, в деле агитации за правильный питательный режим может сыграть огромную положительную роль.

Физкультурникам мы очень много говорим о правильной тренировке, но забываем совершенно разъяснять питательный режим физкультурников. А ведь совершенно несовместимы хорошие физкультурные достижения без правильного питательного режима. И это очень хорошо знают те физкультурники, которые получили хотя бы минимальный интерес к своим личным физкультурным достижениям. Они охотно начинают вслушиваться в санитарно-гигиенические советы, они не только бросают курить и пить, но и перестраивают свой питательный режим, становясь часто в оппозицию к своим старикам-родителям. В этих случаях они становятся подлинными рассадниками правильных питательных навыков. Нам пришлось наблюдать интересные успехи в этом направлении среди рабочих-физкультурников «Пролетарки» и других фабрично-заводских организаций. Идя в серьезный агитационно-лыжный переход, большинство из них на отпускаемые на питание деньги приобретали не громоздкую пищу, не колбасу, которая является излюбленным блюдом тверяков, а компенсировали себя шоколадом, небольшим количеством сахара, яблоками и т. п.

Но, к сожалению, о серьезной работе в этом направлении никто не заботится. Почему на лыжных соревнованиях надо давать кусочки лимона или апельсина, а не компенсировать это более дешевым, но также питательным соком репы и т. п.? Красная армия могла бы через правильно поставленную агитацию и пропаганду пищевого режима значительно перевос-

питать в этом отношении и крестьянские массы. Уже сейчас в отдельных частях замечен интересный перелом—красноармейцы в последние шесть месяцев службы потребляют куда меньше хлеба, чем в первые месяцы, так как пищевой режим, к которому надо привыкать, в Красной армии совсем иной.

Экономия таким образом на хлебе, часть имеет возможность обращать этот хлеб на усиление мясного и др. рационов.

Но вот, чтобы это сделать доступным для всей Красной армии, нужно усилить внимание к этому вопросу.

Мы обязаны потребовать и от наших физкультурных организаций, чтобы они обратили серьезнейшее внимание на пропаганду этих вопросов. Мы должны обучать в кружках физкультуры не только тому, как бегать, прыгать, как дышать, но и как и что есть. Это сыграет огромную роль. Ведь сейчас покажется смешным (несмотря на огромную калорийность) снабжать население волошскими орехами, которых у нас погибает в лесах сотни тысяч пудов.

Именно потому и получается у нас такой продуктовый кризис, что население не приучено к разнороднейшему пищевому ассортименту. За отсутствием спроса не было достаточно развернуто огородное и садовое хозяйство: оно до последнего времени у нас было на страшно низком уровне и не случайно овощно-фруктовая проблема сейчас поставлена партией в первые ряды. Неспроста центральный орган «Правда» посвятил этой проблеме специальную статью (передовая от 14 марта), где говорит, что успешное развитие огородничества уже в этом году (1930) сможет дать экономию стране «в 4 млн. тонн хлеба и значительное количество мяса».

Но для этого надо воспитывать и перевоспитывать население везде и всюду. Это даст огромный эффект в здоровье и в экономике страны, сможет освободить большие финансовые ресурсы и повысить темп индустриализации СССР, вместе с этим будет расти и обороноспособность страны.

Именно сейчас, когда в стране проводится всесоюзный смотр общественного питания, мы должны поставить вопрос не только о том, как питается наша страна, но и самым серьезным образом должны заинтересоваться тем, как мы перевоспитываем население в этом направлении. И физкультурники здесь должны занимать не последнее место.

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА ¹⁾.

И. П. Сергеев.

Каждый физкультурник должен уметь в период занятий и тренировок проводить индивидуальный самоконтроль, который резко определяет режим кружковца и облегчает работу физкультурного врача.

К сожалению, у нас по этому вопросу совершенно нет нужной литературы и я постараюсь дать здесь сжатые практические сведения из своего личного опыта.

Предлагаемый метод подходит для всех видов спорта и физкультуры, и разбивается на две части: I) собственно самоконтроль, в который входят наблюдения и регистрация: 1) сна, 2) пищи, 3) работы желудка, 4) сердца, 5) веса и 6) примечания; II) часть техническая. В нее заносятся и отмечаются результаты каждой тренировки и выступлений. Эта часть также заканчивается примечаниями.

Затем, еженедельно, после тренировки, выводятся общие контрольные цифры и недельные графики обеих частей. Но прежде чем дать примерную практическую схему этого метода самоконтроля, то-есть как и что контролировать и записывать, необходимо коротко и сжато разобрать обе части.

1. Сон. Серьезно тренирующийся физкультурник должен спать не менее 8 часов. Крепкий и здоровый сон характеризуется отсутствием сновидений. «Средний» же сон бывает наполнен сновидениями и в течение ночи 2—3 раза прерывается пробуждением. И, наконец, плохой сон — это сон нервный, возбужденный, нарушаемый частыми вздрагиваниями всего тела, всегда переполненный сновидениями, изобилующий кошмарами.

Ясно, что длительность крепкого сна каждого вида будет различна. Но характерная его особенность та, что наивысшая точка всегда наступает через 2—2½ часа после засыпания. Зная это, физкультурник должен позаботиться, чтобы окружающая обстановка этому моменту благоприятствовала, то-есть должна быть абсолютная тишина, отсутствие резкого света, сильного сквозняка, шума и пр.

¹⁾ Вопросы режима и питания во время тренировки и самоконтроля, несмотря на их исключительную важность, у нас совершенно не разработаны ни практически, ни теоретически. Несмотря на недостаточную обоснованность и спорность некоторых положений автора, редакция помещает статью известного легкоатлета тов. И. П. Сергеева как интересный материал для научной и практической проверки, применяемых им на себе способов самоконтроля.

Таким образом, мало в блокноте отметить, что проспал столько-то часов, — нужно обязательно добавить, как спал и в зависимости от этого распределить нагрузку тренинга и занятий.

Лично я крепкий сон обозначаю знаком +, средний —, плохой —.

Например:

1 августа 1927 года.

До тренировки

После тренировки

1. Сон с 23 до 8 час. = 9 час. +

Дремал с 17 до 18 час. = 1 час +

День, который я взял из своего блокнота, — день специальной тренировки, когда я уже приближался к высокой «форме».

Крайне необходимо сказать несколько слов о сне перед соревнованиями.

Всякий физкультурник, у которого есть инстинкт соревнования, перед своим выступлением испытывает волнение и особое возбуждение, называемое «спортивной лихорадкой». Степень последней бывает различна и находится в прямой зависимости от темперамента физкультурника. У одних она даст себя сильно знать за 2—3 дня до соревнования, у других за неделю, а у некоторых (что бывает даже с мировыми спортсменами) за 1—1½ мес.

А поэтому физкультурник должен хорошо себя изучить и давать себе перед соревнованием отдых в 1—2—3 или 4 дня, но не больше, чтобы избежать появления «корпостуры» (мышечная боль, появляющаяся после больших перерывов в тренировке). Особенно этот совет должны помнить молодые, начинающие физкультурники, которые, как случается иногда, от нервного подъема и возбуждения буквально не могут заснуть и выспаться перед выступлением. Но не надо забывать и того, что этого уменья, т. е. уменья спокойно и хорошо спать перед серьезным соревнованием, добиваются иногда целыми годами.

2. Пища. Вдумчивое и серьезное ознакомление физкультурника с калорийной и витаминной таблицами пищи и ее усвояемости — является главной необходимостью рационального учета, распределения и использования пищевых продуктов его организмом.

Физкультурник должен знать, чем и в каком количестве питать свои внутренние органы, мозг, нервную систему, учитывая при этом особенности белков, жиров, углеводов, солей,

минеральных и фосфорных веществ и, наконец, «добавочных факторов питания» — «витаминов» (даю жизнь).

Коснемся вкратце сущности всего этого. Главное — эквивалентность и калорийность пищи: 1 грамм жира = 2,4 гр. сахара и 2,5 гр. белка = 1 гр. жира.

Углеводы (углевод в соединении с кислородом и водородом) встречаются в крахмале, сахаре, растительном клее, слизи, гликогене, декстрине и т. д. Коэффициент усвояемости — от 0,9 до 1 грамм = 4,1 большим калориям тепла.

Жиры встречаются в растительных и животных маслах и жирах. Коэффициент усвояемости от 0,9 до 0,97. 1 грамм = 9,1 больших калорий.

Белки (они кроме кислорода и водорода еще содержат азот) встречаются в белке куриного яйца, молоке, сыре, мясе, фасоли, чечевице, рисе и т. д. Коэффициент усвояемости от 0,68 до 0,98. 1 грамм = 4,1 больших калорий тепла.

В питательный рацион следует вводить овощи, содержащие необходимые организму минеральные вещества. Наиболее богаты железом: чеснок, щавель, салат, шпинат, чечевица, хрен, огурцы; фосфором: чечевица, огурцы, артишоки, шпинат, цветная капуста, зеленый горошек и обыкновенная капуста. Но необходимо упомянуть, что длительная варка овощей также, как и варка их без соли, ведет к полному выщелачиванию солей. Лук содержит много калия, а также серы. Кроме того, в нем содержатся эфирные масла, действующие на кровь оздоравливающим образом. Лук повышает интенсивность обмена веществ, действуя на организм возбуждающим и омолаживающим образом. Морковь содержит большое количество калия, натрия, значительное количество кальция и фосфора. Огурцы содержат исключительно большое количество калия, а также много кальция и магния. Кроме этого, они содержат много серы, хлора. В картофеле — большое количество калия и серы. Остальными минеральными элементами он беден, особенно железом. Спаржа содержит значительное количество калия и серы, а также и остальные минеральные вещества. Спаржа была известна как целебное средство еще древним грекам. Новейшие исследования подтверждают ее благотворное влияние на почки. Из всех бобовых по обилию минеральных элементов первое место занимает чечевица. В ней исключительно большое количество фосфора и серы, также высоко содержание железа, калия, натрия и кальция. Опыт говорит о высоко оздоравливающем действии на кровь этого растения. Вообще же стручковые отличаются значительным содержанием минеральных элементов. Хрен чрезвычайно богат калием, фосфором и железом. Чеснок содержит значительное количество фосфора и железа. Шпи-

нат чрезвычайно богат минеральными элементами, он заключает в себе большое количество калия, фосфора, железа. Натрий, кальций и магний представлены в нем также в значительном количестве. Салат богат калием и кальцием.

Физкультурнику, живущему в большом городе, приходится тратить массу нервной энергии и, кроме того, усиленно тренироваться. Поэтому он изредка, как это делают американские и западные спортсмены, должен вводить в свой организм фосфор в виде фосфорной кислоты, разведенной в молоке или фосфорного порошка, размешанного также в молоке или в кипяченной воде. Излишне добавлять, что приемы пищи должны быть возможно регулярны и без излишнего обедания. Пережевывание пищи должно быть тщательное, так как это увеличивает усвояемость ее на 15—25%.

И, наконец, каждому культурному физкультурнику необходимо знать о «добавочных факторах питания» — витаминах.

Собственно витамины разделяются на витастерины А, Е, F, L, которые встречаются в жирах животного происхождения и витамины B, C, D, встречающиеся в растительных соках. Эти «дополнительные факторы питания» играют колоссальную роль в нашей пище и особенно в тренировке физкультурника и его достижениях. Часто неумело составленная диета и отсутствие того или иного «добавочного фактора питания» печально отражаются на здоровье физкультурника и его технических результатах.

