

# **ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**7**

**1931**

**ОГИЗ — ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ**  
**МОСКВА                      ЛЕНИНГРАД**

# ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ПОСВЯЩЕННЫЙ НАУЧНОЙ РАЗРАБОТКЕ ВОПРОСОВ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ  
НАД ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН  
НКЗдрава РСФСР и ВСФК  
СССР и РСФСР

№ 7 (43)



# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                      | Стр. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Л. В. Геркан—Итоги смотра физкультурной работы на производствах . . . . .                                                                                            | 3    |
| О научно-исследовательской работе на производствах (резолуция по докладам проф. Вербова, д-ра Гориневской, тт. Крутецкого, Короновского, Орлова и Иванова) . . . . . | 20   |
| О военизации физических упражнений и методике ускоренного обучения военно-прикладным навыкам (резолуция по докладу т. Любимова) . . . . .                            | 25   |
| О содержании и методике занятий по легкой атлетике производственного физкультурного коллектива (резолуция по докладу т. И. Гребенщикова) . . . . .                   | 32   |
| О работе велосекций предприятий в области подготовки к велопоездам и общественной работе (резолуция по докладу Н. П. Шаховцева) . . . . .                            | 37   |
| Примерное положение и методы проведения производственно-физкультурных спартакиад" (доклад т. Выставкина) . . . . .                                                   | 40   |

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| L. Gerkan—Die Ergebnisse der Kontrolle der Arbeit auf dem Gebiete der Körperkultur auf den Betrieben . . . . .                                                                                     | 3  |
| Ueber die wissenschaftliche Forschungsarbeit auf den Betrieben (Resolution zu den Berichten der Genossen Werbow, Gorinewskaja, Krutezky, Koronowsky, Orlow und Iwanow). . . . .                    | 20 |
| Ueber die Militarisierung der Körperlichen Uebungen u. die Methodik des beschleunigten Unterrichts in der angewandten militärischen Fertigkeit (Resolution zum Bericht des Gen. Liubimow). . . . . | 25 |
| Ueber den Inhalt und die Methodik der Beschäftigung mit leichter Athletik des Betriebskollektivs für Körperkultur (Nach dem Bericht des Gen. I. Grebenschtschikow). . . . .                        | 32 |
| Ueber die Arbeit der Velocipedsektionen auf den Betrieben auf dem Gebiete der Vorbereitung zu Velocipedfahrten und der gemeinnützlichen Arbeit (Nach dem Bericht von N. P. Schachowtsev). . . . .  | 37 |
| „Musterverhältnisse und Methoden der Durchführung von Spartakiaden der Betriebskörperkultur" (Berichte der Gen. Wystavkin). . . . .                                                                | 40 |

# СЕССИЯ НМК ВСФК ПО ФИЗКУЛЬ- ТУРЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

---

Л. В. Геркан

## ИТОГИ СМОТРА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ НА ПРОИЗВОДСТВАХ

*(Первая выездная сессия Научно-методического комитета  
ВСФК 22, 23, 24 мая 1931 г.)*

Директива правительства о «включении физической культуры в число мероприятий по оздоровлению и повышению производительности труда работающих на предприятиях кадров», а также «об организации научного изучения применяемых методов физической культуры в производственных процессах» (декрет от 3 апреля 1930 г.) определила на долгие годы столбовую дорожку разработки методических и научных вопросов в области физической культуры. Наша задача—двинуться по этому пути ускоренными, ударными темпами. Нельзя сказать, чтобы эта задача выполнялась в полной мере.

Первая сессия НМК по вопросам физической культуры на производстве, происходившая весной 1930 года на Трехгорной мануфактуре в Москве, могла лишь наметить общие пути разработки этих вопросов. Практического опыта еще не было, если не считать хорошо преподнесенного путем демонстрации старых работниц (Родионовой и др.), но плохо обоснованного опыта Пржевальинского.

Со значительным запозданием опубликовано постановление коллегии Наркомтруда СССР «о введении физической культуры в производство как мероприятия оздоровления труда, борьбы с профзаболеваемостью и повышения производительности труда» и об «организации научного изучения применения методов физической культуры на производстве» (30 марта 1931 г. «Физкультура и спорт» № 9).

Вопрос поставлен чрезвычайно серьезно, с точки зрения подведения научно-обоснованной базы под все дальнейшие мероприятия в этом направлении. Взяты четыре основных ведущих отрасли промышленности: металлообрабатывающая с такими заводами, как имени т. Сталина (Ленинград), московский Электрозавод и такая новостройка как Магнитогорский

горск и др. Химическая промышленность представлена не только «Красным богатырем», но и фарфоровой, стекольной и фармацевтической промышленностью. Горная — двумя наиболее интересными донбассовскими шахтами. Текстильная — Трехгоркой, тверской «Пролетаркой», «Красным знаменем» и «Анисимовской» в Ленинграде. Кроме того, взята как опытная одна из швейных фабрик Москвы, дающих весьма удобные условия для научно-исследовательской работы, поскольку конвейеризация и механизация швейной промышленности в Москве, как вообще в СССР, стоят на очень высокой ступени.

Но важна для нас не только работа на самых предприятиях в порядке изучения. Чрезвычайно важно то, что Наркомтруд, а вместе с ним и ВСНХ обязали ряд научно-исследовательских институтов включить физкультурные темы в планы своих работ.

Развертывающееся бурными темпами социалистическое строительство поставило перед работниками физической культуры важнейшее требование подчинения физкультуры задачам социалистического строительства. Постановление правительства и его органа — Наркомтруда явилось лишь самым общим выражением этого требования. Конкретное его выполнение должно было пойти как по пути организационной перестройки физкультуры лицом к производству, так и по пути перестройки содержания методики.

После первой всесоюзной конференции профсоюзов по физкультуре (10—15 ноября 1930 г.) проделана и в основном завершена организационно-политическая перестройка физической культуры. Однако, та же конференция констатировала «отставание физкультурной практики и методики от задач советского физкультурного движения в период решающей борьбы за социализм». В дальнейшем еще более ясно обозначился разрыв между темпами организационной перестройки и темпами перестройки содержания и методики. Та же профсоюзная конференция четко установила, что «без **коренной** перестройки всей учебно-методической работы физкультурное движение не сможет полностью выполнить поставленные ему партией и советской властью хозяйственно-производственные, культурные и политические задачи». 2-й пленум ВСФК определил формы и содержание перестройки самой методики в сторону массовости и конкретной целеустремленности на базисе комплекса значка «Готов к труду и обороне».

Таким образом, перед научными и практическими работ-

культурников стоит ответственной задачей: учесть первые опыты учебно-методической перестройки физкультуры и двинуться по этому пути более решительными, большевистскими темпами.

Первая выездная сессия НМК не могла еще явиться широким смотром проделанной в этом направлении работы. Она могла лишь собрать первые крупницы опыта и сделать необходимые выводы для дальнейшего ведения научно-исследовательской и методической работы. Сессия могла уже опереться на опыт работы на ряде заводов, и это является весьма знаменательным фактом. Это ставило сессию в плоскость вполне конкретной проработки. Она с большой решительностью отвергала всякое теоретизирование, оторванное от жизни, не проверенное практикой и построенное на неправильных методологических установках (доклады Короновского, Иванова и Дюперрона), и с чрезвычайным вниманием анализировала то, что ей предлагалось в виде конкретного опыта (доклады Крутецкого и Лаврентьева).

В этом без сомнения заключается положительная сторона работы первой выездной сессии НМК. Не касаясь здесь ошибок и недостатков (о которых будет сказано в конце настоящего обзора), отметим самое основное в работах этой сессии.

Работа сессии протекала по следующим пяти циклам вопросов:

#### **1. Постановка научно-исследовательской работы в условиях производства и опыт отдельных заводов.**

(Дмитровская ф-ка в Вербилках — доклад т. Крутецкого, ф-ка «Большевик» в Москве — доклад т. Орлова, «Задачи и организация научно-исследовательских работ в связи с новыми формами физкультуры на производстве», доклад д-ра Гориневской — Москва и выступление проф. Вербова — Ленинград, «Методы массовой физкультурной работы на заводе, в цехе и заводской территории в связи с соцсоревнованием и ударничеством» — доклад т. Короновского — Ленинград).

#### **2. Методика физкультурной работы в условиях производства и вопрос массового обучения и ускоренной подготовки в связи со значком «Готов к труду и обороне».**

(«Военизированные физупражнения на производстве и методика ускоренного обучения военно-прикладным навыкам» — доклад т. Любимова, «Опыт проведения испытаний по лыжам и методика подготовительных мероприятий на заводе для сдачи норм на значок «Готов к труду и обороне» — доклад Угрюмова, Коломенский завод, «Методика ускоренного обучения технике и проведению занятий в связи с под-

готовкой к значку «Готов к труду и обороне» по легкой атлетике, плаванию, спортиграм» — доклады и материалы тт. Геркан, Гребенщикова, Гавричкова, Фадеева, Соколова, Шаховцева).

### 3. Заводские спартакиады.

(«Примерные положения, программы и методы проведения заводских, фабричных и рудничных спартакиад» — доклад т. Лаврентьева, завод № 39 им. Менжинского и материалы бригады т. Выставкина).

### 4. Дома отдыха и однодневные базы как цех оздоровления (доклады Дюперрона и д-ра Кравцова).

Вполне понятно, что внимание сессии прежде всего и в полной мере было сосредоточено на первом цикле вопросов и в особенности на докладе т. Крутецкого, давшего вполне конкретный материал методической перестройки физкультурной работы на производстве. Корень успеха этой перестройки необходимо прежде всего искать в умелом выделении и воспитании актива.

«В 1924 году, — рассказывает т. Крутецкий, — организовался кружок физкультуры с количеством 18 чел. До этого тоже существовал кружок, но там был главным образом футбол. Новый кружок явился официально организованным ядрышком, которое решило заниматься, кроме футбола, еще другими видами физкультуры, при чем члены этого кружка задались целью изучить как следует то, чем они будут заниматься. Это ядро постановило заниматься не только практикой, но и теорией. Правда, не было помещения, где можно было бы заниматься, отводили классы школы, которые приходилось перед каждым занятием мыть. Начали заниматься, и надо сказать, что занимались упорно в течение 5 лет. Затем к этому кружку примыкали еще желающие заниматься. Понемножку разрастался кружок, вскоре организовалась женская группа, количество молодежи увеличивалось и трудно было одному инструктору справиться с поступающими ребятами. Поэтому небольшой актив, который занимался теорией, выделился в отдельную группу и стал именовать себя научным ядром. Несмотря на неблагоприятные обстоятельства, это научное ядро, организованное с 1924 года, существует и сейчас, — оно поддерживает связь с кружком и продолжает интересоваться вопросами физкультуры, вопросами ее перестройки.

У футболистов, которые занимались исключительно своим видом спорта, было явное желание сорвать эту работу. Но постепенно они стали иногда заходить то на лекции, то к врачу, то на занятия по политграмме: понемножку они свое

мнение изменили, и наиболее сознательный актив из футболистов перешел в научное ядро.

Было желание попасть в цех и посмотреть, как можно физкультуру внедрить в производство. Ребята беседовали с врачом относительно этого, но администрация упорно в цех не допускала. Да и взгляд на физкультуру был таков, что какая может быть физкультура, когда она с производством не связана и не может быть связана. Надо было подготовить общественное мнение, добиться, чтобы рабочие смотрели иначе. Пришлось этим делом заняться в самых жилищах, в поселке, в рабочих домах. Здесь как-раз начинается работа актива. Они стали понемножку устраивать у себя в районах утреннюю гимнастику и подошли к этой самой утренней гимнастике в 1927—28 году.

У нас было постановлено наметить цеховых уполномоченных. Эти цеховые уполномоченные начали вести свою работу в цехе. Конечно, работа была очень примитивная и главным образом она сводилась к тому, чтобы собрать спортивный инвентарь, организовать субботник или воскресник, созвать на собрание рабочих и т. д.

Никак мы не могли все-таки забраться на производство. Пришлось усиливать еще больше агитацию, еще больше пришлось вести пропаганду и ставить вопросы относительно профвредностей, относительно влияния производства на организм, относительно санитарии и гигиены на производстве. Все это мы проделывали со сцены и при помощи коллектива живой газеты.

Общими усилиями мы стали проводить работу района в виде спартакиады, массовых выступлений, массовых гуляний, вводили различные аттракционы, пустили в ход лодки. Стали постоянно интересоваться работой друг друга, обмениваться опытом, организовался институт уполномоченных: необходимо было создавать новый актив, потому что старый актив не сегодня—завтра уйдет частью в Красную армию, частью на учебу. Было еще одно ядро, которое прошло 3 года обучения,—в настоящее время оно работает по району. Старый актив был назначен на наиболее ответственную работу по стрелковому делу, по секции игр и т. д., по работе летних клубов, детских площадок и т. д.