Витастерин «А» (растворимый в жирах) встречается: в сыром молоке, сливочном масле и свежих апельсинах, салате, капусте, томате, в моркови, стручках и другой зелени. Его отсутствие задерживает рост организма, уменьшает телесную силу и предрасполагает к бактериальным заболеваниям.

Витамин «В» (растворимый в алкоголе и воде) также встречается в овощах и особенно в винограде, спарже и обильно в дрожжах. Этот витамин возбуждает внутреннюю секрецию, усиленный обмен углеводов и возбуждает аппетит. Часто беспричинная нервозность у физкультурников объясняется отсутствием этого витамина в пище или же его недостаточей при диете.

Витамин «С» в большом количестве встречается в винограде, луке, а также в апельсинах, капусте, моркови, салате, в незначительном количестве — в картофеле и масле. Отсутствие его в организме вызывает запоры, так же как при отсутствии витастерина А и витамина «В». Кроме того, без витамина «С» кости становятся хрупкими, сухожилия физкультурника подвергаются опасности частых растяжений, но

главное заключается в том, что его отсутствие вызывает потерю в весе.

Витамин «Д» так же, как и «В», но лишь в большом количестве, встречается в тех же дрожжах. Он обогащает во всех отношениях состав крови.

Витастерин «Е» встречается в рыбьем жире и коровьем масле. Он тоже имеет большое значение для костяка.

О последних витастеринах L, F, в настоящее время мало что известно, кроме того, что они часто встречаются вместе с вышеуказанными.

Особенность всех «добавочных факторов питания» заключается в том, что они боятся высокой температуры и бывают в продуктах лишь свежего вида.

Небезинтересно отметить здесь, что диета лучших зарубежных спортсменов строится на смешанной пище с большим и преднамеренным уклоном в сторону углеводов, с обилием овощей, фруктов — следовательно и витаминов.

Остановимся еще на одном спорном вопросе для многих наших физкультурников, служащем камнем преткновения во время тренинга — это об употреблении воды в определенные моменты тренировки. Если вас после тренировки мучает жажда и вы не хотите потерять свой вес, то, успокоив немного сердце, необходимо утолить жажду на четверть потребности. Но если вам нужно сбавить вес, то от утоления жажды следует вовсе воздерживаться. Не надо забывать лишь того, что чрезмерное воздержание от приема воды и вообще жидкостей сплошь и рядом ведет к болезненным явлениям.

В блокноте учет пищи записывается так:

1 августа 1927 года.

До тренировки

2. Пища. Утро. 3 стакана молока сырого, 200 гр хлеба белого, 3 сырых яйца, 100 гр сахара.
Всего = 1.600 калорий.

Днем 50 гр шоколада, 400 гр виноград = 550 кал.

Итого 5.150 кал. + витамины А, В, С, Д, Е. Аппетит хороший.

После тренировки

Обед: 1 тарелка супа, 400 гр хлеба белого, 200 гр котлет, 1 стакан молока, 400 гр яблок = 200 кал.

Ужин: 2 стакана молока, 50 гр сливочного масла с медом, 100 гр белого хлеба = 1.000 кал.

3. Желудок (другие внутренние органы). Хорошее состояние желудка и кишечника чрезвычайно важно для физкультурника. Как правило, желудок никогда не должен обременяться излишками пищи и жидкостей. Физкультурник должен помнить, что обременяя желудок, он перегружает и другие внутренние органы, как-то: сердце, почки, печень и др.,

заставляя их излишне работать. Следовательно, необходимо строгое и точное наблюдение за калорийной эквалентностью пищи на затраченную энергию. Недопустима перегрузка желудка водой во время еды и, особенно, после обеда. Вода разжижает пищу и, кроме того, излишне заставляет работать сердце. Никогда нельзя тренироваться с наполненным желудком.

Также недопустима тренировка натощак, вследствие чего после резких и усиленных напряжений, могут появиться мучительные позывы на тошноту. Во избежание тошноты, нельзя делать также больших перерывов между приемом пищи и тренировкой, например в 4—5 часов. Изменения в правильной работе желудка, несварение, расстройство, запоры и т. д. сейчас же отражаются на состоянии языка (побеление), а поэтому, чтобы точно контролировать желудок, физкультурнику нужно почаще осматривать до и после тренировки свой язык.

Кишечник. Кишки человека разделяются на тонкие и толстые. Тонкие довершают пищеварение, рассасывают окончательно пищу, толстые же предназначены для скопления и освобождения организма от ненужных отбросов пищи. Чем чаще и скорее очищается кишечник от кала, тем здоровее, крепче и жизнерадостнее чувствует себя организм.

Отсюда закон для тренирующихся — обязательно иметь, «стул» не менее одного раза в сутки, никогда не идти на тренировку, не опорожнив кишечника. Правильно это делается так: утром, только что встав с постели, физкультурник должен опорожнить кишечник и потом уже вести контроль, массаж или комнатную спортивную гимнастику и т. д. При усиленной и правильной тренировке необходим «стул» еще и вечером, так как всякая ненужная задержка отбросов отравляюще действует на утомленный тренировкой организм и последний еще медленнее справляется с усталостью.

В блокноте запись ведется так:

1 августа 1927 года.

До тренировки

После тренировки

3. Желудок и др. внутр. органы

Утро: язык +, стул 1 раз +

Вечер: язык +, стул 1 раз +

4. Сердце. Сердце — чудеснейший, нежнейший и в то же время мощный механизм. А потому физкультурник должен неустанно и бдительно следить за ним и контролировать его.

Пульс у нетренирующегося человека — около 70 ударов в минуту, но число их различно в зависимости от положения,

в котором находится человек. Самый медленный пульс в лежачем положении, в положении сидя он уже будет чаще и, еще чаще в стоячем положении. Пульс различен также и в разные часы дня. Физкультурник это должен учесть и вести точную регистрацию своего пульса до и после тренинга в определенное время — лежа и стоя, но не забывая того, что после проверки пульса, например, лежа, встав с постели необходим промежуток времени, равный 45—60 секундам после смены положения тела, так как только после такого срока он может подсчитать истинный пульс для вертикального положения.

Чем медленнее пульс у физкультурника — тем лучше. Это является доказательством того, что физкультурник здоров и может вести сильную тренировку. Если тренировка правильна и разумна, то пульс будет все уменьшаться, конечно, до предела, положенного его конституцией. Например, пульс у Нурми и Ритолы — 38—40 в минуту.

Опытный физкультурник по записи 4—5 тренировочных дней над своим сердцем может сразу определить, в какой он находится «форме». Отсюда делается ясным, что с каждой тренировкой сердце будет легче справляться с усталостью и быстрее приходить в нормальное состояние.

Чрезвычайно важно следить, и очень внимательно, за разницей пульса в положении лежа и стоя. Если эта разница выражается в 20—22 удара в минуту, то это сигнал со стороны сердца о том, что физкультурник нездоров, и как бы ни хотелось тренироваться, он должен благоразумно воздержаться.

Проследив кривую пульса в течение суток, можно заметить, что она понижается больше к полудню и после, и менее всего утром и вечером. Не мешает также знать, что пульсация выше всего летом (июнь-июль-август) и ниже всего зимой (декабрь-январь-февраль).

Вообще же разница между пульсом хорошо тренированного и нетренирующегося человека доходит иногда от 7 до 25—30 ударов в минуту. Например, у финна Колехмайнена, когда он в «форме», пульс—35.

И, наконец, еще последняя важная особенность пульса заключается в том, что частота его зависит не от количества работы, а от способа, каким проделана эта работа. Если, например, при продолжительных силовых упражнениях пульс свыше 120 держится более 15 минут, то это яркое доказательство их вредности и неправильности. Отсюда вывод: после продолжительного бега или вообще работы на выносливость, к сердцу нельзя предъявлять еще нагрузку в виде какого-либо силового приема, например: поднимать большие тяжести

или делать силовые упражнения на аппаратах, это грозит большой опасностью для здоровья.

Контроль в блокноте таков:

До тренировки		Дата	После тренировки	
4. Сердце				
Утро: 9 ч. лежа	48	} Разница 4	Вечер: 11 ч. лежа	50
стоя	52		стоя	56
			} Разница 6	

5. Вес. Простейший и в то же время необходимый контроль — это запись веса три-два раза в тренировочный день. По кривым веса физкультурник видит, как исчезает у него ненужный жир, как усваивается та или иная пища и компенсирует ли она затраченную энергию. Контроль веса может в любое время вам указать высоту вашей «формы» и, главное, при каком весе она в наивысшей точке в данный сезон.

Эта кривая, при правильном тренинге, складывается следующим образом: в начале, при предварительном тренинге и занятиях, вес часто незначительно прибавляется. Это объясняется тем, что внутренние органы — легкие, почки и т. д. и их мышцы крепнут, мышечная масса их увеличивается, затем вес делает скачок вниз и начинает падать — организм освобождается от излишков жира и воды. Так продолжается 2½—3 недели. Затем вес останавливается и прочно держится на одной точке с небольшими колебаниями в 200—300 граммов. Такое состояние веса первый признак того, что организм приближается к «форме».

Характерным безошибочным признаком «формы» может служить следующее: после первой проверки или календарного выступления на результат, когда затрачивается большое количество энергии, иногда это выражается в потере 2—3 кг, вес должен восстановиться в течение 24 часов, если это не наблюдается, то это признак того, что вы или недотренированы или переутомлены.

Физкультурник должен всегда помнить, что в те дни и недели, когда вес постоянен, он должен очень тщательно следить за своим питанием. Как только он допустит срыв в своей диете, напр., 2—3 дня не будет обедать или будет есть такую пищу, калорийность которой не возмещает потерянной энергии, а тренироваться он продолжает усиленно, то в весе произойдет резкий скачок вниз. Восстановить в таких случаях вес, без полного отдыха 2—3 дня, бывает трудно. А если при этом еще была допущена грубая ошибка и взвешивание не

производилось, то физкультурник легко и незаметно перетренировывается.

Нельзя сразу и резко бросать сильную тренировку. Резкое снижение тренинга вредно отражается на состоянии всех внутренних органов и ведет к быстрой полноте и даже ожирению.

Вес в блокноте записывается так:

До тренировки	Дата	После тренировки
5. Вес. Утро—78 кг		77,400 гр, потеря 600 гр Вечер: после всей пищи— 78,400 гр, увеличение 400 гр

6. **Примечание.** В примечаниях до и после тренировки отмечается все то, что так или иначе действует на занятия и тренинг (личные переживания, новости в политике, литературе, жизни и т. д.).

В блокноте это фиксируется так:

До тренировки	Дата	После тренировки
Примечание: Были личные небольшие неприятности. Первно взвинчен. Расстроен.		Тренировка успокоила внутренне. Чтобы совершенно перейти в хорошее самочувствие решил на этот день увеличить сон на 1 час.

Вторая часть самоконтроля—техническая—фиксируется на другой странице блокнота следующим образом (я здесь привожу, как пример, один день своей специальной тренировки перед первенством РСФСР в 1927 г. по легкой атлетике):

1 августа 1927 года

1. Общая подготовка разминание и тренировка дыхания

2.100 м, спортивная гимнастика, 7 стартов по 30—40 м, 1 ст.—50 м (с броском на ленточку).	Скорость в среднем 12,3 сек.
---	------------------------------

Ошибки: Плохая работа рук. Иду слегка на согнутых ногах. Нужен больший наклон корпуса и рывок боком на ленточку. Отдых 10 мин.