На пленуме завода был поставлен вопрос относительно трехминутки. Рабочие, которые были на пленуме, были достаточно подготовлены, они поддерживали единогласно это предложение, но небольшое сопротивление оказал дирек-

только отвяжитесь, но делайте это где-нибудь в уголке, чтобы другие не думали, что это—отдых».

Мы приводим этот бесхитростный рассказ т. Крутецкого потому, что он развертывал перед нами захватывающую картину упорной борьбы физкультурников за «овладение» заводом и выковывания в процессе этой борьбы двух поколений стойкого актива, соединяющего практическую и организационную работу с учебой.

На этом опыте нужно учиться многим и очень многим руководителям физкультуры на производстве. Еще больше нужно учиться уметь руководить этим активом.

Вот что отметил в этом отношении в прениях представитель Наркомтруда СССР т. Дубнов: «За свое двухдневное пребывание на фабрике я не видел Крутецкого в качестве непосредственного руководителя этой работой, я не видел, чтобы он руководил,—кто-то за него руководил, а он сидел где-то и распоряжался всеми этими опытами».

Благодаря такой работе с активом удалось очень глубоко охватить быт—по участкам поселка, в селах района удалось развернуть общественно-полезную работу физкультурников (огородные работы и пр.).

Замечательно поставлена санитарно-гигиеническая работа—маленький зал размером 11,5 × 4,5 м содержится в идеальном порядке.

Еще более замечательно то, что местный кооператив продал за один год 1 тыс. пар лыж на 3 тыс. населения. Если присоединить сюда те лыжи, которые остались у населения с прошлого года, да и самодельные, то необходимо признать, что это действительно офизкультуренный уголок. Приходилось наблюдать, как ребята в школу и из школы идут на лыжах. К этому необходимо заметить, что сначала на фабрике было несколько пар лыж, оставленных еще владельцем фабрики. Это наглядно показывает, какое большое значение имеет такая постановка дела, как в Вербилках.

Поэтому права была сессия НМК, признавшая проведенный опыт массовой работы на фарфоровой фабрике удачным и предложившая изучить и использовать данный опыт и издать о нем печатный труд.

Все же, как справедливо отметил в прениях д-р Воробьев, мы не сможем в полной мере внести эти достижения и положительные методы работы т. Крутецкого в условия наших промышленных центров. Опыт т. Крутецкого применим для фабрично-заводского поселка, где рабочие тесным образом связаны с бытом и самим производством. В крупных горо-

дах, очевидно, нам провести это в такой мере не удастся. Кроме того, необходимо оттенить, что темпы внедрения физкультуры в цеха, имевшие место в Вербилках, для нас не совсем приемлемы. Надо подходить к этому делу более форсированно, действуя в значительной мере сверху, по линии администрации.

Гораздо более скромный опыт был представлен в докладе т. Орлова «О постановке физкультурной работы на фабрике «Большевик» (кондитерская фабрика в Москве). Этот опыт интересен тем, что он тоже был поставлен помимо администрации и без содействия общественных организаций, исключительно путем разъяснительной работы и выдвижения низового физкультурного актива на руководящую работу по проведению физкультуры в цехе. Важно отметить, что этот опыт дал положительные результаты в смысле субъективных ощущений работниц и (по неточным данным) повышение производительности труда на 13%.

Доклад т. Короновского (Клиника социального здоровья, Ленинград), не построенный на конкретном материале, представлявший лишь попытку теоретической систематизации массовой физкультурной работы на производстве, встретил целый ряд существенных возражений. Излишнее теоретизирование и изыскание всех возможных перерывов на производстве вызвали впечатление, будто все перерывы (у т. Короновского—5) должны быть заполнены физкультминутками. Выступавшие в прениях резко осуждали такую «перегрузку» и считали достаточным использование для физкультминуток двух перерывов: одного—до обеда, другого—после обеденного перерыва.

Другие возражения касались значения эмоционального момента в физкультминутке, несколько затупеванного в докладе т. Короновского. Если докладчик считал необходимым предостеречь от эмоциональных упражнений, то выступавшие в прениях, наоборот, указывали на положительные опыты применения в физкультминутках даже простейших плясок (т. Бондарь).

Наконец, решительно было отвергнуто механическое, искусственное, схоластическое деление всего материала на образовательный, воспитательный и оздоровительный.

Как в отношении фабрики в Вербилках, так и «Большевика» характерно отметить почти полное выпадение врачебного контроля и отсутствие научно-исследовательской работы, сопровождающей этот интересный практический опыт. Сессия поставила перед Наркомздравом вопрос о привлечении внимания к постановке врачебного контроля на тех

предприятиях, где проводится соответствующая работа по введению физкультуры в процесс производства.

Вместе с тем стал на очередь вопрос о методах проведения научно-исследовательских работ в области постановки физической культуры на производстве. На эту тему весьма содержательный доклад дала д-р Гориневская, опиравшаяся при этом на заранее выработанный проект инструкции.

Как общий принцип, д-р Гориневская выдвинула положение о том, что научно-исследовательская работа должна быть плановой и жизненной. Физкультура совершенно перестраивается, и это есть, может быть, наиболее благоприятный момент; методически разрабатывая и проводя новые формы, мы по возможности быстро должны проверять эти новые формы и давать им научное обоснование.

Однако, методика такой жизненной, мобильной исследовательской работы еще не разработана. Д-р Гориневская предложила три ступени в постановке научно-исследовательских работ, в зависимости от степени сложности, углубленности таковых.

Первая ступень—массовая; она заключается в организованных наблюдениях, в постановке самоконтроля и в учете вопросных данных.

Вторая ступень—опытные работы; в них добавляется к массовым формам исследования обследование наиболее изменяющихся функциональных данных. Эта работа должна проводиться под руководством врача-физкультурника, врачами здравпунктов и врачами-профвредниками.

Третья ступень—углубленные обследования, включающие к указанным выше формам исследования еще и такие, как газообмен, химизм крови и пр.

При постановке исследовательских работ могут и должны быть использованы многие данные, уже добытые Институтом профзаболеваний, труда и др.

Что касается плановости, то она должна прежде всего найти свое выражение в концентрации всех исследовательских работ вокруг определенных, наиболее актуальных тем. Д-р Гориневская в основном правильно наметила эти стержневые темы и дала общую характеристику их содержания.

Темы эти следующие:

1. Физкультура в процессе производства, куда относится исследование зарядки, вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминутки, сменности комплексов и т. д.

2. Физкультура в домах отдыха и на базах пятого дня, рассматривая эти учреждения как цех оздоровления данного конкретного производства.

3. Проверка норм значка «Готов к труду и обороне».

4. Физическая культура в социалистическом секторе сельского хозяйства в связи с влиянием механизации.

В заключение д-р Гориневская в особенности подчеркнула необходимость создания единого фронта методистов, исследователей и врачей; особо большое значение приобретает в настоящий момент перестройка физкультуры, участие в исследовательской работе методистов.

Существенные дополнения к методике исследования вне сла участвовавшая в прениях Ленинградская клиника социального здоровья в лице проф. Вербова. Первое заключалось в определении объекта научно-исследовательской работы; в центре этой работы ставится изучение человека не только как производительной силы, но и как активного строителя социалистического общества. Такая установка предполагает полнейшую ликвидацию и окончательный разрыв с установками прошлого на изучение труда как преимущественно этиологического фактора заболеваний и профвредностей, а также с консервативным механическим направлением, рассматривающим человека только с биологической точки зрения, сводя его к живой машине.

Второе дополнение касается выработки тесной микрометодической исследовательской работы, которая не обременяла бы рабочих, не отрывала бы их от производственного труда и была бы достаточно эффективной.

Наконец, третье дополнение заключается в установке на проведение исследовательской работы в бригадном порядке, с включением в каждую бригаду исследователей различных специальностей.

Особое внимание сессия обратила на то, что научно-исследовательская работа не должна строиться в узких рамках отдельной подопытной группы: развертывание массовой работы и активное участие в работе заводского коллектива и подопытных групп должны лечь в основу всей научно-исследовательской работы.

По второму циклу вопросов был представлен ряд материалов, намечающих новые пути организации и методики физической культуры на производстве в связи с условиями труда и новыми задачами по подготовке испытаний по комплексу значка «Готов к труду и обороне», а также с осуществлением принципа военизации.

Учитывая общественную и трудовую нагрузку рабочих, участие их в социальном соревновании и ударничестве и т. п., т. Выставкин справедливо подчеркнул необходимость организации такого порядка занятий, чтобы каждый, являясь на площад-

ку, на водную станцию или стадион в удобное для себя время, мог получать необходимый инструктаж индивидуально или в ту же составленную группу от дежурного преподавателя физкультуры. Сессия стремилась в своей резолюции сочетать эти индивидуальные занятия с организованными учебными занятиями (3 занятия в декаду с промежутком не менее 48 час.). Кроме того, предложено выделить специальные дни для массовой подготовки и сдачи испытаний по комплексу значка и расширить места занятий за пределы спортивных сооружений (площадки, водная, лыжная станции и т. д.), охватывая рабочую колонию, заводскую территорию, рабочий поселок, а также загородные места (путем прогулок, экскурсий и пр.).

Все же вопрос оказался еще недостаточно проработанным, вследствие чего пришлось предложить бригаде ВОФК проработать вопрос в направлении сочетания учета с учебными занятиями и соревнованиями, а также массовыми мероприятиями.

Доклад т. **Любимова** представляет собой по существу детализацию и конкретизацию материалов комиссии С. С. Каменева. Особенно важным было предложение органического включения соревнований по отдельным прикладным видам в проводимые соревнования по всем видам спорта и переработки в связи с этим существующих правил соревнований.

Большинство выступавших по этому докладу отмечало ненормальность того положения, что о военизации уже проведено большое количество докладов, много говорилось, но слишком мало делается. Особенно четко поставил вопрос т. Тарасов (школа им. Ленина), внесший следующие семь предложений: первое—создать из физкультурников передовой отряд ОАХ; второе—создать объединенную базу работы ряда общественных организаций, заинтересованных в проведении военизации (ОАХ, ОПТЭ, СФК); третье—добиться как в центре, так и на местах единого плана работы общественных организаций, с тем чтобы рабочий на одном выходе получал и боевую подготовку и физическую; четвертое—установить минимум военной подготовки и осуществить его в порядке выполнения конкретных цифр; пятое—в литературе по отдельным видам физических упражнений и спорта дать организационно-методические указания о боевой подготовке физкультурника; шестое—приспособить минимум военной подготовки к отдельным категориям физкультурников (вузы, школы, коллективы и пр.); седьмое—организовать специальную бригаду из квалифицированных воен-

ных работников в количестве 3—5 чел., которая бы об'ездным порядком военизировала гражданские вузы.

Как нужно бороться за военизацию физической культуры, как нужно перестраивать физическую культуру на основах значка «Готов к труду и обороне», показал докладчик Коломенского завода **Угрюмов** на практическом опыте проведения лыжных испытаний.

Здесь характерна прежде всего широко поставленная агитационная работа в цехе, на собраниях, в кино, в театре, в порядке индивидуальной обработки и вызовов. На ряду с устной агитацией широко была поставлена письменная и печатная агитация (об'явления, списки сдавших норму, стенгазета).

В результате, несмотря на ряд препятствий и затруднений через испытание было проведено 222 чел. «Если бы кто видел, — говорит докладчик, — в чем шли: и в худых валенках, чернорабочие просто-напросто в лаптях, привязанных с помощью веревок, но все-таки шли и выдерживали. Это первое испытание на значок дало то, что мы имеем в настоящее время на заводе до 1½ тыс. физкультурников, в то время как за зимний период мы имели около 600 чел.»

Характерно отметить, что сдавать испытания шла наиболее передовая часть рабочих — из 222 чел. было 148 комсомольцев, 25 партийцев. Среди сдавших — большинство не-лыжники: 104 физкультурника и 38 нефизкультурников.

Нужно еще подчеркнуть, что организация сдачи норм хотя и не сразу, но все же пошла по правильному пути децентрализации. Коломенцы учли, что до 80 % рабочих живут по деревням, а поэтому по окончании работы они разъезжаются и оставлять их для сдачи норм было невозможно. Поэтому были выделены комиссии, которые выезжали в окрестные деревни и там проводили испытания.

Умело перестроившись на ходу, завод и на предстоящее время наметил ряд таких мероприятий, которые обеспечивают выполнение норм значка «Готов к труду и обороне».

Все дальнейшие испытания на сдачу значка намечено проводить на местах: в колхозах, совхозах и рабочих поселках, которые находятся в 3—5—10 км от завода. Кроме того, проводится пятидневка санитарии и гигиены, в основу которой ставится организация бесед по вопросу санминимума, оказания первой помощи, знакомство с самоконтролем. В дальнейшем намечен 10-дневник военизации физкультурников, во время которого ставится задача вовлечь в кружки военных знаний, ввести военизированные виды физических упражнений, провести военный поход с попутной

сдачей норм. Любопытен опыт проведения подготовки к нормам по легкой атлетике среди футболистов за счет времени игры, с сокращением времени игры для старших команд на 35, а для младших на 30 мин.

Докладчик особо подчеркнул роль актива в деле проведения всех мероприятий по значку.

По своей ценности и практическому подходу доклад т. Угрюмова может быть сопоставлен с докладом т. Крутецкого (Вербилки); и в данном случае сессия считала необходимым указать на необходимость широкого использования этого опыта организациями, проводящими испытания на значок «Готов к труду и обороне».

На сессии была впервые сделана попытка представить картину перестройки секционной работы под углом зрения важнейших мероприятий по военизации и значку «Готов к труду и обороне».

Тов. Геркан подчеркнул, что эти мероприятия в одинаковой степени должны пронизывать работу всех секций. Поэтому в подборе материалов мы должны прежде всего делать ставку на то, чтобы каждая отдельная секция вела подготовку к сдаче соответствующих норм значка «Готов к труду и обороне» (легкая атлетика — по бегу, прыжкам и метаниям, плавание — по плаванию на скорость, в одежде, на выносливость и пр.). Кроме того, в тренировку по каждой секции должен включаться материал, родственный данной секции и взятый из комплекса значка «Готов к труду и обороне». В особенности это касается секции спортигр, которая сама по себе не дает непосредственных навыков по комплексу значка, но в тренировку к игре имеется богатейшая возможность включения этого материала.

Наконец, каждая отдельная секция должна проявлять настойчивость в том направлении, чтобы каждый член секции подготавливался и сдавал нормы по всему комплексу значка «Готов к труду и обороне». Поэтому нужно широко рекомендовать взаимную связь отдельных секций, как бы договорные отношения между ними, с тем чтобы член каждой секции мог участвовать в работе других секций и постепенно подготавливаться к сдаче норм по всему комплексу.

Если содержание значительно раздвигает рамки работы отдельных секций, то и в отношении методики докладчик выдвинул ряд положений, в корне изменяющих работу секций. Эта методика определяется тем, что перед нами стоит чрезвычайно важная задача провести подготовку по основным видам упражнений и в первую очередь по упражне-

ниям, входящим в комплекс значка «Готов к труду и обороне». Но эта подготовка должна протекать не «вообще», а в кратчайший срок. Проходящий подготовку должен иметь перед собой совершенно ясную целевую установку, чтобы весь путь подготовки был для него ясен. Методика ускоренной подготовки вытекает из общих темпов социалистического строительства, а также из чрезвычайно загруженного бюджета времени рабочего, который помимо участия в физкультуре несет большую трудовую общественную нагрузку.

К этой особенности методики примыкает другая, а именно—построение методики на максимальном упрощении учебного материала, на отказе от академизма.

Упрощенное и ускоренное обучение приближает методику работы отдельных секций к методике массовой работы. Здесь мы получаем смычку методики, и эта смычка необходима потому, что мы ставим перед секцией еще одну важную задачу: чтобы она вела учебную работу не только внутри секции, но и вне ее—с нефизкультурниками, которые пока не включились еще в систематическую физкультурную работу, но с которыми нужно вести практическую работу на заводской территории, на прогулке, в рабочем саду, на экскурсии.

Было бы неправильно давать только одной какой-либо секции установку на подготовку к значку. Мы этим сняли бы эту обязанность с других секций, освободили бы их от важнейшей в настоящее время задачи. Содокладчик подчеркнул, что подготовка к комплексу «Готов к труду и обороне» должна быть основным стержнем, пронизывающим работу всех секций.

Что касается работы отдельных секций, то характеристика таковой была дана в представленных сессии материалах по легкой атлетике, плаванию, спортиграм и велотуризму. Особенно любопытны были вполне конкретные материалы т. **Гребенщикова** о занятиях легкой атлетикой на территории завода и применении легкой атлетики на рабочих гуляньях и экскурсиях. Эти практические материалы, знаменующие резкий отход от академизма, были предварительно проработаны специальной бригадой в составе рабочих с производства — тт. Гужевичем, Барковым и др.

Третий цикл вопросов касался весьма важного опыта проведения заводских спартакиад. Сессия и в данном случае смогла снова опереться на вполне конкретные материалы, вытекающие из практического опыта. Сюда относятся прежде всего тезисы т. **Выставкина**, проработанные предварительно специальной бригадой НМК и обобщающие опыт прове-

денных заводских спартакиад на следующих предприятиях: Харьковском паровозо-строительном заводе, харьковском государственном Электрозаводе, заводах «Серп и молот» в Москве и в Харькове, фабрике «Пролетарка» в Твери, марганцевых рудниках на Криворожье.

Подробно был изложен перед сессией опыт завода № 39 им. Менжинского. Доклад т. Лаврентьева, организатора спартакиады на этом заводе, изобилует целым рядом практических указаний.

На заводе № 39 спартакиады превратились в постоянное, непрерывно действующее средство повышения всех показателей завода в целом. 1½-месячным опытом были охвачены наиболее мощные подразделения завода, наиболее многочисленные, составляющие около 80 % всего состава завода.

Результаты, полученные спартакиадой, представлялись в штаб спартакиады соответствующими цеховыми пятерками, которые отчитывались перед штабом в своей работе и в своих показателях. Штаб со своей стороны принимал все меры, чтобы имеющимися у него средствами эти показатели проверить. Возникал целый ряд недоразумений с центрально-учетным аппаратом завода. Таким образом, получился общественный контроль всей жизни завода.

Чрезвычайно интересны итоги спартакиады в отношении улучшения всех показателей, что позволяет заводские спартакиады выдвинуть в ряды важнейших мероприятий, способствующих росту производительности труда и помогающих выполнению промфинплана.

На заводе № 39 были выявлены следующие результаты: механический цех имел до спартакиады 0,75 % брака, к концу спартакиады — 0,38 %; по слесарному цеху брак снизился в 7 раз. Прогулы дали к финишу понижение в 6 раз. Слесарный цех понизил к концу спартакиады свои прогулы на 1 000 час. Если в слесарном цехе до спартакиады было 12 % ударников, то к финишу спартакиады мы имеем 89 % ударников; в МОПР'е — соответственно 20 % и 69 %.

Цех служащих дал до 70 % прошедших медицинский контроль, слесарный цех дал до 82 %. По массовости участия в физкультурной соревновательной части мы имеем от 7,7 % до 26 %.

Кроме того, все остальные показатели почти без исключения дали более или менее заметный рост. Помимо технических результатов, спартакиада способствовала, по мнению т. Лаврентьева, переходу завода на 7-часовой рабочий день. Кроме того, чрезвычайно ценным достижением является то, что в органах спартакиады нашли прекрасную тонкую содру-

косновения все общественные организации завода, — не только общественники, но и заводоуправление, партийные, комсомольские, общественные и физкультурные организации. Наконец, еще одно достижение. В цехах по многим очень важным показателям не был налажен учет. Спартакиада заставила в общественном порядке этот учет наладить.

Летняя спартакиада была открыта под лозунгом превращения завода целиком в ударный. Первые же результаты говорят о том, что этой цели завод № 39 достигнет гораздо раньше финиша летней спартакиады.

Прения мало могли добавить к этому ценному опыту. Сессия считала необходимым объединить материалы тт. Лаврентьева и Выставкина и установить, что спортивная часть спартакиады должна быть сосредоточена на коротком времени ее финиша. Что же касается остальных показателей, то они могут учитываться в течение последнего квартала до спортивной части спартакиады. Из недочетов были отмечены подмена штабом спартакиады физкультурколлектива и бюро физкультуры на заводе, а также перегрузка учета большим количеством различных показателей. Все же сессия считает необходимым более широкое распространение опыта завода № 39 путем опубликования соответствующих материалов.

Последние доклады сессии о домах отдыха прошли довольно бледно. Особенно неудачен был доклад т. Дюперрона. Он не исчерпал поставленного вопроса, так как осветил только физические упражнения в доме отдыха, не давая всего комплекса физкультуры в целом. Но и в отношении проведения физических упражнений в доме отдыха т. Дюперрон не охватил всех форм и не отразил подготовки и проведения сдачи норм «Готов к труду и обороне». Наконец, доклад не отразил в достаточной мере имеющегося в настоящее время опыта физкультурной работы в домах отдыха в различных местах нашего Союза. Это и было отмечено как в прениях, так и в резолюции сессии. Сессия пришла к выводу, что необходима постановка целого ряда опытных работ, которые и предложены НМК СФК Ленинграда, Москвы, Харькова, Баку, Минска, Ростова на Дону по следующим, примерно, темам:

1. Место дома отдыха в деле внедрения физкультурных мероприятий в производство и в быт рабочего.

2. Задачи, формы и методика работы по физкультуре в домах отдыха.

3. Дом отдыха как место массового обучения в связи с подготовкой к испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне».

4. Объем и методы работы врача в доме отдыха.

5. Методы учета результатов пребывания трудящихся в доме отдыха.

После подытоживания опыта перечисленных тородов сессия считает необходимым издание специального сборника по физкультурной работе в доме отдыха.

В докладе об однодневных домах отдыха д-р **Кравцов** (Москва) справедливо подчеркнул, что недостаточное внимание уделяется в настоящее время организации отдыха для выходных групп трудящихся, перешедших на непрерывку. Если бы мы действительно по-серьезному сумели урегулировать, упорядочить, рационализировать время рабочих и работниц вне производства, мы значительно повысили бы производительность труда и интенсивность на следующий день.

В дальнейшем д-р **Кравцов** излагает опыт организации первого в Союзе однодневного дома отдыха в Тарасовке, в 35 км от Москвы, в доме отдыха им. Калинина.

Исследования, проведенные в первый день приезда и после 12-кратного пребывания в однодневном доме отдыха показали, что общее самочувствие и состояние здоровья резко улучшилось. По справкам на заводе оказалось, что производительность труда резко повышается после регулярного систематического отдыха в течение 2 месяцев.

Учитывая некоторые ошибки в этом первом опыте, сессия констатировала отсутствие единого направления в содержании работ дома отдыха 5 дня и считала, что НМК ВСОФК должен взять под свое наблюдение деятельность баз 5 дня и принять все меры к расширению и укреплению работ существующих баз.

Важно отметить, что однодневные базы отдыха должны прикрепиться к определенным производствам и базам физкультуры, при чем рабочие должны направляться туда не каждую пятидневку, так как это слишком отрывает их от общественных и других обязанностей.

Отдельным вопросом сессия выдвинула постановку опыта баз 5 дня без ночевки, признав, что и эти базы должны быть использованы для развертывания физкультурных мероприятий на производстве.

Подводя итоги минувшей сессии, нужно безусловно отметить ту положительную сторону, что в ряде докладов действительно был представлен практический опыт. Это дало возможно реально прощупать подлинный пульс физкультурной жизни на производстве. Однако для больших обобщений время, очевидно, еще не наступило, — слишком специфичны те условия, где протекали первые опыты: в Вербилках —

старая фабрика с низкой техникой, окруженная замкнутым в себе поселком, завод № 39 — подшефный сильнейшей организации «Динамо», имеет возможность пользоваться всеми благами квалифицированного инструктажа, лучшими площадками, лучшим инвентарем и т. д.

Кроме того, необходимо отметить, что первые опыты не сопровождались научно-исследовательской работой врачей, что значительно снижает ценность опыта и ставит перед научно-исследовательскими институтами, органами здравоохранения и врачами-физкультурниками важнейшую задачу непосредственного и ближайшего участия во всех предстоящих опытах постановки физкультуры на производстве.

Там, где опыт протекал в более или менее типичных условиях, сразу же были даны практические указания на места. На опыте научно-исследовательской работы на фабрике «Скороход» и на Электrozаводе выработан первый инструктивный материал, уже разосланный на места. Из опыта Коломенского завода также сделаны соответствующие выводы и местам даны подробные указания по подготовке и проведению испытаний на значок «Готов к труду и обороне».

Факт первого выезда НМК весьма знаменателен, однако он не дал тех положительных результатов, которые можно было от него ожидать. Прежде всего выезд на место может быть оправдан лишь в том случае, если он возбуждает активность местных организаций. Фактически же получилось так, что основные и лучшие по своему практическому содержанию доклады были сделаны представителями Московского областного СФК и методистами ВСФК. Ленинградские же организации часть своих докладов сняли, сообщение проф. Вербова не было подготовлено и скомкано, по докладу т. Короновского директор института им. Лесгафта т. Зеликсон вынужден был заявить, что «Короновский не может нас удовлетворить хотя бы по той причине, что вместо того, чтобы рассказывать, что было проделано конкретно на фабрике «Скороход», он, как чрезвычайно молодой (?) работник в институте, начал говорить, выступая от имени клиники социального здоровья о вещах, которые хорошо не продумал». Наконец, третий докладчик Ленинграда, т. Дюперрон сразу вынужден был заявить, что «вопрос о домах отдыха в клинике не прорабатывался и только сейчас намечен для проработки в первую очередь». В виду этого т. Дюперрон просил считать ответственным за доклад только его. Это, безусловно, помимо всего прочего, значительно снизило интерес к докладу о домах отдыха.