3. Диск. Спортивная гимнастика: +

10 раз с места левой и правой в сумме.	левой с места 30 м
6 раз поворот без диска (сумма)	правой с " 34,5 м
10 раз с поворотом в сумме, из которых 3 выше среднего.	левой с поворотом . . . 34 м
	правой " 39,5 м

Ошибки. При развороте диск опять колебался. Не было мягкости в общем движении. 2—3 раза ноги отставали от рук в момент рывка. Отдых 10 минут.

4. Прыжки в длину с разбега. Спортивная гимнастика + отдых 3—4 мин.

5 прыжков для техники с 9—12 м разбега, толчок не с планки, а с земли, 5 раз полный разбег с попаданием на планку.

6 прыжков, из них 3—4 выше среднего.

с уменьшенного разбега 5,50, средний результат с полного разбега 6,10.

Ошибки: При толчке рано начинаю группироваться. 3 раза тянул ноги. Не обе руки идут при толчке вверх. Два раза на середине полета закидывал голову назад. Отдых 10 минут.

5. Копье. Спортивная гимнастика +

Отдых 3 минуты.

10 раз с места левой и правой в сумме.

10 раз один разбег (сумма).

10 раз (в сумме) с полного разбега, 3—4 раза выше среднего.

с места левой 31 м

„ правой 43 „

с разбега левой 35 „

„ правой 55 „

Ошибки: Нет продергивания копья в длину. Плохо работают запястья. 3 раза хвост заносил влево и вправо.

Отдых 10 мин.

6.400 м. Спортивная гимнастика +

Отдых 5 мин.

2 раза по 200 м с 10 минутными перерывами.

Темп бега около среднего, 500 м тихо.

Скорость на 200 м

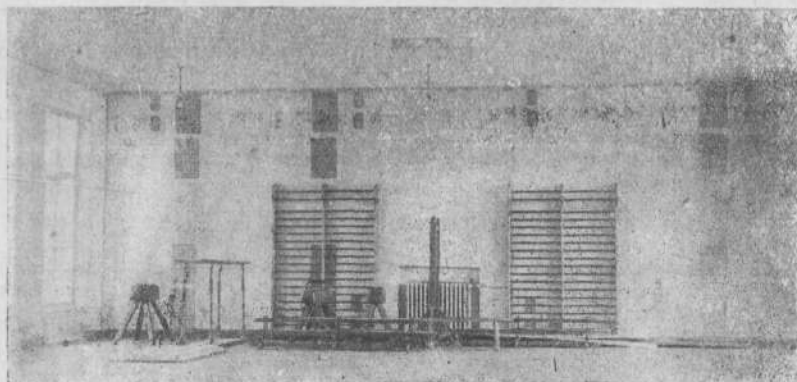
в среднем на 27 сек.

Ошибки. Сорвал один раз дыхание. Плохая работа плеч. Больше заворачивать носок правой ноги на повороте. Большой наклон корпуса.

7. Примечание. День в смысле достижений выдался очень хороший. Результаты давались без всякого напряжения — исключительно за счет техники. Самочувствие прекрасное.

На этом кончается запись технической части. Запись может вестись в виде недельных графиков — сводки обеих частей. За этими недельными графиками следуют месячные, потом за весь сезон, год и т. д. После этого в блокнот записываются контрольные цифры общего, недельного и т. д. километража: спринта, средних дистанций, количества всех прыжков и метаний. И один раз в месяц — общее измерение всего тела и заключение врача-физкультурника.

Приведенные схемы можно всячески варьировать. Скажут, что на это нужно много времени. Отвечу — если страницы блокнота приготовлены заранее, то не больше 3—4 минут. Польза же очевидна.



Физкультурный зал кружка „Буревестник“ союза кожевников

МАТЕРИАЛЫ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАЛ¹⁾.

Студент МВТУ В. Н. Кутуков.

Физкультурные залы предназначаются для проведения, главным образом, разнообразной гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, некоторых спортивных игр и других видов физкультуры, возможных к проведению в помещениях.

Размеры зала. При расчете размеров зала надо исходить из нормы 4 метра на одного занимающегося, но надо всегда учитывать общее количество обслуживаемых залом человек.

Например, если мы имеем клуб, обслуживающий предприятие с числом рабочих в 3.000 человек, то размеры зала можно приблизительно найти следующим образом:

Принимая нормальную группу занимающихся в 30 человек, получим:

$$3.000 : 30 = 100 \text{ (групп)}.$$

Каждая группа имеет в декаду, скажем, 3 часа занятий. $100 \times 3 = 300$ — количество часов, в которое зал должен быть занят в декаду.

Если зал будет работать, примерно, 10 часов в сутки, значит на день придется:

$$300 : 10 = 30 \text{ часов},$$

и зал должен быть рассчитан на одновременные занятия в нем трех групп. Размеры его

$$30 \times 3 \times 4 = 360 \text{ м}^2.$$

¹⁾ Материалы утверждены Комиссией физкультурных сооружений ВСФК.

Так же можно всегда рассчитать площадь физкультурного зала, зная заранее количество группо-часов и время нагрузки зала.

Следует отметить, что о минимуме размера зала говорить вообще трудно. В Германии со стороны физкультурных организаций выдвинуто требование: «Ни одного физкультурного зала без беговой дорожки», которая устраивается в 125—150 м и больше (при ширине 2,5—4 м на 2 или 3 бегунов). Такая длина дорожки определяет величину зала в 800—900 м². Но вообще можно сказать, что если зал служит не только для гимнастики, но и для игр, то за минимум можно принять 24×13—площадь под одну волейбольную площадку с запасом для снарядов. В силу этого, лучше строить зал больших размеров, для чего, если одной организации это будет не под силу—объединиться. Площадь может быть и уменьшена, но такой зал будет служить исключительно учебным целям.

При расчете количества занимающихся можно руководствоваться цифрами д-ра Б. Ивановского (напечатанными в журнале «Физкультура и Спорт» № 1—1930 г.):

Дошкольн. возраст	обяз. занят.	95%		леч.	20%
Школьники	" "	95%	хобр.	50%	50%
Студенчество	" "	95%	"	70%	50%
Взрослые на производ.	" "	100%	"	60%	—
Остальн. население	" "	—	"	50%	50%

Установить максимальный размер зала тоже затруднительно,—чем больше зал, тем он целесообразнее и, кроме того, в свободное время, может быть использован и для других целей (показательные выступления, лекции, концерты, выставки). Пределом величины может служить просто крытое футбольное поле, а то и целый стадион.

Следующий размер зала — высота. Тут как минимум можно указать 5,5 м, исходя из необходимости помещать всякие приборы и иметь хорошее освещение и достаточное количество воздуха. В случае, если зал не имеет плоского, подвесного потолка, а перекрывается арочной конструкцией, высота от пола до начала арки должна быть не менее трех метров.

Ориентация зала по странам света рекомендуется с запада на восток длинной осью, а по другим источникам—по меридиану, что целесообразнее, так как солнечные лучи смогут попадать на обе длинные стороны, на которых обычно располагаются окна. Если зал имеет окна с одной стороны, то их желательно располагать на юг.

Соотношение сторон указывается от 1:2 до 3:4, но не квадрат. При больших залах соотношение диктует-

ся площадками игр и подходит к 1:2, почему это соотношение и надо признать лучшим, так как и при недостаточной площади под какую-либо игру, все же тренировка может проводиться.

Если грунт, на котором стоит зал, совершенно сух и постройка подвала обойдется дешевле надземной части, то исходя из необходимости располагать окна в зале высоко (не ниже 2 метров) можно углубить зал в грунт на 2—2,5 м и больше. Главное требование при постройке зала—гарантия совершенной сухости стен и пола. Грунт должен быть сухой (песок) или его надо заменить строительным мусором.

Пол в зале должен быть крепким, устойчивым, но в то же время эластичным, нетвердым и нескользким.

Scharoo рекомендует пол на деревянных балках, вернее—лагах, лежащих двумя скрещенными рядами. На балках, под острым углом друг к другу, два слоя досок в 2,5 см, затем слой войлока и, наконец, чистый пол. Этот верхний пол хорошо делать из брусков палубного типа, кленовых или из хорошо выдержанной несучковатой сосны. Те же бруски можно укрепить, как паркет «Специаль», на бетонной подготовке слоем асфальта с большим количеством гудрона. Состав бетонной подготовки 4:2:1 или 6:3:1 с 1—2 см слоем цемента сверху.

Переход от пола к стене надо закруглять, для чего употребляется или материал пола или деревянные плинтуса (рис. 3). Если в зале делается беговая дорожка на галлерее, пол на ней хорошо делать из пробковых плит. Эта дорожка может иметь, а по Seifert'у и не иметь виражей в углах.

Стены надо делать такой конструкции, чтобы они были сухими. Хорошо применять стены с воздушной прослойкой кирпичные или из другого материала.

Стены внутри должны быть ровными и гладкими, чтобы не могла скопиться пыль—страшное зло в физкультурных залах. По Scharoo надо штукатурить в два слоя:

- 1 слой состава: 1 часть извести,
2 $\frac{1}{2}$ части мелкого песку.
- 2 слой состава: 1 часть извести,
1 $\frac{1}{4}$ части гипса.
2 части песку.

Последний слой протирают войлоком для получения гладкой поверхности. Раскраска может осуществляться клеевой или масляной краской, предпочтительно первой, так как она пориста и вбирает сырость, а масляная всегда сыра и холодна. Для того, чтобы стены можно было несколько раз в году мыть с мылом, хороша водоупорная казеиновая краска. Низ стены (на 1,5 м) полезно защищать деревянными гладкими щитами или покрасить более прочной краской.

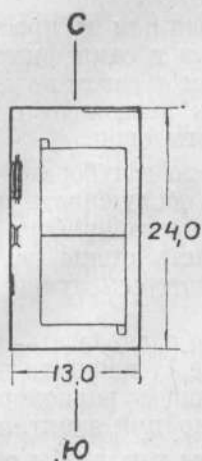


Рис. 1

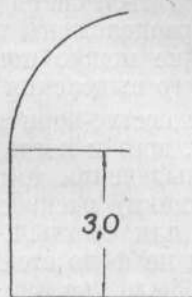


Рис. 2

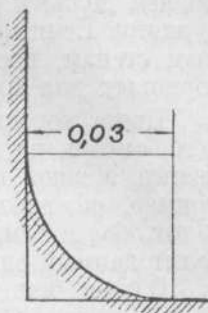


Рис. 3

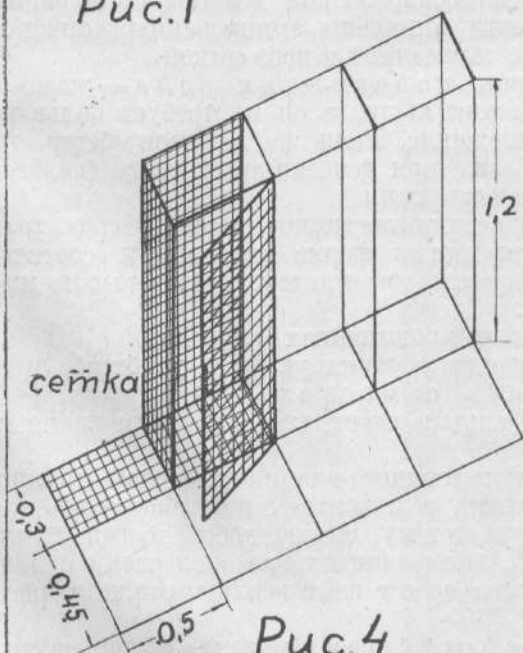


Рис. 4

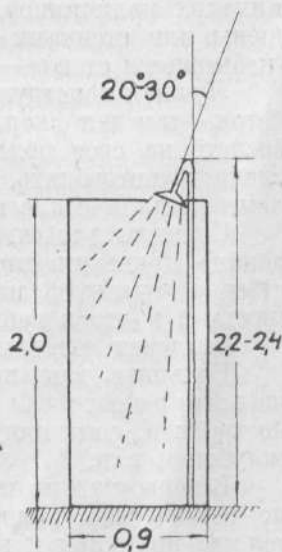


Рис. 5

Цвет окраски должен быть светлым и простым. На нем должны выделяться снаряды, мячи и сами физкультурники. Если окна расположены главным образом по длинным стенам, последние можно покрасить несколько темнее торцовых для большего выделения светлоты окон.