Но печально, в конце-концов, не это. Печально то, что большой зал клуба им. Капранова (фабрика «Скороход»), где заседала в первые дни сессия, являл собой вид пустыни. Никого не было из облотделов профсоюзов, почти никого из районных методистов и очень мало врачей-физкультурников, не говоря уже о физкультурном активе, которого ЛОСФК не сумел мобилизовать ни на одно заседание сессии. Отсутствовали также хозяйственники, непосредственно и ближе всего заинтересованные в поднятии производительности труда средствами физической культуры. Ленинградская организация не мобилизовала внимания общественности к сессии и эту ошибку надо в будущем учесть.

Показ членам сессии физкультминутки в обеденный перерыв на дворе фабрики «Скороход» также не был использован для широкой раз'яснительной кампании на производстве и скорее произвел отрицательное впечатление: члены сессии не получили возможности ознакомиться с самым производством и с трудовыми процессами; показанная физкультминутка не могла удовлетворить в силу плохого подбора упражнений и еще более плохого их выполнения, в особенности же неблагоприятное впечатление производила обстановка, в которой протекала физкультминутка: хохот, двусмысленные замечания многочисленных зрителей — рабочих и работниц той же фабрики свидетельствовали о том, что «первая физкультурная фабрика» далеко еще не офизкультурена, что не проведена на ней элементарнейшая воспитательная и раз'яснительная работа.

В целом сессия несомненно явится краеугольным камнем в построении физкультуры на производстве. Это свое значение сессия в особенности приобретает потому, что на ней были представлены союзные республики: УССР, БССР и ряд крупнейших периферийных советов — Средняя и Нижняя Волга, Северный Кавказ, Урал и др.; это свидетельствует о том, что места осознали громадное значение развертывания физкультуры на производстве.

## О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ НА ПРОИЗВОДСТВАХ

Сессия отмечает определенный сдвиг в работе научно-методических комитетов и научно-исследовательских институтов, органов охраны труда и широкой рабочей общественности в отношении изучения постановки физкультуры на производстве, но все же темпы и качество проведения данной работы считает недостаточными.

## По докладам проф. Вербова и Гориневской

1. Для форсированного выполнения огромных задач, поставленных перед трудящимися Советского Союза пятилетним планом народного хозяйства необходимо доподлинное активное участие всех отраслевых участков научного фронта, в том числе и физической культуры во всей народнохозяйственной производственной жизни страны и активнейшее участие широких трудящихся масс в непосредственном научном строительстве и планировании.

2. Физическая культура, владеющая целым рядом средств, развертывающих все возможности человеческой личности как производительной силы, должна сыграть особо важную роль в деле повышения производительности труда.

Существующий до сих пор разрыв между методическими и исследовательскими работами должен быть изжит. Научно-исследовательская мысль должна выйти из стен лабораторий и кабинетов, приблизившись к жизни, отвечая на ближайшие ее запросы в условиях социалистического переустройства труда и быта.

3. Однако, на сегодняшний день мы имеем резкое отставание в области методики физкультурной работы на производстве.

До настоящего времени мы не имеем ясных и четких форм врачебного контроля, а также углубленной методики научно-исследовательской работы, подкрепляющей и обосновывающей показания к применению отдельных элементов физкультуры на производстве — в цехе. Имеющиеся научные работы недостаточно учитывают такие решающие факторы производственного процесса, как бригадная, конвейерная система, а также режим рабочего дня. Разрешение всех этих вопросов должно явиться актуальнейшей задачей дня. Необходимо включить изучение этого вопроса в непосредственную жизнь производства, где физкультура должна стать органической частью новых форм социалистического труда — соцсоревнования и ударничества.

4. При разрешении проблемы форм и содержания физкультурной работы на производстве, а также методики научно-исследовательской работы — в центре стоит изучение человека, не только как производительной силы, но и как активного строителя социалистического общества. Такая установка предполагает полнейшую ликвидацию и окончательный разрыв с установками прошлого, изучавшими труд как преимущественно этиологический фактор заболевания и профвредностей, а также с консервативным механическим направлением, рассматривающим человека только с биологической точки зрения, сводя его к живой машине. Отсюда объектом изучения влияния физической культуры на повышение производительности труда должны явиться, с одной стороны, социальное здоровье человека и с другой — средства и методы активной организации социального здоровья.

5. При изучении социального здоровья трудовых коллективов по линии применения средств и методов физкультуры должны быть поставлены следующие вопросы:

а) индивидуальные и типовые показатели социально-классовой направленности работающего на производстве (участие в соцсоревновании и ударничестве), а также в быту (показатели общественно-культурной и политической деятельности);

б) функциональные отклонения в социальном здоровье, которые могут быть вызваны особенностями трудового процесса и его организацией, а также различными профвредностями, возникающими в результате несовершенства техники и системы организации на данном производстве при данных социально-экономических условиях;

в) состояние производственно-технической среды (оборудование — машины, инструмент, рабочие и технические приспособления) и физико-химической среды (температура, свет, воздух);

г) организация и система управления производственным и трудовым процессом в данном цехе;

д) выработка методов подготовки к труду и обороне различных возрастных, половых и профессиональных групп;

е) выработка методов ф.-к. подготовки в связи с политехнизацией и методом подготовки к отдельным видам профессионального труда.

6. Общее руководство и ответственность, объединение научно-исследовательских учреждений и методическое руководство осуществляются советами физкультуры через институты физкультуры.

7. На опытных предприятиях в 1931 году в первую очередь изучить влияние следующих физкультурных мероприятий:

а) физупражнения в начале обеденного перерыва;

б) физупражнения до начала работы и после окончания работы;

в) физупражнения в отдельные периоды рабочего дня (физкультминутки).

г) деятельность физкультурного коллектива в связи с воздействием ф.-к. на производительность труда и социальное здоровье трудящихся.

8. Научно-исследовательскую работу в цехе следует проводить организационно в следующем порядке:

Исходя из опыта клиники социального здоровья ГИФК, наилучшим способом проведения всей этой работы нужно признать бригадный способ. В соответствии с поставленными выше задачами в состав бригады, проводящей углубленную научно-исследовательскую работу, должны входить следующие лица: самотолог, невропатолог, психотехник, ортопед, физиолог, гигиенист, методист по вопросам физкультуры и врач здравпункта и др.

При изучении женского коллектива в состав бригады включается гинеколог. В том случае, когда не представляется возможным проводить изучение социального здоровья при помощи отдельных специалистов, обследование может быть сосредоточено в одном лице.

Состав бригады определяется на местах, в зависимости от поставленных целей и имеющихся возможностей. Помимо указанных специалистов, для повседневной работы на производстве, органы охраны труда и администрация должны обеспечить врача, методиста и хронометражиста.

Работа бригады по научно-исследовательской линии должна быть теснейшим образом увязана со здравпунктом, материалы которого должны быть широко использованы в первую очередь; кроме того, бригада должна находиться в теснейшем контакте с отделами охраны труда, техники безопасности, отделом рационализации и экономики труда.

Ознакомление с материалами последних двух отделов в этом отношении должно предшествовать изучению рабочего и производственного процесса подопытной и контрольных групп.

Для внедрения всей организационной работы, связанной с проведением научно-исследовательской работы в цехе, организуется специальная бригада, в состав которой входят следующие представители:

а) от заводоуправления, б) завкома, в) парторганизации, г) коллективов физкультуры, д) здравпункта, е) бригадира — зав. научно-исследовательской частью, ж) облотдела труда или санитарной инспекции.

Вся работа бригады строится на системе ответственных исполнителей. Каждый исполнитель по своему участку должен иметь четкий производственный календарный план работы. Каждый исполнитель о ходе работы своей группы представляет отчет по установленной форме каж-

дую пятидневку. В период работы должно быть проведено не менее двух отчетных докладов о ходе работы перед общественностью на данном предприятии.

9. С момента фиксажа опытной и контрольной группы составляются комплекс и план проведения физупражнений.

Как общее правило, при выборе физупражнений ни в коем случае не следует ограничиваться одним местным воздействием на двигательный аппарат, вовлекая при этом в действие одни только мышечные группы или другие системы, которые были или вовсе исключены из участия в трудовом процессе, или недостаточно активно участвовали в нем. При составлении плана физупражнений в первую очередь должны войти упражнения общеоздоровительного характера, активизирующие и укрепляющие весь организм в целом, при одновременном включении и отдельных видов упражнений, имеющих своей непосредственной задачей корригировать те или другие отклонения в социальном здоровье данного трудового коллектива.

Система физупражнений должна вытекать из конкретной социально-производственной обстановки и социального здоровья данного трудового коллектива. В основу выбора физупражнений должны быть положены следующие принципы:

а) регулирование дыхательного аппарата; б) уничтожение застойных явлений, в особенности в статически перенапряженных мышцах; в) тонизирование нервно-мышечной системы; г) установление рационального распределения нервно-мышечной работы в отдельных частях и мышцах тела (повышение эмоциональности, улучшение ритма и входа в работу).

10. Для учета влияния физкультуры необходима полная фотография рабочего дня данного коллектива, при чем особенно важным является периодический учет почасовой производительности и брака. При этом весьма важным является вопрос о полном обеспечении опытной и контрольной групп всем необходимым материалом для работы, исправностью машин и проч., во избежание образования производственных простоев, могущих изменить режим работы обследуемых групп.

11. Весь процесс обследования не должен быть длительным, не должен вызывать производственных простоев, не утомлять рабочих и проводиться по следующему примерному плану:

а) исследование опытной и контрольной групп проводить **2 раза при 3-месячном опыте** (в начале и конце его) и **3 раза при 6-месячном опыте** (в начале, середине и конце). Все осмотры производятся в одно и то же время дня, лучше всего сразу после окончания работ в дневной смене, в течение ближайших 5 дней до начала и после окончания опыта. Исследование лучше всего проводить на самом предприятии, используя для этого помещение здравпункта, с привлечением работников здравпунктов под руководством и при ближайшем участии научно-исследовательских организаций, ведущих опытную работу;

б) в комплексе антропометрических обследований в качестве обязательного минимума входят: вес, спирометрия, динамометрия кисти и, желательно, становой силы. При наличии возможности следует при первом исследовании проводить измерения размеров костяка — рост стоя и сидя, ширина плеч и таза, окружность груди в трех состояниях (вдох, выдох и пауза), окружность талии — с целью получения полной характеристики физического развития взятой под наблюдение группы рабочих;

в) медицинское обследование — обычного характера, со включением функциональной пробы сердца. Выбор функциональных проб производится институтами с учетом производственных возможностей.

У женщин проводится опрос о состоянии половой сферы, о течении менструального периода, и в случае наличия отклонений проводится специальное гинекологическое исследование.

Желательно включить даже в минимальный план клиническое исследование крови на гемоглобин, оседаемость и формулу белой крови.

г) психо-техническое исследование проводится хотя бы по тестам на скорость, точность, координацию движений и утомляемость, с учетом производственных особенностей;

д) **учет производительности труда** опытной и контрольной групп желательно начать еще до введения ф. к. и на основе полученных материалов вывести среднюю производительность — индивидуальную и групповую. В течение всего опыта учет производительности должен происходить как над опытной, так и над контрольной группой, чтобы можно было учесть изменения производительности, не зависящие от рабочего (доставка, характер сырья и другие моменты). В течение опыта, кроме того, следует делать пропуски в ф.-к. занятиях, сравнивая производительность труда с ф. к. и без нее. При наличии возможности, помимо учета производительности по продукции, желательно дополнительно проводить хронометраж скорости рабочих движений, учитывать количество брака, пропусков при автомате и т. п. в дни с ф. к. и без ф.-к. воздействия;

е) **для учета изменений в самочувствии рабочего** желательно проведение самоконтроля над опытной и контрольной группой (образец карточки самоконтроля можно получить в ГЦИФК). Карточка самоконтроля заполняется 1 раз в пятидневку или десятидневку на основе опроса рабочего инструктором ф. к., проводящим занятия, или врачом, наблюдающим за постановкой всей работы.

12. По окончании научно-исследовательской работы разработанные и проверенные комплексы физупражнений для данных трудколлективов закрепляются в цехе. При этом способы физкультурного воздействия в дальнейшем должны быть значительно расширены, имея своей конечной целью широкое внедрение физкультуры в труд и быт рабочего.

13. Поручить институтам физкультуры разработать форму учета производительности труда, учтя опыт предприятий и существующие формы и формы, разработанные Украинским научно-исследовательским институтом физкультуры.

14. Сессия считает необходимым обратить внимание организаций, проводящих научно-исследовательскую работу, что развертывание массовой работы и активное участие в работе заводского коллектива и подопытных групп должны лечь в основу всей научно-исследовательской работы.

15. Обратить внимание Наркомтруда на необходимость скорейшей децентрализации отпущенных средств на научно-исследовательскую работу и немедленно опубликовать постановление ВСНХ от 22 апреля 1931 г.

16. Развертывающаяся сейчас на наших социалистических фабриках в различных местах Союза научно-исследовательская работа в области внедрения физкультуры в производственный процесс должна протекать в условиях широкого обмена опытом, широкого контроля общественности, а также при строгом планировании (взаимном). Только тогда мы сумеем в кратчайший срок разрешить те задачи, которые сейчас поставлены:

#### По докладу тов. Крутецкого

Признать проведенный опыт массовой работы на фарфоровой фабрике удачным. Необходимо данный опыт изучить и использовать как материал. Поручить МОСФК издать печатный труд.

#### По докладу тов. Короновского

В виду того, что данный материал не отвечает поставленной теме, тезисы не утверждать, а передать в НМК как материал.

**По докладу тов. Орлова**

Признать удачным проведение опытной работы на ф-ке «Большевик»; отметить, что существующие указания на поднятие производительности труда не точны. Поставить перед организациями вопрос об особом учете производительности. Просить МОСФК и Отдел труда помочь данному заводу в проведении научно-исследовательской работы.

Поставить вопрос перед Наркомздравом о привлечении внимания к постановке врачебного контроля на тех предприятиях, где проводится соответствующая работа по введению физкультуры в процесс производства.

**По докладу тов. Иванова**

В виду того, что в докладе не отражен опыт конкретной работы, передать в НМК как материал.

**О ВОЕНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКЕ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ НАВЫКАМ****(По докладу тов. Любимова)**

Военизация физической культуры на производстве должна проводиться согласно основных принципов и структуры армейской физподготовки.

Военизация физической культуры на производстве понимается не только как включение отдельных упражнений и целых комплексов в работу низовых коллективов, но и как военизация их структуры и повседневной работы.

Настоящий доклад рассматривает:

А. Программный материал-номенклатуру упражнений (по возможности полную).

Б. Методику обучения.

**А. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

1) Основная роль в деле выработки военно-прикладных навыков принадлежит всем секциям и проводится путем включения средств военно-прикладного характера, присущих данному виду спорта. Вся работа секции в основном должна строиться на применении ряда комплексных упражнений, при чем советы физической культуры должны систематически продвигать и агитировать за эти комплексы.

2) Отдельным секциям срочно разработать правила соревнований и включить в программы (календры) соревнований военно-прикладные комплексы.

3) Считать включение военизированных упражнений обязательным для каждого соревнования и регламентировать их удельный вес в общей оценке первенства по данной секции.

4) Необходимо срочно пересмотреть существующие гимнастические снаряды и номенклатуры площадок и стадионов и включать в последние участки для проведения прикладных упражнений.

**1. Гимнастическая секция**

1. Военизация в работе этой секции будет заключаться в:

а) включении в план работы специальных уроков, состоящих целиком из прикладных упражнений (до 50% общего количества уроков);

б) включении в обычный урок некоторых упражнений прикладного характера.

2. При проведении урока, состоящего исключительно из прикладных упражнений следует руководствоваться следующим распределением времени:

- а) переключки, построение, ходьба—3 м.;
- б) подготовительные упражнения (т. образ сопротивлению)—4 м.;
- в) основная часть урока (доминанта): прыжки, перелезания, метание, лазание, переноска, равновесие (попеременно не более двух видов упражнений на уроке)—25 м.;
- г) игры типа бега с искусственными препятствиями—8 м.;
- д) успокаивающие—5 м. Итого 45 м.

3. Подбор упражнений в каждой серии — по усмотрению руководителя. Ниже дается примерный перечень прикладных упражнений по сериям (разделам):

а) Ходьба и ползание — выработка т. н. «привычного» шага, т. е. шага определенной и постоянной для данного лица длины.

Выработка широкого, свободного шага и постоянного темпа — 120 шаг. в 1 мин.

Ходьба по кочкам и спуск с кручи.

Ходьба крадучись.

Уметь свободно менять направление.

Падение на землю на шаг и вставание.

Ходьба по различному грунту.

Ходьба на четвереньках.

Ползание на боку и ничком.

б) Подготовительные упражнения. С точки зрения военизации выгоднее всего в подготовительных упражнениях давать не только упражнения общего порядка, но изучить некоторые приемы самозащиты, в первую очередь сопротивления.

Переталкивание боком, спиной.

Разгибание рук.

Переталкивание, держась за плечи.

Приседание и вставание с сопротивлением.

Поднимание на спину.

Повороты туловища с сопротивлением и т. д.

в) Лазание и перелезание. Цель его — подготовить плечевой пояс к преодолению препятствий, могущих встретиться на поле боя. Особенно важно для нас, чтобы и снаряды, по которым производится лазание, также имели возможно более естественный вид:

1. Канаты различной толщины.

2. Шесты, укрепленные неподвижно.

3. Наклонные шесты.

4. Толстые столбы.

5. Бревна, с которых снята кора (наиболее пригодны такие деревья, как дуб, береза, ель, вяз, т. е. имеющие большое количество неравномерно расположенных сучков).

6. Тонкие бревна-деревья.

7. Наклонные в различных направлениях бревна и канаты.

8. Лестницы.

9. Заборы.

10. Стенка с отверстиями.

11. Бум одинарный и двойной.

Перечень специфических прикладных упражнений в лазании и ползании:

Лазание по всем перечисленным препятствиям.

В этом случае важно не столько подбор упражнений, сколько самый процесс лазанья.

Лазанье по канату в 2, 3 темпа с помощью ног.

Продвижение верхом по бревну на высоте 2 и более метров. Продольное висение на руках и движение по перекладине (буму) или бревну.

Лазанье по двум канатам.

Лазание по приставленному к стене шесту.

Лазание на мачту.

Лазание под наклоном бревна.

Влезание на доску, укрепленную под углом  $45^{\circ}$ .

Лазанье по канату, висящему вдоль стены.

Перелезание через забор.

Перелезание через высокий палисадник с помощью товарищей.

Перелезание через забор с помощью товарищей.

Лазанье по лестницам.

То же самое с переноской груза.

г) Равновесие — самообладание, чувство контроля.

Приборы — бум, бревно (см. лазание), гимнастический городок, «выстрел» над водой.

(Переход из позиции сидя на бревне в положение стоя и обратно).

Равновесие на наклонных бревнах вверх и вниз.

Равновесие на тонких бревнах.

Ходьба по «выстрелу».

Расхождение на бревнах.

Равновесие на обтесанных и необтесанных бревнах.

Равновесие на бревнах и деревьях, переброшенных через ямы и канавы.

Равновесие на большой высоте.

Равновесие над водой.

Равновесие с переноской грузов в руках и на голове.

д) Прыжки. Основными требованиями, которые делают всякое упражнение в прыжках прикладными, будут:

1. Сохранение после прыжка поступательного движения вперед.

2. Преодоление твердостоящих, так наз. неподвижных постоянных препятствий.

3. Преодоление препятствий не только в ширину и высоту, но и в глубину (соскакивание).

Исходя из этих установок, мы относим к категории прикладных в первую очередь те прыжки, которые производятся:

«шагом», т.е. перешагивая через препятствия,

«скачком», т.е. когда препятствие преодолевается так, что опускание происходит на ту же ногу, с которой был произведен толчок.

Затем мы вводим ряд препятствий, из которых наиболее типичными являются:

палисадник, частокол, плетень, кустарник, а также препятствия для спрыгивания в глубину, как-то: горка, карниз, овраг.

Из упражнений, которые мы относим к прикладным прыжкам, наиболее характерны:

Свободные прыжки (без опоры о препятствие).

Прыжки «шагом» с места и с разбега.

Прыжок «скачком» с разбега.

Перескакивание препятствий высотой до 1 м.

Соскакивание «шагом» и прыжком.

Опорные прыжки (с опорой ноги, руки, ноги и руки о препятствие).

«Шагом», наступая на препятствие.

Боком с опорой руки и ноги о препятствие.

То же с опорой на руку.

Прыжок с помощью 2 человек.

Соскакивание в окоп.

Вскакивание на препятствие снизу вверх.

Прыжок в высоту и длину одновременно.

Соскакивание в глубину из виса на руках.

Соскакивание в глубину при помощи шеста.

Прыжок в длину с шестом.

е) Поднимание и переноска. Прикладным моментом в поднимании и переноске следует считать переноску грузов, имеющих прикладное значение. К таким грузам относятся:

1) Мешки земленосные—разм. 80 см высотой и в диаметре 40 см, весом 50 кг.

2) Большие мешки — весом от 50 до 80 кг.

3) Патронные ящики — вес 32 кг.

4) Бревна различного диаметра и веса.

5) Люди.

Упражнения в переноске прикладного характера:

Поднимание и переноска малого мешка.

Поднимание с земли и переноска большого мешка.

Переноска людей в одиночку и парно.

Переброска и передача по цепи тяжелых предметов.

То же над головой.

Переноска бревен — в одиночку и групповые, в зависимости от величины бревна.

Поднимание и переноска раненого, лежащего на земле.

Переноска патронных ящиков.

ж) Метания. Основные моменты:

1. Достаточная дальность броска с точным соблюдением направления.

2. Сравнительно небольшая дальность, но точность попадания в цель.

3. Попадание в цели, расположенные много выше уровня пола.

4. Метание из-за закрытия и из окопа.

Метания должны, само собою разумеется, производиться из всех положений, как-то: стоя, с колена, лежа. Последним требованием к способу производства метания является бросок с места и с разбега из всех трех положений (т.е. предварительный разбег, переход в нужное положение, бросок).

Направление соблюдается требованием, чтобы все броски оставались в пределах границ коридора шириной:

от 0 — 25 м — 2 м

25 — 40 м — 3 м

40 — 50 м — 4 м

свыше 50 м — 5 м

Предметом для метания служат в зависимости от возраста и пола:

мячи легкие диаметром 5 и 7,5 см,

мячи того же размера, вес от 50 до 10 г,

гранаты облегченные — вес от 400 до 600 г,

гранаты нормального веса 600 — 700 г,

гранаты круглые или овальные, вес 500 г (для метания из-за закрытий и из окопов).

Упражнения в метании: метание на дальность из всех трех положений с соблюдением направления.

Метание в цель — цель на земле вертикальная и горизонтальная, на уровне глаза — те же положения цели; на высоте 3—4 м над землей в вертикальную цель.

Размеры наземных целей по фронту 10—11 м, по направлению метания — 2—3 или 5—6 м.

Цели на уровне глаза и выше — в форме различного вида окон в избе, городском доме, слуховых и т. п.

Метания из-за закрытия и из окопа — на дальность с соблюдением направления из положения стоя, с колена и лежа, при чем положение диктуется высотой закрытия.

Метание нескольких гранат на скорость.

Метание и бросание тяжелых, весом до 3 кг предметов.

а) Бег. Всякий способ и вид бега должен считаться прикладным; к обычно применяемым видам бега надо добавить:

1) бег на расстояние 20—30—50 м из положения лежа и с переходом в положение лежа.

2) Бег с искусственными препятствиями.

3) Бег с переноской тяжести.

В процессе урока секции бег проводится обычно в конце урока в виде игр, вернее соревнований игрового порядка.

4. При включении в уроки упражнений прикладного характера следует руководствоваться указанным перечнем упражнений.

5. Перечисленные упражнения дают возможность комбинировать ряд комплексных многоборий с включением упражнений из различных разделов. Эти комплексные многоборья проводятся главным образом в форме соревнований по всем секциям.

## II. Военизация отдельных видов физупражнений

(По секциям)

1) Как указывалось в решении комиссии под председательством зам. наркомвоен-т. Каменева С. С., в этой части работы нужно идти, «не считаясь со спортивными традициями, по линии органического включения военно-прикладных элементов в популярные виды спорта».

2) Комиссия дала примерную наметку видов, и в дальнейшем ВСФК необходимо немедленно приступить к осуществлению организационных мероприятий, как-то:

а) В центре — разработка правил соревнований по каждому виду. Срочная рассылка этих правил на места. Твердое проведение в жизнь определенного удельного веса прикладных упражнений в программах соревнований на первенство завода, города, района, области и т. д.

б) На местах — не дожидаясь разработок центра, проработать временные правила таких соревнований и включить их в программы первенства как зачетные номера.

Прислать в ВСФК имеющиеся материалы и опыт проведения, с тем чтобы их можно было учесть при разработке правил в центре.

3) Соревнования по прикладным упражнениям в связи с отдельными видами спорта.

Легкая атлетика (комплекс соревнований в ходьбе, беге, прыжках и метаниях).

I. Бег. На короткие дистанции — 20, 30, 40 м.

С барьерами — 30, 50, 80 м.

С искусственными, прочно стоящими препятствиями — 100, 250, 400 м.

II. Прыжки. Перепрыгивание в длину барьера высотой 0,91 м на расстоянии 2 м — 2,50 м от планки.

Прыжок в длину с шестом. То же в глубину.

Тройной прыжок.