Цвета хороши от светло-коричневого до голубовато-зеленого, смотря по тому, кого и когда будет обслуживать помещение. Можно для выделения того или иного прибора (например, шведской стенки) раскрасить часть стены за ним в тот, более темный или светлый, тон, который лучше выделит данный снаряд на фоне стены.

Окна, как уже было указано, нужно располагать ниже роста человека (1,8 м). Расчет их—не менее $\frac{1}{4}$ площади пола. Удобно ленточное (фризовое) окно, дающее равномерную освещенность помещения, что очень важно при занятиях.

Окна и двери должны быть обработаны так, чтобы около них нигде не могла накапливаться пыль; не должно быть никаких наличников и косяков. Окна должны быть защищены или стенками или остеклены армированным стеклом (небьющееся стекло—с заделанной в него сеткой).

Лучшая конструкция перекрытия зала—железобетон,—там нет скопления пыли, и он не требует больших средств на свое поддержание. Если же не железобетон, то следует употреблять, даже при деревянном потолке (подвесном), металлические конструкции.

Снаряды для гимнастики (лестницы, шесты, кольца, трапеции) привешиваются или к ферме перекрытия, соответственно усиленной, или, если имеется галлерей на высоте минимум 5 м—то к ней.

Галлерей делается на кронштейнах (консолях).

Большие залы, исходя из конструкции и удобства, лучше всего располагать самостоятельно, отдельной постройкой, соединяя теплым переходом с главным зданием (клубом и т. п.).

В первом этаже многоэтажного здания их сделать трудно по техническим причинам, а в верхнем неудобно опять по тем же причинам и еще потому, что неудобен доступ в зал большому количеству занимающихся, да и лестницы для него—большая нагрузка; но все же в верхнем этаже лучше, чем внизу.

Искусственное освещение зала—лучше всего, конечно, электрическое. Оно должно быть по возможности равномерным—арматура, плафоны и люцеты.

Освещенность—40—50 люксов (примерно освещенность столов в аудиториях). Приборы освещения надо защищать металлическими сетками, как и окна.

В отношении вентиляции главное требование к залу—сквозное проветривание по возможности через длинные стороны зала. Фромуги окон располагаются в верхней их части и должны составлять $\frac{1}{3}$ площади окон и открываться наружу во избежание несчастных случаев с окнами и занимающимися. Нормы искусственной вентиляции: трехкратный обмен воздуха, управление ею необходимо устроить, в зале, чтобы инструктор мог регулировать пуск и остановку.

Отопление в зале должно быть центральным, лучше всего воздушным, и если даже во всем здании отопление местное, для зала хорошо сделать исключение. Радиаторы надо употреблять гладкие или, что лучше, прямо трубы. Проводка должна быть по возможности более скрытой из гигиенических соображений и удобства пользования залом.

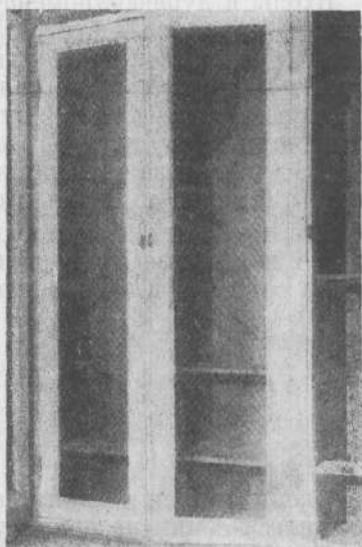
Температура в зале—12—14°C. Влажность—60%.

В вопросе о подсобных помещениях к физкультурному залу мы сталкиваемся опять с его пропускной способностью.

Раздевальни рассчитываются на 1,1 м² минимум на одного занимающегося, при чем количество людей берется в 1½ комплекта для клубного и 2—для учебного зала с целью обеспечения своевременной сменяемости групп.



Устройство потолочного плафона со стеклом молочного цвета.



Ящик для хранения одежды занимающихся с проволочной дверью для вентиляции.

Раздевалки делают две; при чем предпочтительно неравной площади, так как тогда лучше можно их комбинировать по различной величине групп и количеству занимающихся мужчин и женщин.

Оборудование раздевалок может быть самое разнообразное. Удобно следующее устройство: скамейки 0,75 м в глубину на человека, 0,5 м по длине и 1,25 м проход между скамейками. Шкафчики размером $0,3 \times 0,50 \times 1,2$ располагаются в глубине скамейки.

Шкафчики лучше всего делать из металлической сетки по одному на каждое место (рис. 4). Верхнее платье должно храниться отдельно в гардеробе, рассчитанном на двойной комплект зала по обычным нормам ($0,07-0,1 \text{ м}^2$ на человека). Пол раздевалок необходимо покрывать сетчатыми матами.

При раздевальнях необходимо устройство душей из расчета минимум 1 душ на 10 человек и уборных — 1 на 40 человек. Души должны отделяться друг от друга, иметь хороший сток, во избежание затекания сточной воды из одного душа в другой, струя душа должна быть наклонной (рис. 5). Смещение воды и регулировка ее должны быть отдельно для каждого душа в клубных залах и общими — в школах.

Входы в душевое помещение — непосредственно из раздевалок через шлюз — обтиральню. Размер душевой кабинки должен быть таков, чтобы наклонная струя обдавала все тело. Удобен размер 0,9 м в ширину на 1,2 м в глубину; высота перегородок — 2 м. В душевой должна быть усиленная вентиляция. При душевой желательно устройство ножных ванн. В учебных заведениях возможны души в виде коридора с водой, бьющей со стороны его стенок.

Все помещения должны освещаться естественным светом. Другие подсобные помещения при зале даются по нормам клубов союза железнодорожников:

Зал	Склад	Инструкт.	Комп. отдыха
250	40	20	40
200	30	20	30
180	20	—	—

Склад должен соединяться с залом непосредственно и находиться с ним на одном уровне. Он предназначается для хранения передвижных снарядов. На зал $13 \times 24 \text{ м}$ — размер склада 25 м^2 .

Из других помещений при зале обязательны врачебный кабинет с приемной и комната инструктора и секций, она

же—уголок физкультуры. На зал 13×24 м—кабинет площадью не менее 15 м^2 .

Рассмотренные помещения являются основными подсобными помещениями к спортзалу. Смотря по системе пользования складом, площадь его может быть изменена в ту или другую сторону.

Имея в виду занятия тяжелой атлетикой, боксом, желательно устройство или специальных комнат для этого или места в зале с помостом, с'емным рингом, матами и т. д.

Для летних упражнений в плохую погоду хорошо иметь рядом с залом навес (высотой около 5 м), куда можно переносить и снаряды. Склад снарядов должен иметь выход наружу или на площадку для летней работы.

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И ПЕДОЛОГИИ В МАССОВОМ ДОМЕ ОТДЫХА

(Алексин Бор — Тульского округа). Д-р И. Ф. Прусаков

Дом отдыха, который мне пришлось обслуживать в порядке отбывания летней практики по врачебно-педологическим курсам НКЗдрава, расположен в сосновом бору, на берегу реки Оки в 50 м над уровнем реки. Местность сухая, ровная, в 60 км от окружного города и 5-6 км от районных заводов. Дом отдыха по своему типу является массовым, поселковым, рассчитан на 600—650 отдыхающих, которые размещаются в 18 дачах летнего типа. Срок пребывания в доме отдыха — две недели.

Контингент отдыхающих: по соц. положению 80% рабочие и 20% служащие. По возрасту — 80—100 человек подростков, 25—30 дошкольников и остальные взрослые. Штат: один врач физкультуры, амбулаторный врач, два лектома, двое культработников — библиотекарь и культруководитель.

Установка, задачи и план работы. Придерживаясь в своей работе такой установки, что гигиенический режим (т. е. гигиена физупражнений, питания, жилища, развлечения, закаливания воздухом, водой и солнцем и пр.) является лучшей *Reiztherapie*, способствующей обновлению организма путем восстановления нарушенных функций его органов мы поставили следующие задачи:

1. Проведение утренней зарядовой гимнастики — средство внедрения физкультуры в быт.
2. Проведение работы по физкультсанпросвету — средства популяризации физкультуры и повышения физкультграмотности.
3. Организация развлечения (спортигры, массовые игры, экскурсии, катание на лодках, вечера самодеятельности и пр. — средства сублимации энергии в здоровую гигиеническую сторону и активизации сердечно-сосудистой, нервной и пр. систем.
4. Организация и проведение закаливания организма воздухом, водой и солнцем — средства по привитию навыков в пользовании естественными факторами природы.
5. Консультация по физкультуре в кабинете физкультуры и ознакомление консультируемых с элементами профилактической физкультуры.

Поставленные задачи нашли отражение в режиме дня и плане работы, составляемом для каждой смены с небольшими изменениями, согласно особенностей состава отдыхающих.

Календарный план работы.

В 1-й день пребывания отдыхающих работы с ними не велось и он считался днем акклиматизации.

2-й день: утром в 7 ч. 30 м. — беседы о зарядовой гимнастике и организация физкультурной группы. В 7 ч. в. — беседа на тему. «Как проводить отдых».

3-й — в 17 ч. беседа на тему: «Солнце, воздух и вода».

4-й — от 9—13 час. экскурсия на ближний металлургический завод (цел. установка: смычка отдыхающих с рабочими).

5-й — в 17 ч. беседа на тему: «Физкультура — оздоровительное средство».

6-й и 7-й — кино, концерты с 20 час.

8-й — в 17 час. — беседа-консультация по уходу за кожей и волосами.

9-й — с 20 час. — вечера самостоятельности с вступительным словом: «Народные развлечения и их формы» (с физкультурной установкой).

10-й — с 20 час. кино, концерты, драматические постановки, в зависимости от материала.

11-й — от 9—13 ч. экскурсия в лес с беседой: «Значение леса в народном хозяйстве».

12-й — беседа тематического характера по физкультурным вопросам.

13-й — беседа на тему «Физкультрецепт» (направляющие гигиенические советы отбрасываем).

14-й — проводы.