Прыжок в высоту стилем барьерного бега на расстояние.

Соскакивание в глубину.

Вскакивание на прочно стоящие препятствия высотой 0,75 м с соскакиванием.

**III. Метания.** Метание наступательной гранаты: с места, с разбега с переходом в положение лежа.

Метание оборонительной гранаты: с места через препятствие-планку, расположенную на высоте 3 м на расстоянии 3 м от линии метания.

То же через планку на высоте 2 м на расстоянии 2 м от планки.

**IV. Бег по пересеченной местности** (кросс): без разметки дистанций, по карте, — в этих случаях этапные (контрольные) пункты должны быть известны заранее и ознакомление с дистанцией — дело самих участников.

Рекомендуется вынесение на местность также эстафет с дистанциями этапов от 1 000 до 5 000 м.

**Водный спорт** (плавание, ныряние, гребля, парусный спорт, моторный спорт).

а) Плавание: в одежде (разная степень одетости), со снаряжением, с винтовкой, со спасательным кругом;

на поплавах Полянского (на двух поплавах с предварительным надуванием поплавок).

Доставка (буксировка) мертвого груза — бревен, досок и т. п. — определенного размера и веса.

Раздевание в воде.

б) Метание: метание на дальность и в определенную цель:

спасательного круга,

шаров пробковых,

концов (Александрова).

причальных концов.

в) Ныряние: доставание со дна реки или бассейна определенных предметов, на количество предметов или срок их нахождения.

(Участок, где они находятся, обозначить буйками).

г) Прыжки в воду в одежде.

д) Гребля: на народных шлюпках,

на плотиках из поплавок Полянского

(команда из 2 чел. с надуванием поплавок),

на военных шлюпках,

на лодках «А» 1, 2, 3.

е) Моторный спорт: соревнования на лодках с подвесными моторами с разбивкой последних по индикаторным силам.

ж) Парусный спорт.

**Тяжелая атлетика** (поднимание тяжестей, борьба, бокс).

а) Коллективная переноска тяжелых грузов (рельсов, бревен определенного веса) на расстояние до 100 м.

б) Переноска и переброска мешков.

Переноска раненых по одному, по 2, по 3.

в) Борьба — вольная борьба (комбинация американской и японской борьбы).

г) Бокс — применение французского бокса, т.-е. ударов ногой.

**Фехтование.** Бой на палках с мягкими наконечниками, размер винтовки или рапиры (бой на время и количество нанесенных ударов).

Колка чучел с бегом по дист. до 75—100 м, — особенно в комбинации со стипль-чезом.

Рубка лозы и глины.

**Лыжный спорт.** Комбинации обычных пробегов и эстафет с требованиями, предъявляемыми к кроссам (см. легкая атлетика).

Вылазки с включением тактических элементов.

Звездные пробеги.

Переброска тяжестей на специальных установках.

Кроссы и пробеги ночью.

Бада за лошастью с всадником и без него.

Преодоление искусственных препятствий на лыжах.

**Игры.** Вынесение игр на местность.

Игры с мячом на местности типа «гюли».

**Мото-велоспорт.**

а) Кроссы (см. легкая атлетика).

б) Кроссы исключительно по карте.

в) Соревнование на лучшее управление машиной — типа соревнований «Конкур-шпик».

г) Соревнование на наилучшее состояние машин после пробегов.

д) Соревнование в ночной обстановке.

## Б. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

1. Методика внедрения прикладных упражнений должна быть проведена по двум направлениям:

а) Обучение.

б) Внедрение навыков в различных видах соревнований.

2. В соревнованиях необходимо включить прикладные упражнения, в первую очередь входящие в программу испытаний на значок «Готов к труду и обороне», вводя их в общую оценку в качестве обязательного фактора.

3. Основное требование обучения преодолению прикладных препятствий — скорейшее выполнение упражнений с наименьшей затратой энергии.

4. Обучение распадается на следующие моменты:

а) Ознакомление с препятствием и техникой его преодоления.

б) Приобретение навыка.

в) Тренировка.

Ознакомление с препятствием и техникой состоит в осмотре, объяснении техники и выполнении на препятствиях небольшой высоты.

Закрепление навыка происходит на ряде последовательных занятий, когда у каждого препятствия происходит исправление ошибок, добиваясь **экономии сил**. Заканчивается этот раздел преодолением 2—3 разных препятствий, наблюдая на каждом за правильностью преодоления.

**Тренировка** заключается в последовательном преодолении ряда препятствий на скорость — здесь основой является скорость, и она дается хорошей техникой. В это время комплексуются обе части указанного в п. 3 требования — **скорость и техника**.

5. Время, потребное на обучение:

а) Ознакомление с препятствием — 1—2 зан.

б) Установка и закрепление навыков — по 25—30 мин. на препятствие (в различных уроках), всего около 9—10 зан.

в) Тренировка — остальное время — проводится на уроках в разделе «бег с искусственным препятствием».

**Примечание:** 1) Основой обучения является выработка стандартов препятствий.

2) Основой тренировки — возможность постоянно изменять обстановку — переносные препятствия.

6. Обмундирование при занятиях — спортивное. В случае, если соревнования назначены в военном обмундировании и с винтовкой, провести в конце тренировок не менее 4 занятий в нужном обмундировании.

На этих занятиях обратить внимание на изменение техники в зависимости от обмундирования, а также на способы носки вооружения.

## О СОДЕРЖАНИИ И МЕТОДИКЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕКТИВА

(Доклад бригады ВСФК — старший И. Гребенщиков)

### А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Перед физкультурой вообще и перед легкой атлетикой в частности стоит на данный период основная задача — подготовка к труду и обороне. Для выполнения этой задачи необходимо пересмотреть и содержание и методику легкой атлетики. Наша методика должна исходить из установки — дать здорового, всесторонне развитого физкультурника-общественника, а не узкого специалиста — «спринтера» или «метателя». В связи с этим необходимо отказаться от длительной фиксации внимания на данном виде спорта, т.е. не растягивать искусственно сезон, не культивировать легкую атлетику зимой, а в самой легкой атлетике вести всестороннюю тренировку и выступать на соревнованиях не только, например, в беге, а и в прыжках и метаниях, даже если конституция физкультурника не даст возможности достигнуть высоких результатов во всех видах.

2. В основном каждый легкоатлет должен уметь правильно бегать на быстроту и на выносливость, прыгать, метать и быть настолько тренированным, чтобы выполнять эти виды в любое время и в любой обстановке без ущерба для здоровья. Такая комплексная тренировка не только не ухудшит результатов в отдельных видах, но даже улучшит их, повышая общее физическое развитие тренирующегося.

3. В целях упрощения техники легкоатлетических упражнений (на ряду с имеющейся, оговоренной существующими правилами), отвечающей задачам военизации легкой атлетики, предлагается следующее:

1) Включить ходьбу произвольными стилями: обычная, на полусогнутых ногах, прихрамывая на одну ногу, по очереди и т. п.

2) Старт проводить из положения лежа.

3) Барьерный бег: сократить расстояние между барьерами; высоту барьера давать различную: 75 и более см, с откидной — сбрасывающейся рейкой.

4) Тройной прыжок культивировать «немецкий» — меняя ноги на первых двух шагах.

5) Длину с/м и вышину с/м практиковать толчок с одной ноги.

6) Длину с разбега практиковать шагом.

7) Метание гранаты проводить в цель.

8) Переработать правила метания из положения лежа в сторону приближения его к боевому: не подниматься выше 60 см и не отрывать опорную руку при броске.

4. Все схемы занятий должны быть построены так, чтобы в каждую отдельную тренировку — как с начинающими, так и со старшими легкоатлетами — входили два вида бега (на быстроту и на выносливость), прыжок и одно или два метания. Кроме этого, в каждую тренировку необходимо включать подготовительные упражнения, имеющие целью проработать главные суставы, придать гибкость и подвижность позвоночнику и поставить дыхание.

5. Для выполнения примерных задач необходимо отрешиться от излишнего академизма в легкой атлетике, включив в нее новые виды, непосредственно подготовляющие к обороне: бег со старта лежа, прыжки через укрепленные препятствия, метание гранаты лежа и в цель, прыжки с шестом в длину, бег с препятствиями военного характера и проч.

6. На ряду с тренировочной работой в секции легкоатлеты физкультурного коллектива ведут массовое обучение начинающих основным прикладным видам, подготавливая их к сдаче норм на значок «Готов к труду и обороне».

7. Для того, чтобы сделать легкую атлетику более доступной и понятной рабочему, целесообразно вести занятия не только на стадионах и площадках, но и вынести их в естественную обстановку — в поле, в лес, применяя упрощенные снаряды или заменяя их естественными. Для этого организуется по выходным дням прогулки за город, и там среди зелени на лужайке проводятся легкоатлетические виды, при чем препятствиями для прыжков служат канавы, кусты, сваленные деревья; снарядами для метаний — камни различной формы и величины, вырезанный тут же в лесу дротик и т. д. Кроме этого, нужно широко использовать массовые загородные экскурсии и рабочие гулянья, применяя на них простейшие легкоатлетические виды в интересной для занимающихся форме: бег взапуски на укороченные дистанции (20, 30, 40 м), метание гранаты на дальность и в цель, прыжки в длину и высоту через естественные препятствия, эстафетные соревнования в прыжках в длину с места, эстафетные соревнования в толкании ядра, эстафетный бег (встречная эстафета).

Кроме этой формы, хорошо удаются на экскурсиях занятия легкой атлетикой с гигиеническим оздоровительным уклоном. Здесь широко используются подготовительные упражнения, упражнения с медицинболами и ядрами и спокойный бег в естественной местности в чередовании с ходьбой. Кроме всего этого, большую роль в массовой работе по легкой атлетике сыграла организация занятий непосредственно на территории завода, в домах-коммунах и общежитиях. Организатором и руководителем этого дела опять-таки должен быть актив легкоатлетической секции.

8. По линии подготовки к нормам труда и обороны легкоатлетическая секция организует для физкультурников других секций (футболистов, пловцов, стрелков и т. д.) и для всех желающих, работающих на данном предприятии, тренировку к легкоатлетическим видам значка «Готов к труду и обороне». Тренировка для физкультурников этой категории должна быть концентрированной и непродолжительной по времени, с расчетом примерно на 8—10 тренировочных дней, и для лиц, совершенно физкультурой не занимающихся, — 15—20 тренировочных дней.

## В. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА ПРОИЗВОДСТВЕ И В ЭКСКУРСИИ

Легкая атлетика — это комплекс полезнейших упражнений, вырабатывающих быстроту, ловкость, выносливость, дающих ценные прикладные навыки в ходьбе, прыжках и метаниях. Но, несмотря на это, в занятиях легкой атлетикой втянута главным образом молодежь. Усталовка в работе часто берется узко-спортивная, — это безусловно не создает предпосылок для втягивания взрослых в занятия данным видом спорта. Для того, чтобы сделать легкую атлетику массовым видом спорта: вовлечь в занятия широкие слои рабочих, сделать ее доступной не только молодежи, но и взрослым и даже пожилым рабочим и работницам, нужно отказаться от излишнего академизма, и спортизации легкой атлетики, найти новые формы работы, вынести ее за пределы стадионов и спортиплощадок, приблизить территориально к рабочему, преподнося ее

в естественных условиях вначале в форме коротких интересных занятий или индивидуальной тренировки, постепенно втягивая занимающихся в планомерные занятия по легкой атлетике.

Стадионы и спортплощадки в большинстве случаев находятся далеко от места работы и потому привлечь туда рабочего, не втянутого еще в физкультуру, довольно трудно. Даже попав на стадион, взрослый рабочий обычно теряется, видя вокруг себя тренированную молодежь, одетую в специальный костюм, туфли с гвоздями и прочее. Видя их ловкие, уверенные движения, рабочий невольно почувствует себя не на месте, со своими робкими, неуверенными движениями, бледной, без загара кожей и т. д. Вот почему при установке на втягивание взрослых в легкую атлетику необходимо вынести таковую за пределы стадиона и проводить в более привычных, естественных условиях. Большую роль сыграет в этом отношении организация занятий по легкой атлетике в самых элементарных ее формах, — с одной стороны, непосредственно на территории завода и с другой — на экскурсии за город и массовых рабочих гуляньях. У себя на заводе и на экскурсии каждый чувствует себя уверенно в кругу своих товарищей и обычно очень легко идет на всякие организованные занятия.

### 1. Занятия легкой атлетикой на территории завода

Занятия на территории завода дают возможность, подобрав группу активных ребят-легкоатлетов, использовать каждую свободную минуту до работы, во время обеденного перерыва и после работы главным образом для того, чтобы затанцевать рабочего на импровизированную тут же на дворе спортплощадку и проделать ряд самых простых легкоатлетических упражнений. Путем сравнения своих результатов нефизкультурник мог бы убедиться, что, несмотря, быть может, на свое физическое превосходство, он в показанных результатах слабее физически менее развитого физкультурника, что побудит его начать серьезно заниматься легкой атлетикой. Конечно, не следует основываться лишь на одной соревновательной стороне, а следует использовать и гигиеническую сторону: улучшение самочувствия, аппетита, общая разминка.

За минимальное оборудование можно принять следующее: в стенах завода рядом с рабочим зданием или рядом с заводом, но в таком месте, мимо которого обязательно проходят рабочие, — наличие свободной площадки земли размерами 15 на 20 — 25 м. Такую площадку можно создать силами актива, убрав лишний хлам, утиль, мусор, которые часто занимают много места на территории фабрики или завода. Эту площадку нужно оборудовать ямой для прыжков в высоту.

Из инвентаря необходимо иметь: 1) ящик для хранения инвентаря (с крышкой); 2) 2 ядра мужских и 2 женских; 3) 3—4 медицинбола разного веса; 4) веревочку с мешочками для прыжков в высоту. Желательно иметь деревянный переносный барьер. Весь инвентарь должен храниться в ящике на площадке или в подходящем помещении ооолонее, при чем надо разрешать им пользоваться во всякое время, лишь приучив занимающихся класть его всегда на место.

При занятиях на такой площадке используются следующие виды упражнений:

- 1) Подготовительные упражнения к легкой атлетике.
- 2) Упражнения с медицинболом.
- 3) Упражнения с ядром.
- 4) Прыжки в длину с места и с разбега в пределах ограниченного разбега.

- 5) Тройной прыжок с места.
- 6) Прыжки в высоту с места и с разбега.
- 7) Толкание ядра на дальность.
- 8) Прыжки через барьер, вскакивая на него или перепрыгивая.

Занятия на заводской площадке, находящейся в атмосфере заводского воздуха, шума и пыли, не имеющей достаточных размеров, исключают возможность включения такого основного вида легкой атлетики, как бег; все это не должно остановить организаторов, так как эти занятия будут переходным этапом к нормальным занятиям на настоящей спортивной площадке.

Занятия на заводской площадке производятся утром, в обеденный перерыв и после работы для работающих в 1 смену. Для работающих во 2 и 3 смену наиболее удобными будут занятия перед работой. Занятия должны быть очень короткими — не более 15—20 мин. — и не тяжелыми по нагрузке. Костюм может быть любой, надо лишь постоянно указывать на пользу и удобство костюма не тяжелого и не стесняющего движений.

Занятия проводятся физкультурным активом, но желательно привлечение инструктора для консультации. Хотя идти к врачу для всех, кто будет заниматься на такой площадке, необязательно, но на пользу медосмотра и врачебного контроля указывать надо постоянно. Занятия могут вестись как индивидуальным, так и групповым способом, при чем это должно зависеть от занимающихся, которые должны сами находить интерес в занятиях и лишь потом получать от руководителей те или иные указания по отдельным вопросам. Для удобства самостоятельных занятий желательно иметь на площадке доску с рисунками, изображающими отдельные упражнения в той последовательности, в какой они должны протекать. Этот плакат нужно рисовать масляными красками на дереве или лучше на железе.

Проведение занятий по легкой атлетике непосредственно на территории завода поможет внедрению легкой атлетики в рабочие массы, и ряды физкультурников будут быстро пополняться рабочими от станка.

## 2. Легкая атлетика на рабочих гуляньях и экскурсиях

При извещении о предстоящей экскурсии, в объявлениях или при беседах на производстве инструктору или активисту, ответственному за проведение физкультурных мероприятий на данной экскурсии, необходимо осветить вопрос о том, как одеваться для поездки. Пригодной одеждой будет следующее: майка, трусы, туфли (без шипов). Если нет таковых, то мужчинам: простая рубашка (без галстука), легкие брюки, ботинки или лучше полуботинки; женщинам тот же физкультурный костюм или простая открытая блузка без рукавов, не узкая и не длинная юбка и туфли на низком каблуке или сандалии. Кроме всего этого, необходимо взять с собой пальто, а тем, кто одет в физкультурный костюм, сверху одеть брюки и рубашку или куртку. Для обеспечения постоянного руководства и наблюдения за занимающимися необходимо подобрать себе в помощь физкультурников, знающих легкую атлетику, из расчета на 10—15 экскурсантов одного человека. С помощниками перед экскурсией необходимо провести беседу о занятиях по легкой атлетике на данной экскурсии и осторожном подходе к экскурсантам.

Спортивный инвентарь для экскурсии может быть выбран из следующего списка: аптечка, часы с секундной стрелкой, нож острый для поделки эстафет, моток шпигата для измерения или рулетка, веревка с мешочками для прыжков, флажки цветные, хоккейные мячи для метания, ядра облегченные, мячи с петлей, комические мишени, медицинболы легкие.

Количество инвентаря зависит от количества экскурсантов и способа доставки инвентаря. Если до места гулянья идет автомобиль или подвода, можно захватить всего достаточное количество. Если же экскурсия с небольшим количеством участников и способ передвижения — по железной дороге и пешком, инвентарь следует брать самый легкий и не громоздкий.

### Какие упражнения применять на экскурсиях

**Метания:** подготовительные упражнения с ядром, броски двумя руками через голову, между ногами, жонглирование ядром. Упражнения с медицинболом. Толкание ядра или медицинбола на расстояние (на дальность). Толкание ядра или медицинбола в форме эстафет. Метание малого мяча в цель (хоккейного или резинового), метание мяча с петлей.

**Прыжки:** в длину с места, тройной с места, в длину с разбега через естественные препятствия (рвы, канавы). Прыжки в высоту с разбега через веревочку, прыжки через естественные препятствия, через своих товарищей, через костры, чехарда. Прыжки в глубину (в канаву, яму и т. д.) Прыжки с места в длину и тройной с места можно проводить также в форме эстафет.

**Бег:** на экскурсиях и гуляньях следует проводить бег на укороченные дистанции: 30, 40, 50 м; с большим интересом проходит эстафетный бег — как простая встречная эстафета, так и комические эстафеты: на одной ноге, на четвереньках, ползком со связанными ногами, бег с завязанными глазами, бег вдвоем с привязанными друг к другу ногами, эстафета с ведрами, наполненными водой, и прочее. Кроме этого, очень желательно давать бег на скорость со старта лежа на дистанции в 15—20 м (перебежка) и кроссы в форме организованного группового бега без элемента соревнования. В кросс желательно включать такие препятствия, как кусты, ямы, канавы с водой и без воды, плетень, забор, переход по доске или бревну через ручей; можно соорудить и искусственные препятствия для подлезания (натянутая низко над землей волейбольная сетка).

### Методика проведения

Легкоатлетические упражнения проводятся частично соревновательным методом как личного, так и командного характера (между агрегатами, цехами и проч.) и частично в форме групповых занятий с гигиеническим уклоном. Кроме этого, нужно предоставлять каждому экскурсantu или группе возможность заняться интересующими их видами легкой атлетики, но наблюдая за занимающимися с целью предохранения самих занимающихся от чрезмерной нагрузки и от тех или иных рискованных упражнений. Проводящему занятия нужно самому показывать, как правильно сделать то или иное упражнение, но избегать технически сложных приемов и не требовать от занимающихся выполнения техники во всех деталях. Экскурсantu, заинтересовавшемуся тем или иным видом, нужно дать исчерпывающий ответ, желающих заняться легкой атлетикой в дальнейшем пригласить заниматься на спортплощадку и тут же указать ближайшие дни занятий. При занятиях будут выявляться неловкие, неуверенные товарищи, у которых ничего не будет выходить, — над такими ни в коем случае нельзя смеяться, а, наоборот, их надо подбодрить, не показывая виду, что они смешны.

В виду того, что легкоатлетические упражнения дают большую мышечную нагрузку (особенно бег и прыжки) в связи с большими эмоциями (соревновательный метод, свежий воздух, красоты природы), нужно остерегаться чрезмерного увлечения теми или иными видами. В противном случае на другой день многие участники экскурсии почувствуют мышеч-

ную боль и общую вялость, что отразится плохо на работе. Некоторые из экскурсантов, случайно умеющие метать диск или копьё, будут настаивать на том, чтобы эти снаряды были взяты на экскурсию. Руководителю нужно придерживаться только тех предметов, которые указаны у нас в списке инвентаря. Диск, копьё, граната очень опасны для метания на экскурсии и потому от них нужно отказаться.

Для придания большего интереса занятиям можно организовать игры с элементами бега, прыжков и метаний.

Упражнения можно давать те, которые интересуют экскурсантов, не учитывая их половые, возрастные особенности и, по возможности, производственную нагрузку.

При проведении соревнования необходимо премировать отдельных способных товарищей, для чего необходимо иметь такие предметы, как портреты вождей, спортивный инвентарь и проч.

## О РАБОТЕ ВЕЛОСЕКЦИЙ ПРЕДПРИЯТИЙ В ОБЛАСТИ ПОДГОТОВКИ И ВЕЛОПОЕЗДКАМ И ОБЩЕСТВЕННОЙ РАБОТЕ

(Докладчик Н. П. Шаховцев)

### Общие задачи циклизма на предприятиях

1. В соответствии с общими задачами и установками советской физкультуры самостоятельный циклизм на предприятиях должен взять курс на:

- а) решительный отказ от узкого спортаменства и одностороннего увлечения гонками в искусственных условиях,
- б) вовлечение в циклизм возможно более широких слоев трудящихся,
- в) энергичное и эффективное участие в соцстроительстве,
- г) всестороннее использование велосипеда для увеличения обороноспособности СССР,
- д) использование его как одного из средств всестороннего физразвития трудящихся, обязательно дополняемого как летом, так и зимой другими видами физкультуры,
- е) широкое использование велосипеда как удобного, здорового и дешевого средства транспорта,
- ж) развитие советского велотуризма.

2. В велосекции предприятий должны входить не только лица, имеющие велосипед, но и все интересующиеся циклизмом. Обучение членами секции велоезде всех интересующихся велосипедом. Бюро велосекции не должно довольствоваться составлением календарных велоэкскурсий, активно руководить: а) всей работой членов секций, б) подготовкой к общественной и спортивной работе.

### Различные виды велопоездки

3. Различные виды циклизма: бытовое использование велосипеда, прогулки, велоэкскурсии, специальные велопробеги и велопоходы, военизированные упражнения, звездные пробеги, велоэстафеты.

### Содержание и методика подготовки общественной работы

4. Даже во время небольших велопоездок может быть выполнена серьезная общественная работа. А во время больших велоэкскурсий и пробегов может быть проведена очень крупная работа, и притом без увеличения нагрузки велосипедистов сверх нормы.

5. Но для этого общественная работа должна быть хорошо организована. Вопрос надлежащей организации общественной работы, выполняемой физкультурниками и в частности велосипедистами во время велопоездов, ее методики должен быть поставлен во всей широте. Общественно-политическая работа физкультурников должна принять более углубленные формы и давать значительно больший относительный (по сравнению с затраченными силами) и абсолютный эффект. Работа с первым попавшимся объектом, неподготовленная и плохо выполненная, даст ничтожный «коэффициент полезного действия» и в то же время часто может дать чрезмерную нагрузку.

6. Каждая велосекция прежде всего должна составить календарный план систематической общественной работы в течение сезона, за выполнение которого секция несет ответственность. В план могут быть включены самые различные темы из числа наиболее подходящих к силам секции и обещающих наибольшие результаты. Но в особенности нужно иметь в виду такие виды работы, которые являются, так сказать, специфическими для велосипеда. Можно наметить следующие отрасли работы, особенно подходящие для велосипедистов: а) функции общественного контроля по периферии, б) связь, в) дорожное дело, г) организационная работа в области физкультуры, в частности циклизма и элементарной гигиены.

В план могут быть включены, например, следующие темы: выборочная проверка ликвидации неграмотности во всех поселениях района, проверка совместно с ячейками ОСО военной подготовки велосипедистов района, приспособление для велоезды сети пешеходных тропинок в том или ином участке, выборочная проверка выполнения директив партии о колхозном строительстве, превращение одного из колхозов или группы колхозов в образцовые в отношении чистоты содержания жилищ, одежды, тела и т. д.

7. Далее велосекция:

а) составляет список тем для эпизодической работы, выполняемой при наличии свободных сил;

б) устанавливает определенный порядок быстрого получения перед отправлением в поездку от партийных, советских и общественных организаций (ОСО, ОПТЭ, Автодор и др.) справок об общественной работе, которую желательно выполнить (чтобы принять участие в работе, наиболее актуальной в данный момент).

8. В целях туристской подготовки запрашиваются сведения о мероприятиях у ОПТЭ и намечаются по карте новые маршруты.

9. Желательна разведка нескольких активистов перед поездкой. Организация бригад с различными уклонами.

### Хозяйственно-техническая подготовка

10. Хозяйственно-техническая подготовка велосекций: приобретение коллективного фонда запасных частей и материалов для велосипедистов, приобретение туристского снаряжения (котелки, чайники, карты, компасы, палатки и т. п.), обучение членов секции разборке и сборке велосипеда и простейшему ремонту, упражнениям в упаковке багажа.