Помимо работы, приведенной в плане, ежедневно в июле и в августе в часы от 9—13 час. участникам зарядовой гимнастики в кабинете физкультуры давалась физкультурная консультация при заполнении физкультурной карты ВСФК форма № 3.

Режим дня:

7 — 7.30 утра — вставание и утренний туалет

7.40 — 8 — зарядовая гимнастика.

8 — 9 — завтрак.

10 — 11, 12 — 13 — солнечные ванны, воздушные ванны, купание, катание на лодках, подвижные игры в бору и пр.

13 — 14 — обед.

14 — 16 — мертвый час.

16 — 17 — вечерний чай.

17 — 19 — катание на лодках, массовые и спортивные игры, беседы и лекции (согласно календарному плану).

19 — 20 — ужин.

20 — 23 — вечера самостоятельности, кино, драматические постановки, концерты (согласно календарному плану).

11 час. вечера — сон.

Режим проводится слабо ввиду неблагоприятных условий по наблюдению за ним (разбросанность дач на протяжении 2 км), низкого культурного уровня масс, нездоровых, дезорганизующих традиций и пр., а также и оттого, что не было твердости в проведении режима у самих руководителей и организаторов дома отдыха.

Итоги работы. Немало ушло времени и энергии на отстаивание принципиальных вопросов, связанных с правильной постановкой работы по физкультуре в доме отдыха. Ряд руководителей вкладывали в ее понятие одни игры (массовые), другие рекомендовали проводить все виды физкультуры вплоть до игры в футбол и т. д. Были и такие критики, которые полагали, что зарядовую гимнастику проводить не надо, потому что, по их мнению, она в доме отдыхающими не переносится и т. д. Такие взгляды на физкультуру, конечно, не могли не вызывать резкого отпора со стороны врачей-физкультурника.

Для физкультурной работы было устроено 4 волейбольных площадки. Оборудованы места для городков, крокета и русской лапты, создан кабинет физкультуры и дооборудован гимнастический городок. После создания такой базы было приступлено к практической работе, которая выражалась в следующем:

Обслужено 450 чел. ¹⁾ утренней зарядовой гимнастикой при посещаемости ее в 85—90%. Элементы зарядки следующие (продолжительность 15—20 минут):

	Сильная группа	Средняя	Слабая
1. „Мельница“	4	4	3
2. „Насосы“	12	8	4
3. „Дровосек“	5	3	2
4. „Винт“	12	8	4
5. „Пружина“	10	8	6
6. „Ножницы“	12	8	6
7. Бег на месте	15	10	6
8. Прочистка легких (вдох-выдох)	6	6	4

Приведенная система зарядки отдыхающих удовлетворяла и занимала. Она им легко давалась и в отношении исполнения видов и запоминания их последовательности в виду наличия у каждого упражнения определенного названия. Большое влияние зарядка оказала на систему органов дыхания, научив отдыхающих правильно дышать. Некоторые из них (70 чел.) увеличили спирометрию на 100—200 куб. см.

Физкультурные группы для зарядки составлялись из обоего пола. Попытка создать группы раздельнополые не удалась по причине плохой дисциплины у женщин.

Прочтено 20 физкультурбесед-лекций; при этом обслужено 2.700 человек, ежедневными (перед завтраком в течение 10—15 мин.) беседами на физкультурные темы обслужено 6.000—7.000 человек. Метод физкультурпросвет-работы — беседы. Разными видами физкультурразвлечений обслуживалось ежедневно: лодками 100 человек, играми спортивными и подвижными 100—150, экскурсиями три раза в неделю 200—300 человек. Полный охват отдыхающих кино три раза за две недели, концерты и драматические постановки 5 раз и 1 вечер самодеятельности.

Здесь необходимо отметить, что из игр спортивных при одинаковой их популяризации привились четыре: волейбол, русская лапта, городки и пинг-понг; крокет очень мало занимал отдыхающих. Ежедневно при нашей организации и содействии пользовались солнцем 200—300 человек

¹⁾ Число недостаточно. Зарядку в домах отдыха должны проводить все отдыхающие, за исключением освобожденных врачом. Ред.

с последующим купанием в реке. Купание, кроме указанного времени, проводилось лицами более здоровыми утром перед завтраком.

Консультативная работа прошла удовлетворительно: 150 человек получили консультацию при всестороннем их обследовании, и 10—15 человек ежедневно получали консультацию по отдельным интересующим их вопросам касательно состояния их здоровья. Консультация настолько заинтересовывала отдыхающих, что они к врачу физкультуры обращались с вопросами по всем отраслям медицины, вплоть до того, как предохраняться от беременности, как избавиться от всенушек, чем лечить невралгию, ревматизм и пр. Нам кажется, что консультация по физкультуре в доме отдыха должна являться неотъемлемой частью его работы. При подытоживании консультативной работы был обработан материал, полученный при заполнении физкультур карт ВСФК № 3, по вопросу отклонений в формах тела. Данные следующие:

без видимых отклонений—15 человек;

с отклонениями—135, которые по своему характеру распределяются так:

Плоскогрудие	у 49 человек;
Узкогрудие	" 5 "
Сутуловатость	" 60 "
Круглая спина	" 31 "
Сколиоз (правост.)	у 3 чел.;
Плоскостопие	у 9 человек;
Уплот. стопа	" 17 "
X-образные ноги	у 5 чел.
O—	" " " 27 "

Таким образом, на каждого отдыхающего приходится 15 отклонений. Цифра является безусловно большой, в связи с чем вопросы корригирующей гимнастики на производстве являются важнейшей задачей, на что и было указано окружным организациям в нашем отчете.

В процессе работы по физкультуре пришлось взять на себя обслуживание «беспризорных» дошколят, которые были предоставлены сами себе, если не считать присмотра (именуемой сестрой-воспитательницей).

Была организована детплощадка, где в течение двухнедельного пребывания детей велась работа по двум направлениям: с матерями — беседы по вопросам воспитания детей, особенностям детского организма и пр. и с детьми — игры, солнце, закаливание, а также и подача медицинской помощи в необходимых случаях.

Врачу пришлось вести еще одну работу — занятия с отдыхающими педагогами. Они были объединены в кружок количеством в 10—12 чел., где в течение двухнедельного их пребывания с ними велись беседы по вопросам физкультуры в школе. Особенный интерес ими был проявлен к проведению в школе зарядки и физкультминуток.

Работа по вопросам питания, привития сан.-гигиенических навыков и пр. проводилась совместно с медперсоналом.

Прививались отдыхающим некоторые навыки (чистка зубов, обмывание тела на ночь, сон при открытых окнах). Питание по калорийности равнялось 4.000 к. Вкусовая сторона страдала, за отсутствием хороших кулинаров. Стол преобладал мясной. Это однообразие пищи отзывалось на части отдыхающих, особенно на тех, которые нуждались в диететическом питании. В отношении питания также приходится сказать, что оно пока поставлено неудовлетворительно. Здесь принцип санаторного питания (с диететическим уклоном) требует своего разрешения и скорейшего проведения его в жизнь.

Выводы: Дому отдыха как учреждению профилактическому еще до сих пор не уделяют должного внимания. Содержание работы в большинстве случаев сводится к питанию, да и то не всегда удовлетворительно поставленному.

Культурная работа слаба, физкультурная же — почти отсутствует. Ее считают в лучшем случае развлечением, а иногда просто игнорируют. Такое отношение мною наблюдалось в домах отдыха в 1927 г. — Москва (Курского округа), в 1928 г. — Дивногорье (Острогожского округа) и в 1929 г. в с. Алексине Бор (Тульского округа). В связи с таким отношением к физкультуре, дома отдыха активного отдыха не дают.

Для того, чтобы избавиться от такого консерватизма, такой рутины, очевидно работникам физкультуры придется еще шире развернуть свою работу среди рабочих масс для того, чтобы они помогли продвинуть в дома отдыха физкультуру, как могучий фактор по ремонту рабочего организма. Строительство домов отдыха, питание, режим дня и вся работа должны быть прочитаны физкультурой.

Инвентарь обязательно составляется в конце года. Инвентарные описи составляются обязательно в присутствии того лица, у которого ценности на хранении, и представителя правления кооператива. Первое лицо должно отчитываться в ценностях, а второе лицо должно удостовериться в наличии ценностей. В кооперативном хозяйстве очень часто вторую сторону представляет ревизионная комиссия. Описи составляются в двух экземплярах, по установленной форме и на заранее заготовленных бланках. Сумма описанного подсчитывается и должна быть одинаковой в обоих экземплярах. Обе описи подписываются сторонами, одна опись остается у лица, хранящего ценности, а другая передается бухгалтерии.

ОБЗОР РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,

напечатанных на русском языке за вторую половину 1929 г.

Д-р Л. А. Клочков.

По врачебному контролю, кроме напечатанных на страницах «Теории и практики» — Котова «Врачебное обследование студентов I курса Института инженеров транспорта в связи с физической культурой»¹⁾ и работы Серкина Л. — «Результаты врачебного контроля над влиянием Московской пионерской Spartakiady на организм пионеров»,²⁾ других работ нет, если не считать статьи Ганзена — «Одно из больных мест врачебного контроля»³⁾. Автор указывает, «что имеется слишком много фактов, когда тысячи и тысячи молодых людей отводятся от занятий спортом, в то время как для них эти занятия означали бы спасение от миллиона бед». Касаясь производства функциональной пробы, автор высказывает давным давно известную мысль, что степень тренированности отражается на функциональной пробе и особенно настойчиво подчеркивает, что указанное обстоятельство не учитывается врачами. Если человек «каждое утро работает со скакалкой», то проба будет несравненно лучше. Мысль о привычной и непривычной нагрузке не нова и известна всякому врачу, работающему по физической культуре. Ссылка на работу Кауфмана совершенно не убедительна по следующим причинам: 1) в повседневной работе и условиях (не лабораторная обстановка) определение сахара в крови производить невозможно, да и не нужно; 2) постановка вопроса о степени тренированности путем определения количества сахара в крови совершенно неубедительна из-за чрезвычайно сложных компонентов, обуславливающих степень тренированности; вопрос должен, конечно, решаться, в первую очередь, определением работоспособности сердца, газообмена, молочной кислоты, и менее всего, количеством сахара. Работа Кауфмана повторяет уже много раньше произведенные исследования. В русской литературе в частности имеются работы Омелянца, вышедшие в 1927 г.

Статья Ганзена получила заслуженный ответ д-ра Поморцева⁴⁾. «Спорт и обмен веществ»⁵⁾ представлен работой проф. Снаппера.

Из работ по конституции, примыкающих к вопросам физической культуры, следует отметить: «Конституция и кровяное давление» — Беловой, Ф. Котловской, О. и Р. Плинер⁶⁾. Материал представляет данные измерения кровяного давления у 707 студентов, здоровых людей в воз-

¹⁾ «Теория и пр. физкультуры» № 5.

²⁾ «Теория и пр. ф. к.» № 4.

³⁾ «В помощь физкультурнику» № 19—20.

⁴⁾ «В помощь физкультурнику». № 4, 1930 г.

⁵⁾ «Теория и практика ф. к.» № 4.

⁶⁾ «Врачебная Газета» № 12.

расте от 17 до 40 лет. Мужчин—431 человек, женщин—276. Обследование производилось в утренние часы. Материал обработан методом вариационной статистики. Выводы: у мужчин между кровяным давлением и конституцией имеется тесная связь. Высота кровяного давления падает с возрастанием индекса Пинье, у женщин связи между кровяным давлением и конституциональным типом установить не удается. Возраст в переделе от 17 до 40 лет на высоту кровяного давления не влияет.

В. Макарова—«О конституциональном значении коэффициента Пинье»¹⁾. Указывая на то, что имелся целый ряд работы, посвященных диагностической пригодности коэффициента Пинье, которые не оправдали себя, автор подчеркивает, что наличие дискредитирующих выводов было обусловлено исключительно неправильностью понимания коэффициента. Величины, из которых складывается коэффициент характеризует статистическое состояние человеческого тела (корпулентность), а не динамическое его состояние (физическая крепость). Автором было обследовано 315 ч. в возрасте 26—33 л. поступающих в вуз, 91 ч., принятых врачебной комиссией, и 32 учащихся этого вуза, отобранных для курортного лечения. Указывая на связь различных степеней показателя Пинье с определенными заболеваниями, в конечном выводе автор подчеркивает, что «определение степени корпулентности является предварительным антропометрическим диагнозом, предупреждающим о необходимости иметь при общеврачебном осмотре человека некоторые акценты в конституциональном направлении».

И. Коган—«Конституция и станова́я сила»²⁾. При изучении конституции человека обычно обращается внимание на мускулатуру. Хорошо развитая мускулатура характерна для мышечного типа Сиго, или атлетического—Кречмера. Респираторик Сиго, или астеник Кречмер отличаются плохо развитой вялой мускулатурой. Форма всегда связана с функцией. Наиболее простым методом определения мышечной системы является динамометрия и измерение становой силы, которая и была измерена у 354 мужчин и у 144 женщин в возрасте 18—35 лет. Помимо становой силы, вычислялись весовой и ростовой показатели. Материал обрабатывался по методу вариационной статистики. Выводы сводятся к тому, что станова́я сила несомненно связана с конституцией организма. При этом связь становой силы и ее ростового показателя с индексом Пинье резко выражена у мужчин, а весового показателя—у женщин.

И. Коган—«Конституция и жизненная емкость легких»³⁾. Поскольку автор в литературе не нашел никаких указаний на связь между конституцией и жизненной емкостью, он считал целесообразным проверить возможность существования указанной зависимости. Были использованы как абсолютные цифры жизненной емкости, так и ее ростовые и весовые показатели. Материал обработан методом вариационной статистики. Жизненная емкость, ее весовой и ростовой показатели несомненно связаны с конституцией организма, но эта связь различна у каждого из них и у женщин иная, чем у мужчин. Особенно следует отметить высокий жизненный показатель у астеников. Прделанная работа указывает на возможность установления конституциональных норм для жизненной емкости и ее весового и ростового показателей.

По гигиене работа Балабцева А. и Хмаладзе—«Кататермометр Хилла и эффективная температура»⁴⁾. Разбирая отдельные ингредиенты, входящие в кататермометрию, авторы еще раз подчеркивают, что она (кататер-

¹⁾ «Врачебное дело» № 11.

²⁾ «Врачебная Газета» № 9.

³⁾ «Врачебная газета» № 13.

⁴⁾ «Гигиена труда» № 11.

мометрии) представляет метод, основанный на весьма сложном, запутанном и не имеющим точно установленных законов явлений охлаждения. Содержит весьма многочисленные погрешности как методического, так и инструментального и случайного характера и потому является способом мало надежным.

По костной системе статья Куслик М.—«Профилактика, плоскостопия и нормальная детская обувь»¹⁾. Касаясь профилактики, возникновения и лечения плоской стопы, автор, между прочим, приводит очень интересную мысль, высказанную проф. Вреденем: «Подкрепляющим моментом для рессорного аппарата стопы является тот ком земли, который, выполняя свод стопы от Адама и по сие время, спасает босую человеческую ногу от плоскостопия». В статье много ценного материала по интересующему вопросу.

Спортивная травматология, кроме работы Шнеера, В.—«Спортивные повреждения на Всесоюзной Спартакиаде»²⁾, представлена работой проф. М. Фридланда—«О повреждениях коленных менисков»³⁾. В числе причин, вызывающих повреждения коленных менисков, на одном из первых мест следует поставить спортивную травматологию—при футболе, прыжках, танцах, боксе и др., а из профессий—горнорабочих, в частности углекопов, затем солдат и наездников. Среди спортсменов на первом месте стоят футболисты, что дало повод англичанам обозначать это страдание термином «football Knee». Лечение различно в зависимости от того, имеется ли свежая или застарелая форма. При свежем повреждении терапия исключительно консервативная. В застарелых случаях показана радикальная операция. К статье приложена богатая литература.

По сердечно-сосудистой системе, кроме работ, напечатанных на страницах «Теории и практики»—Константиновский, Е. «Редкий случай брадикардии у физкультурника»⁴⁾, Лантош, А.—«Влияние продолжительных напряжений на величину сердца»⁵⁾ и Кноль—«Утомление и отдых при занятии спортом»⁶⁾ имеются следующие работы: Прессман, Л.—«О Presdruc'e при изучении кровяного давления звуковым методом Короткова»⁷⁾. Увеличение п. д. не всегда соответствует увеличению скорости тока крови, а потому клиническое значение п. д. как показателя достаточной циркуляции невелико. Что же касается использования п. д. для суждения о работоспособности одного только центрального сердца, то в виду того, что при определении кровяного давления по звуковому методу Короткова, разница между началом и концом звуковых явлений в значительной мере находится в зависимости от сосудистого тонуса, необходимо при этом в каждом отдельном случае составить представление о состоянии тонуса периферических сосудов в момент исследования, дабы иметь возможность учесть направление и степень влияния сосудистого тонуса на нулевое давление. При пониженном сосудистом тоне конец звуковых явлений Короткова определяется ниже истинного минимального давления.

Проф. Н. Куршаков—«О функциональных сердечных заболеваниях»⁸⁾. Констатирование отсутствия разницы между функциональными и органическими заболеваниями сердца. Касаясь диагностики миоастении, автор говорит, что при указанном заболевании должно быть обязательно расширение сердца и ускорение пульса.

1) «Ортопедия и Травматология» № 3.

2) «Теория и пр. ф. к.», № 4.

3) «Ортопедия и Травматология», № 3.

4), 5), 6) «Теория и практика ф. к.», № 5.

7) «Гигиена Труда», № 4.

8) «Клиническая Медицина», № 18.

А. Ходжаш. «Функциональное испытание сердечно-сосудистой системы при оценке трудоспособности в профконсультационной практике».¹⁾ В качестве пробы предлагалось в положении лежа—вставание. Исследовались пульс и кровяное давление. Те же величины определялись после динамической работы и через 3 минуты. Работа состояла из поднимания правой рукой груза в 10 кг с пола до высоты плеча 10 раз, не сгибая колен. Исследуемые принадлежали к различным профессиям физического труда, большей частью рабочие в возрасте 20—50 лет. В колебаниях максимума наиболее отражается состояние сердечной мышцы, в колебаниях минимума проявляется роль сердечно-сосудистого тонуса. Здоровые сердца в большинстве дают повышение максимума и частое понижение минимума. При поражении сердечной мышцы после динамической работы часто наблюдается понижение M_x и одновременно понижение M_n .

По дыханию, кроме напечатанных на страницах «Теории и практики» Крестовникова, А.—«К вопросу о дыхательных упражнениях»²⁾, Турченко, В.—«О соотношении абсолютных размеров грудной клетки и амплитуды дыхательных движений»³⁾ и И. Смирнова—«Особенности работы дыхательного аппарата при беге»⁴⁾ других работ нет.

По крови работа Г. Баженова—«Влияние мускульной работы на морфологический состав крови».⁵⁾ Объектами исследования являлись козари-крестьяне. Всего 67 человек. В возрасте 20—30 лет—42 чел. и 30—40 л.—14 ч.; 40—50 л.—4 чел. и 50—60 лет—7 человек. В одной группе кровь бралась после 4 и 7-часовой работы, во второй — после 11-часовой, в третьей—14-часовой. Выводы: физический труд крестьян на полевых работах влечет за собой истинные количественные и качественные отклонения белой крови. В зависимости от интенсивности нагрузки и состояния здоровья, наблюдаются различные изменения. Реакция крови после 4 часов работы выражалась в появлении умеренного лейкоцитоза, относительного и абсолютного лимфоцитоза, умеренной эозинонии и отсутствии ядреного сдвига. После 7 часов работы картина крови характеризуется более резким лейкоцитозом, заметной нейтрофилией, с наличием уже ядреного сдвига влево и эозинонии. Особо глубокие изменения в составе крови, выражающиеся в значительном лейкоцитозе, а также в резком нейтрофилоядерном сдвиге, нейтрофилии, эозинонии и относительной лимфопении были установлены после 11 и 14 часов работы.

Гинекологический контроль представлен работой Кс. Бронниковой—«О гинекологическом осмотре спортсменок и о значении гинекологического контроля над физкультурницами»⁶⁾. Обследовано 170 человек. Основные задачи, которые ставило исследование: 1) изменяется ли общий тип менструального цикла в связи с занятиями по физкультуре и 2) как отзываются занятия во время регул на самочувствии занимающихся. Общий цикл овариально-менструального периода оставался неизменным вне зависимости от того, нормальные или нет были регулы. Все имеющие правильно регулы не прерывали занятий по физкультуре. Вопросы, возникающие в связи с пробуждением полового влечения для спортсменок не имели той остроты, о которой так много говорится и пишется по отношению к современной молодежи. Материал не дал никаких указаний относительно того, что спортивные упражнения способствуют прерыванию беременности. Данные объективного исследования — хорошее развитие брюшного пресса и тазового дна. Анатомические изменения найдены у

1) «Моск. медич. журн.», № 5.

2) и 3) «Теория и пр. ф. к.», № 6.

4) «Теория и пр. ф. к.», № 4.

5) «Гигиена Труда», № 8.

6) «Врачебная Газета», № 1.

6,5%; все они характера подвижных девиаций матки, при отсутствии каких-либо патологических симптомов. Анализ материала заставляет думать, что найденных отклонения—врожденного характера. Бактериоскопические исследования мазков и влагалища показало флору здоровой женщины.

Лечебная физкультура, кроме работы Саркизова-Серазини—«Роль кинетической энергии в лечении нервных болезней»¹⁾, представлена следующими работами:

Проф. Кулжинский. — «О лечебной физкультуре»²⁾. Автор ставит вопрос: не является ли лечебная физкультура физиотерапией и, отвечая отрицательно, очерчивает рамки современной лечебной физкультуры. Проф. Буштейн, С. — «К вопросу о лечебной физкультуре»³⁾, наоборот, не признает лечебных задач физкультуры, полагая, что это дело физической терапии. «Физкультура также имеет место у постели больного, он задается там не специально лечебными целями, а ставит себе задачей укрепления имеющихся у больного жизненных сил. Следовательно, физкультура здесь не ставит себе целью лечение больного в собственном смысле слова, представляя эту задачу терапии физической или иной, а находит свое место в ряду других гигиенических мероприятий, роль которых в деле достижения конечного эффекта, конечно, весьма значительна».

Нам кажется, что с приведенным мнением проф. Бруштейна вряд ли можно согласиться, хотя бы потому, что существует целый ряд болезней, в частности сердца, где физкультура дается не как гигиеническое мероприятие, а как лечебное средство, а иногда и единственное. Кроме того, среди отдельных отраслей-специальностей медицины существуют всегда «перекрытия», когда хирургия, например, вторгается в область терапии или, наоборот, и предлагаемое деление проф. Бруштейна представляется и искусственным и притянутым, даже если исходить из принципиальной постановки вопроса.

В. Блях, П. Пеленейченко и Г. Чистяков. — «Заболеваемость и физкультура»⁴⁾. Для решения вопроса о связи заболеваний с предшествующими занятиями спортом могут быть выбраны такие способы. Первый—детальное изучение психофизического состояния контингента занимающихся спортом на протяжении длительного времени—способ сложный и подчас мало доступный. Второй способ—избранный авторами—одномоментное исследование состояния здоровья лиц, занимающихся и незанимающихся спортом под углом зрения годности тех и других к определенной деятельности, например, к военной службе. Из общего количества 14.617 ч., признанных годными к несению военной службы из состава занимающихся физкультурой, оказалось больше, чем среди категории незанимающихся. Интересны также данные о физическом развитии (по трем измерениям—рост, вес, окружность). Рост резко не отличается в указанных группировках, окружность груди—больше у занимающихся физкультурой.

Литература по солнечным, воздушным ваннам, закаливанию представлена следующими работами: Домбровский, А. — «Роль дермографизма в направлении физиатрического лечения»⁵⁾. Рассматривая различные виды дермографизма и характеризуя их, автор подчеркивает необходимость считать с дермографизмом при назначении гидротерапевтических процедур. Например, при резком красном дермографизме, тепловые ванны ограничены, но с еще большей осторожностью следует назначать

¹⁾ «Теория и пр. ф. к.», № 4.

²⁾ «Физиотерапия», № 4.

³⁾ «Физиотерапия», № 6.

⁴⁾ «Военно-санитарное дело», № 5.

⁵⁾ «Физиотерапия», № 6.

холодные души, вредные по их действию на последующее в виде реакции расширение сосудов кожи и ведущие к ослаблению сердечной деятельности

Н. Райхштейн и М. Шифрин. — «Две схемы по водолечению»¹⁾. Одна схема построена по принципу показания применения каждой из гидротерапевтических процедур, вторая — гидротерапевтические процедуры распределены на отдельные группы по их симптоматическому действию на организм.

Крылов, Н. — «К вопросу о влиянии солнечных ванн и морских купаний на психомоторные функции»²⁾. Исследовано 300 человек (900 психотехнич. исследований). Исследования производились до и после солнечных ванн и после купаний на память по Россолимо, на внимание — по Бурдону и на определение моторных функций. Солнечные ванны и купанья развиты на несколько групп. Выводы: разовая солнечная ванна понижает психический тонус; это понижение не увеличивается, однако, по мере увеличения солнечной ванны, а наоборот, даже уменьшается. Чем большее количество раз тот или иной индивидуум подвергался облучению солнцем, тем его психика становится более устойчивой и, даже, к концу лечения менее подвержена изменениям под влиянием солнечных ванн. Морские купанья после принятых солнечных ванн и солнечно-воздушных в общем действуют в сторону повышения психомоторной функции.

Ионина, А. — «Опыт влияния солнечных ванн на детей школьного возраста»³⁾. Опыт охватывает 100 ч. детей от 9—13 лет, прошедших 380 наблюдений. Исследовались пульс и дыхание, а в 32 случаях также и кровяное давление до и после. Солнечные ванны были взяты различной продолжительности. Материал обработан методом вариационной статистики. Резкое учащение пульса и дыхания при солнечных ваннах, продолжающихся более получаса, заставляет к ним относиться более осторожно. В заключение автор останавливается на вопросе различного действия ванн в разные месяцы лета.

Трабша, О. — «Опыт лечения свежим воздухом в условиях Сев. казакского побережья»⁴⁾. Так как все пациенты проводят зимой много времени на открытом воздухе, то доказать объективными данными непосредственную пользу пребывания в аэрации трудно, но для нас очевидность этой пользы несомненна. Видимо, главную роль тут играет общее закаливание организма, привыкание его к разнообразным влияниям изменчивой и нестойкой зимы.

Следующие три статьи касаются физиотерапевтических площадок и зимнего пионерлагеря.

Минкевич, М. — «О работе летних физиотерапевтических площадок»⁵⁾. Автор кратко останавливается на вопросе устройства, организации, плана и содержания работы этих площадок. Затем приводятся показания и противопоказания при направлении больных и излагается сущность поставленных наблюдений. Курс лечения продолжался 28—30 дней и состоял из приема солнечных и воздушных ванн, гимнастических упражнений, подвижных игр и трудовых процессов. По истечении курса лечения наблюдалось: увеличение веса у подавляющего большинства, рост прибавлялся от 1—3 см, со стороны грудной клетки и спирометрии также сдвиг в сторону увеличения. Пять детей были обследованы и через год для определения стойкости полученных улучшений на площадке.

¹⁾ «Физиотерапия», № 4.

²⁾ «Физиотерапия», № 3.

³⁾ «Моск. мед. журн.», № 1.

⁴⁾ «Ортопедия и травматология», № 3.

⁵⁾ «Моск. мед. журн.», № 1.

Результаты вполне благоприятные. Физиотерапевтические площадки являются одной из наилучших форм лечебно-профилактических учреждений для детского возраста.

Павлова Е.—«Опыт изучения влияния режима дня и физиотерапевтических процедур на детских физиотерапевтических площадках»¹⁾. Обследование производилось 4 раза: в начале дня, после физических упражнений, после солнечных ванн, заканчивающихся душем и в конце дня, после мертвого часа. Всего 1382 наблюдения над 333 детьми. Физические упражнения дают повышение группы гармоничных на 9%, группы со сниженными сенсорными процессами на 6%. По средним данным эти изменения зависят только от снижения внимания, память же и моторные процессы остаются без изменения. Солнечные ванны, проведенные после физических упражнений, почти не дают изменения гармоничности, по средним данным отдельных процессов имеется снижение памяти на 0,1 степени, внимания—на 0,2; моторные процессы повышаются на 0,4 степени».

Иванов Г.—«К вопросу о влиянии на здоровье детей непродолжительного отдыха в зимнем пионерлагере»²⁾. Всего было обследовано 22 пионеров. Время пребывания в лагере—8 дней. Исследовались: пульс, кровяное давление, функциональная проба, биометрические данные (рост, вес, окружность груди, спирометрия и динамометрия). «Совершенно определенно можно высказаться в том смысле, что даже незначительный отдых за городом, соединенный зимой с прогулками в лесах, игрой в снежки и другие игры, повышает обмен веществ и улучшает общее состояние здоровья».

Последняя работа В. Гориневской и А. Егорова—«К вопросу о дифференциальном учете влияния на мальчиков и девочек горных экскурсий»³⁾. Учет произведен над влиянием горной экскурсии в Крыму, около 600 м высоты. Исследование было произведено по заданию кафедры научного контроля ИЦИФК врачами Л. Цвангер, К. Левиной и Дормидонтовой. Обследованы 5 мальчиков и 5 девочек. Исследовались: пульс, кровяное давление, мазки крови для учета миогенных сдвигов и t^0 тела. Кроме того, в день экскурсии до и после были измерены вес тела и спирометрия. Накануне экскурсии, в течение дня четыре раза контрольные исследования. Выводы: общая реакция картины крови на усиленную физическую нагрузку (горная экскурсия) у девочек значительно выше, чем у мальчиков. При проведении горных экскурсий необходима очень строгая дозировка нагрузки не только в смысле высоты подъема, но также и к общей нагрузке всей экскурсии. Продолжительность отдыха должна быть достаточной. «В данном случае он был слишком кратковременным (1 ч.). При организации экскурсии детей необходимо проводить индивидуализацию (мальчики, девочки). Необходимо при дозировке равняться на силы более слабых детей».

Остальные работы напечатаны на страницах ж. «Теории и практики». По легкой атлетике—Крестовников А. и Поморцев Н.—«Дальнейшие наблюдения над влиянием 3-км пробега на женский организм»⁴⁾; Корякина, А., Косовская и др.—«Наблюдения над 15-км пробегом»⁵⁾; Г. Гап, Данилов и др.—«Дальнейшее наблюдение над бегом на длинные дистанции»⁶⁾. По лыжам Крестовникова, А. и др.—«Наблюдения над межшкольными лыжными соревнованиями»⁷⁾.

¹⁾ «Моск. медич. журн.», № 1.

²⁾ «Врачебная Газета» № 2.

³⁾ «Педиатрия» № 5.

⁴⁾, ⁵⁾, ⁶⁾ и ⁷⁾ «Теория и практика ф. к.» № 6.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРЕЗИДИУМА ЦЕНТРАЛЬНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СОЮЗА ССР

(опубликовано в Известиях ЦИК СССР от 7 апреля 1930 г.)

Об учреждении Всесоюзного совета физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете Союза ССР

Решающий этап социалистического переустройства всего народного хозяйства Союза ССР ставит на очередь задачу наибольшего использования всех средств, имеющихся в распоряжении советского государства для повышения трудоспособности рабоче-крестьянских масс.

Среди мероприятий советской власти по воспитанию нового человека—активного строителя и борца за социализм—важное значение приобретает работа в области физической культуры трудящихся, поставленной в Союзе ССР целиком и полностью на службу классовым интересам трудящихся масс и являющейся в Союзе ССР вследствие стихийного размаха творческих сил трудящихся масс.

За время существования советской власти в этой области проделана большая работа, физкультурой охвачены широкие слои трудящихся.

Но этот охват является недостаточным. Физкультурное движение является малоорганизованным, страдающим рядом недостатков (рекордсменский уклон, ведомственный разноречивый, параллелизм и пр.).

Между тем стоящие перед физкультурой в настоящее время задачи требуют внесения в это дело большей организованности и плановости, максимального расширения работы по вовлечению в физкультурное движение рабочих масс и усиления этого движения в деревне.

Реконструктивный период выдвигает потребность в широком развертывании физической культуры, в то же время открывает для ее развития благоприятные возможности: рост экономической обеспеченности трудящихся города и деревни, переход на семичасовой рабочий день, мощное развитие совхозов и колхозов—все это способствует продвижению физической культуры в массы и превращению ее в рычаг трудящихся для борьбы за новую жизнь. В то же время, однако, требуются новые методы работы в области физической культуры, которая должна занять свое место в ряде важнейших задач, стоящих перед советским государством, она должна стать обязательной частью трудового воспитания рабочей и крестьянской молодежи и войти в систему культурно-просветительной работы государственных органов и общественных организаций города и деревни.

Огромное значение физической культуры в области социальной гигиены и евгеники требует самого широкого и всестороннего ее применения в деле советского здравоохранения.

Физическая культура должна быть всемерно использована как массовый фактор повышения производительности труда и борьбы с профессиональными вредностями производства.

Вместе с тем и интересы обороны Союза ССР обязывают максимально использовать физическую культуру для укрепления боевой мощи Красной армии и для военной подготовки трудящихся страны.

Физическая культура должна являться также одним из средств сплочения рабочих и трудящихся крестьян вокруг советских, профессиональных и других общественных организаций.

Все эти задачи требуют, чтобы вся работа государственных органов и общественных организаций в области физической культуры проводилась в условиях строгой плановости, теснейшего сотрудничества и рационального использования материальных средств.

Признавая поэтому всю работу в области физической культуры делом первостепенной государственной важности, осуществляемым государственными органами в теснейшей связи с организациями широкой рабоче-крестьянской общественности при централизованном руководстве специальных общесоюзных и республиканских государственных органов, Президиум Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР **постановляет:**

1. Предложить правительствам союзных республик: а) возложить на народные комиссариаты просвещения проведение обязательного физического воспитания всей учащейся молодежи, соответствующую подготовку и переподготовку педагогических кадров, научно-педагогическое изучение методов физической культуры и совместно с общественными организациями деревни постановку физкультурной работы среди крестьянства; б) возложить на народные комиссариаты здравоохранения организацию врачебного контроля над всей физкультурной работой, постановку и научное изучение физической культуры, как социально-гигиенического, лечебного и еugenического фактора в системе различных здравоохранительных учреждений и соответствующую подготовку и переподготовку врачебных кадров и медицинских работников; в) возложить на народные комиссариаты внутренних дел обеспечение по линии коммунального хозяйства городов и поселков планового строительства специальных физкультурных сооружений массового пользования.

2. Поручить Народному комиссариату труда Союза ССР совместно с Высшим советом народного хозяйства Союза ССР и Всесоюзным центральным советом профессиональных союзов включить физическую культуру в число мероприятий по оздоровлению и повышению производительности труда работающих на предприятиях кадров и в результате этого организовать научное изучение применения методов физической культуры в производственных процессах.

3. Возложить на Народный комиссариат по военным и морским делам наряду с постановкой физической культуры в Красной армии также и наблюдение за надлежащей физической подготовкой военно-обязанных контингентов гражданского населения.

4. Обязать Высший совет народного хозяйства Союза ССР организовать массовое производство необходимого для нужд физической культуры оборудования и инвентаря.

5. Поручить Всесоюзному центральному совету профессиональных союзов совместно с Центральным Комитетом Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи, Центральному совету союза общества друзей обороны и авиационно-химического строительства — «Осоавиахим» Союза ССР, Центральному союзу потребительских обществ Союза ССР (Центросоюз ССР), Всесоюзному совету сельскохозяйственной кооперации, Всесоюзному совету республиканских центров промысловой кооперации (Всекопромсовет), Всесоюзному совету жилищной кооперации и их республиканским органам — усилить физкультурную работу в общей системе своей культурно-просветительной деятельности.

6. В целях объединения и обеспечения плановости и для осуществления государственного руководства и контроля над работой по физической культуре, проводимой государственными органами и общественными организациями (профессиональными союзами, ВЛКСМ, кооперацией,

добровольными обществами и др.), учредить при Центральном Исполнительном Комитете Союза ССР Всесоюзный совет физической культуры и утвердить положение о нем.

7. Предложить правительствам союзных республик соответственно реорганизовать республиканские, краевые (областные), окружные и районные советы физической культуры в органы республиканского и местного государственного руководства, в целях обеспечения объединения и планирования в этом деле и контроля этих органов над работой по физической культуре, проводимой всеми учреждениями и общественными организациями союзных республик.

Председатель Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР
М. КАЛИНИН.

Секретарь Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР
А. ЕНУКИДЗЕ.

Москва, Кремль, 3 апреля 1930 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Всесоюзном совете физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете Союза ССР.

Опубликовано в Известиях ЦИК СССР от 7 апреля 1930 г.

1. На Всесоюзный совет физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете Союза ССР возлагается централизованное руководство, объединение, планирование и контроль над работой по физической культуре, проводимой государственными органами и общественными организациями (профессиональными союзами, ВЛКСМ, кооперацией, добровольными обществами и т. п.).

Всесоюзный совет физической культуры направляет всю работу по физической культуре в соответствии с основными политическими, экономическими, культурными задачами социалистического строительства и мероприятиями по обороне страны.

2. Ведению Всесоюзного совета физической культуры подлежат: а) руководство деятельностью советов физической культуры при центральных исполнительных комитетах союзных республик; б) руководство деятельностью в области физической культуры государственных органов Союза ССР и общественных организаций (профессиональных союзов, ВЛКСМ, кооперации, добровольных обществ и т. п.) и осуществление контроля над их деятельностью в этой области с обеспечением максимальной инициативы государственных органов и общественных организаций и самостоятельности массового физкультурного движения; в) разработка основных положений по строительству физической культуры на территории Союза ССР, рассмотрение и разрешение основных организационных и программных вопросов физической культуры, прорабатываемых различными государственными органами и общественными организациями; г) руководство научно-исследовательской и учебной деятельностью в области физической культуры государственных органов и общественных организаций, а также создание новых научно-учебных учреждений по физической культуре; д) общее руководство спортивно-технической работой; е) оказание материального содействия государственным органам и общественным организациям по проведению мероприятий по физической культуре; ж) постановка агитационно-пропагандистской и издательской работы по вопросам физической культуры и осуществление издательской деятельности по этим вопросам; з) общее планирование строительства физкультурных сооружений и производства физкультурного инвентаря;

и) организация, планирование и проведение всесоюзных съездов, совещаний, массовых праздников физической культуры, соревнований, выставок и т. п.; к) организация международных праздников, установление и развитие международных связей с пролетарской организациями по физической культуре за рубежом; л) установление системы учета и отчетности по постановке физкультурной работы государственными органами и общественными организациями; м) дача основных установок и программ, а также издание инструкций в области проведения подготовки и переподготовки преподавательского инструкторского состава по физкультуре как имеющего специальное образование, так и не имеющего такового, притом как по своей инициативе, так и по инициативе заинтересованных ведомств и организаций и республиканских советов физической культуры.

3. Для осуществления указанных задач Всесоюзному совету физической культуры предоставляются следующие права: а) окончательное разрешение всех вопросов, связанных с физкультурной работой государственных органов и общественных организаций, при чем постановления Всесоюзного совета физической культуры могут быть обжалованы в Президиум Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР; б) проведение обследований деятельности всех республиканских и местных советов физической культуры, а также соответствующей работы государственных органов и общественных организаций; в) заслушивание периодических докладов и неперiodических сообщений государственных органов и общественных организаций о состоянии физкультурной работы; г) вхождение в центральные органы Союза ССР и союзных республик в порядке законодательства и управления по вопросам, связанным с осуществлением задач физической культуры; д) издание периодических журналов и неперiodических трудов, брошюр, листовок и т. п. по вопросам физической культуры.

4. В состав Всесоюзного совета физической культуры входят: а) восемь лиц, персонально назначаемых Президиумом Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР; б) шесть представителей от РСФСР; в) четыре представителя от УССР; г) один представитель от БССР; д) три представителя от ЭСФСР; е) один представитель от ТуркССР; ж) один представитель от УзССР; з) один представитель от ТадССР; и) двадцать представителей от ВЦСПС, республиканских и краевых (областных) профсоюзных объединений, вводимых в состав названного совета через Всесоюзный центральный совет профессиональных союзов; к) десять представителей от республиканских организаций ВЛКСМ, вводимых в состав названного совета через ЦК ВЛКСМ; л) четыре представителя от Революционного военного совета Союза ССР; м) один представитель от Народного комиссариата труда Союза ССР; н) один представитель от Центрального совета союза обществ друзей обороны авиационно-химического строительства «Осоавиахим» Союза ССР; о) два представителя от пролетарско-спортивного общества «Динамо»; п) один представитель от общества пролетарского туризма РСФСР.

Не менее половины общего числа представителей от союзных республик, профессиональных союзов и организаций ВЛКСМ должны быть из числа рабочих с производства — активных строителей физкультуры.

Персональный состав Всесоюзного совета физической культуры утверждается Президиумом Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР.

5. Вся текущая работа Всесоюзного совета физической культуры ведется его президиумом в количестве девятнадцати человек, избираемым названным советом и утверждаемым Президиумом Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР.

6. Всесоюзный совет физической культуры образует при себе следующие секторы: а) организационный; б) научно-методический; в) спортивно-

технический (со всесоюзной судейской коллегией при нем); г) по физкультурной работе в деревне; д) шахматно-шашечный; е) внешних сношений; ж) агитационно-издательский; з) спортивного хозяйства; и) по физкультурной работе среди детей.

Кроме того, при Всесоюзном совете физической культуры могут быть образованы постоянные и временные комиссии для разработки отдельных вопросов с привлечением специалистов и общественного актива.

7. При Всесоюзном совете физической культуры организуется технический аппарат, штаты которого определяются в установленном порядке.

8. Смета Всесоюзного совета физической культуры включается в смету Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР особым параграфом.

9. Всесоюзный совет физической культуры имеет свою печать с изображением герба Союза ССР.

Председатель Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР

М. КАЛИНИН.

Секретарь Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР

А. ЕНУКИДЗЕ.

Москва, Кремль, 3 апреля 1930 г.

Условия приема в Государственный центральный институт физической культуры на 1930/31 учебный год.

(Москва, 66, Гороховская ул., 20).

Из устава ГЦИФК.

Государственный центральный институт физической культуры НКЗдрава является научно-исследовательским учреждением, разрабатывающим научные и научно-практические вопросы по физической культуре, и высшим учебным заведением, подготавливающим:

1) Преподавателей физкультуры (специалистов высшей квалификации для вузов и техникумов.

2) Инспекторов и организаторов физкультуры.

3) Врачей по физкультуре и врачебно-педагогическому контролю.

Структура института.

Государственный центральный институт физической культуры состоит из двух отделений:

1) I отделение — для подготовки организаторов-методистов специалистов по физкультуре высшей квалификации.

Продолжительность обучения в I отделении — 4 года.

Примечание. Окончившим полный курс I отделения предоставляется возможность:

а) оставления при ГЦИФК для подготовки к научной и преподавательской деятельности в качестве аспирантов;

б) занятия должностей инспекторов-методистов и инструкторов-организаторов в аппаратах ОНО, СФК, профсоюзов, губернского, областного и республиканского масштаба, а также НТК и УТК СФК;

в) занятия должностей преподавателей физкультуры в вузах, техникумах и др. учреждениях народного образования;

г) занятия должностей заведующих специальных высших и средних учебных заведений по физкультуре и преподавателей в них по всем предметам теории, истории, методики физкультуры и практике физических упражнений.

Правила приема на I отделение института.

Количество приема устанавливается в 200 человек.

Студентами I отделения института по подготовке преподавателей физкультуры могут быть граждане обоего пола, достигшие ко времени поступления в институт 18 лет и не старше 32 лет, имеющие законченное среднее образование (школу-девятилетку, ФЗУ, подготовительные курсы и вузы), удовлетворяющие установленным правилам приема.

Желающие поступить в Госинфизкультуют подают об этом на имя местной приемной комиссии следующие документы:

1) заявление, 2) документ о возрасте, 3) заверенную анкету, 4) документы об образовании, 5) документы об отношении к воинской повинности, 6) документ, удостоверяющий педагогический или общественный стаж и, желательно, отзыв местного совета физкультуры, 7) открытое письмо с написанным адресом или 2 почтовых марки для извещения о допущении к приемным испытаниям, 8) три заверенные фотографические карточки, 9) справку о трудовом стаже поступающего или его родителей, 10) справку о социальном происхождении, 11) справку о том, что поступающий и его родители не лишены избирательных прав, заверенную гиком или риком (для крестьян, кроме того, необходимо предоставление заверенного гиком или нотариальной конторой окладного листа на 1928/29 г. по сельхозналогу).