### Военная подготовка

11. На военную подготовку следует обратить серьезное внимание. Нужно добиться быстрого, действительного улучшения в этой области. Военную работу следует вести на основании договора, заключаемого велосекцией с ОСО.

12. ОСО должен предложить велосекции приспособленную к данным условиям систему военных игр и упражнений, которая подготовила бы членов велосекции к работе в боевых условиях, а в конце сезона по возможности организовать маневры.

13. Помимо специальных военно-тактических занятий и военизированных игр, весь самодеятельный циклизм должен быть насыщен элементами военизации. Необходимо усвоение военной дисциплины и четкости и учесть изменения в снаряжении и обучении велосипедиста, вызываемые требованиями военизации.

14. Важность упражнений в езде на велосипеде, соединенной с плаванием (в частности с плаванием в одежде и с велосипедом), преодолением различных препятствий и пр. Бада по компасу.

15. Постановка опытов: а) перевозки на велосипеде грузов, б) использования велосипеда под огнем.

16. Необходимость в целях всесторонней физкультурной и военподготовки сдачи всех норм на значок «Готов к труду и обороне».

17. Выполнение военных упражнений в полном защитном (против ОВ) снаряжении. Решение задач на поведение в местности, зараженной ОВ.

18. Общественная военная работа велосекции: обучение населения защите от ОВ и зажигательных бомб, подаче первой помощи, проведение бесед о международном положении и военной опасности.

19. Необходимо организовать преимущественное снабжение запасными частями участников военвелозанятий.

### Тренировка перед экскурсиями

20. Велотренировка новичков должна иметь целью скорейшую сдачу нормы на значок. Нагрузку при тренировке нужно увеличивать постепенно. Например, после того, как новичок научился уверенно ехать по узкой тропинке или близко к следу велосипедиста впереди, проехать на велосипеде 3—5 км, через 2 дня—7—8 км, еще через 2 дня—10—12 км в условиях и со скоростью велонормы. Перед сдачей нормы—3 дня отдыха.

21. Тренировка перед экскурсией. Норма дневного прогона для мужчины в возрасте до 35 лет по хорошему шоссе, в равнинной местности, в благоприятную погоду и с багажом не свыше 16 кг—80 км. Опытный велосипедист в специальной тренировке не нуждается. Новички должны перед экскурсией совершить ряд поездок, постепенно усиливая скорость и увеличивая дневной прогон до предполагаемой нормы дневного прогона—20% без каких-либо субъективных и объективных отрицательных явлений. Перед началом велоэкскурсии—дня три отдыха.

22. Перед началом велосезона каждый велосипедист должен пройти медицинский контроль и получить необходимые для него указания о допустимой нагрузке в тренировке и поездках. Перед отправлением в длительную велоэкскурсию все участники, кроме того, подвергаются повторному медицинскому освидетельствованию.

23. Желательна предварительная подготовка велосипедистов к сну на открытом воздухе и вообще экскурсионному режиму. Перед длительной велоэкскурсией следует проверить подготовку, выехав в полном снаряжении (с палатками, принадлежностями для варки пищи, запасом провизии и пр.) накануне дня отдыха с возвращением вечером в день отдыха.

### Велоколлективы в пути

24. Все члены велоэчейки, в зависимости от подготовленности и выпослывости, должны быть разбиты на отряды, выполняющие задачи различной трудности.

25. Для руководства велоколлективом в пути выбирается командор, распоряжения которого по поводу как общественной работы, так и режима обязательны для всех членов коллектива. Смена командора в пути не допускается.

### Запись условий и результатов поездки

26. Во время организованной велопоездки ведется запись по заранее выработанным кратким формам:

а) технических данных поездки (количество километров, скорость, качество дороги, погода, поломки и неисправности велосипеда и пр.);

б) выполненной общественной работы;

в) данные о режиме и состоянии организма.

27. По возвращении велосипедистов посылаются заинтересованным организациям краткие отчеты о выполненной для них работе.

28. После возвращения делаются агитационные доклады на массовых собраниях о результатах и впечатлениях поездки, сопровождающиеся докладом врача о физическом состоянии экскурсантов, выступлением живой газеты, демонстрацией спортивных и туристских фильмов и пр. Одновременно производится и более углубленная проработка результатов, на основании которой велосекция может: а) внести в соответствующие органы инициативные предложения по различным вопросам советского строительства, с которыми пришлось столкнуться во время поездки, б) внести замечания в распорядок и подготовку будущих велоэкскурсий.

### Оценка результатов. Премирование

29. В билете физкультурника делаются отметки о выполненной им общественной работе (об ее реальных результатах).

30. В порядке соцсоревнования выделяются лучшие велоколлективы. Премирование — за особо выдающуюся работу.

## О ПРОИЗВОДСТВЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПАРТАКИАДАХ

### Примерное положение и методы проведения

#### (Материалы бригады тов. Выставкина)

Заводские спартакиады должны явиться основным методом втягивания широчайших слоев рабочего класса в физкультурное движение и фактором, при помощи которого мы сможем обеспечить правильное направление в физкультурном движении. Поэтому внимание наших организаций должно быть обращено непосредственно на работу на заводе, фабрике, рудниках, и в частности на одну из важнейших форм работы — заводскую, фабричную, рудничную спартакиаду. Мы считаем, что до сих пор этому важнейшему участку работы должного внимания не уделялось. Спартакиады на многих заводах проводились не плохо. Однако, опыт их не был подхвачен другими организациями. Наша печать вопросу о заводских спартакиадах уделяла мало внимания.

Дальнейший материал составлен на основе проведенных заводских спартакиад на следующих предприятиях:

Харьковский паровозостроительный завод, Харьковский государственный электрозавод, заводы «Серп и молот» в Москве и в Харькове, фабрика «Прометарка» в Твери, марганцевые рудники на Криворожье.

Опыт в этой работе только начинает накапливаться, и мы уверены, что в текущем 1931 году этот опыт во много раз увеличится и заводские, фаб-

ричные и рудничные спартакиады безусловно оправдают себя, как лучший метод втягивания миллионов трудящихся в физкультурное движение. Проводимая в Берлине спартакиада КСИ и кампания по привлечению трудящихся к сдаче норм на значок «Готов к труду и обороне» должны быть отражены в заводских спартакиадах. Это в свою очередь должно дать большой толчок к возможности организации и проведения спартакиад.

### Цели, которые должны достигаться спартакиадами

Прежде чем приступить к организации внутризаводской или фабричной спартакиады, необходимо ясно представить себе ее цели и задачи.

Цели, которые надо ставить, зависят от тех условий и обстановки, которые имеются к моменту проведения спартакиады на том предприятии, где она будет проводиться.

Первым условием надо ставить тесную связь всей работы во время проведения спартакиады с сегодняшней жизнью завода и его политическим и хозяйственным состоянием к моменту организации и проведения спартакиады.

Спартакиада должна отражать эту жизнь и в определенной мере оказывать влияние и изменять ее в сторону улучшения выполнения производственного плана, развития ударничества и социальное соревнование, налаживания здорового физкультурного быта и т. д.

Во время проведения спартакиады необходимо всеми мерами отвлечь, как идет выполнение производственного плана, отметить лучших бойцов на этом фронте, подвести итог участия физкультурной организации и ее отдельных членов в этом деле. Если завод успешно идет вперед, выполняя и перевыполняя контрольные цифры, то спартакиада должна явиться праздником победы труда, развития достигнутых успехов. Если же налицо прорыв, то на всем своем протяжении спартакиада должна сосредоточивать внимание вокруг этого прорыва, отметить конкретных носителей зла, клеймить позором прогульщиков, лодырей, разгильдяев и всех, кто срывает производственную программу. Перед составлением программы спартакиады необходимо учесть следующее:

1. Состояние физкультурной организации к моменту спартакиады (общее количество, актив, судейские кадры, инструкторский состав и т. д.). Если организация достаточно крепка и хорошо сколочена и организованна ее актив, то можно смело увеличивать программу и включать новые виды. Возможность успешного проведения наполовину обеспечена. Если же кадры актива невелики, то особого размаха делать не следует, а провести поменьше да поорганизованней (меньше, но лучше).

2. Наличие физкультурных сооружений (площадок, стадионов, водных станций, зал и т. п.), которыми вы будете пользоваться при проведении соревнований, их месторасположение — насколько далеко они находятся от завода и рабочих поселков.

3. Сменную работу на заводе, количество рабочих в каждой смене и т. д. Взвесив все это, нужно ясно представить себе основные практические задачи спартакиады. Они должны быть совершенно конкретны и примерно выражаются в следующем:

1. Сосредоточение внимания рабочих предприятий вокруг выполнения заводом производственной программы.

2. Мобилизация внимания вокруг физкультурного движения, как части общепролетарского движения, агитация за него.

3. Пропаганда новых видов спорта среди широких слоев трудящихся завода, а также их семей.

4. Привлечение к занятиям в группах и секциях, существующих при заводском клубе, рабочих ранее не занимавшихся спортом.

вание на организацию групп для старших возрастов рабочих, а также женских групп.

5. Выявление товарищей и привлечение их к сдаче норм для получения значка «Готов к труду и обороне», а также выявление лучших физкультурников для участия в дальнейших соревнованиях (первенство района, города и т. д.).

6. Выявление постановки физкультурной работы в цехе, а именно: работа красного уголка, проведение зарядовой гимнастики, занятия в кружках и секциях, как физкультура внедрена в быт, физкультурная грамотность и т. д.

Учет должен производиться как по линии количественной, так и по линии качественной. Кроме этих главнейших задач, спартакиада разрешает и еще целый ряд других довольно серьезных вопросов, а именно: готовятся и воспитываются новые кадры физкультурного общественного актива, который во время спартакиады, а также подготовительной работы к ней находит себе большое поле деятельности и агитационного характера, и чисто практического (тренировка новичков, консультация, судейство и пр.). В физкультурном активе непосредственно с завода нуждаются и общегородские организации ф. к. При помощи спартакиады мы имеем возможность выявить лучших рабочих для руководящей физкультурной работы. Спартакиада оказывает положительное влияние на повышение технических результатов рабочих-физкультурников, при чем это носит массовый характер. Таким образом мы можем разрешить еще один очень важный вопрос. Мы создаем базу для подготовки пролетарского актива. Начиная с заводской спартакиады, мы постепенно втягиваем новые слои рабочего молодняка в систематическую тренировку и приобщаем к сложной технике по тому или иному виду спорта.

Задачи, следовательно, очень велики. Они могут быть выполнены только при условии всемерного внимания и практического участия и помощи со стороны всех — как городских, так и заводских — организаций. Профсоюз, комсомол, Осоавиахим, Автодор — все эти организации должны быть заинтересованы спартакиадой.

### Подготовительная работа

Основным условием для успешного проведения спартакиады является хорошо налаженная подготовительная работа. Подготовку следует начинать за 1—2 мес. до спартакиады.

Что надо сделать во время подготовительной работы?

1. На объединенном заседании завкома и общезаводского бюро физкультуры поставить вопрос о спартакиаде. Дать основную установку спартакиады и выделить оргкомитет, работающий под руководством коллектива ф. к.

В оргкомитет следует ввести:

а) лучших (обладающих организационными способностями) членов бюро физкультуры,

б) представителя завкома, фабкома или рудкома,

в) представителя от парткома или ячейки ВКП(б), ячейки ВЛКСМ,

г) представителя ячейки Осоавиахима,

д) по одному человеку от цехбюро физкультуры,

е) инструктора физкультуры.

Оргкомитет должен наметить весь план хода подготовительной работы к спартакиаде, ее программу, место проведения. Все намеченные мероприятия должны обсуждаться на следующем заседании бюро ф. к. совместно с культполитпросветом (для внесения спартакиады в единый культурный план завода), и после этого должна пойти работа на заводе.

Оргкомитет создает комиссии: 1) спортивно-техническую, 2) агитационную, 3) хозяйственную, 4) по учету производственных показателей

2. Необходимо широко информировать рабочих о подготовке к спартакиаде, для чего можно использовать следующие средства: в общезаводской газете поместить статью о задачах спартакиады, плане ее проведения и о ходе подготовки.

3. В цеховых газетах нужно поднять кампанию вокруг спартакиады. Наметить ответственных лиц по цеху, какой должен быть цеховой коллектив и т. д. Надо избегать общих положений и разговоров. Нужно добиться такого положения, чтобы каждая организация и каждый физкультурник принимал активное участие в спартакиаде. Вся работа по подготовке спартакиады в цехах возлагается на бюро цехачейки ф. к., которые выделяют персонально ответственных лиц за успешность хода подготовки.

4. В цеховых уголках в большие перерывы нужно провести беседы врачей, инструкторов ф. к. и актива на популярные темы о физической культуре.

В цехах необходимо организовать консультацию активистов-физкультурников по вопросам: как нужно тренироваться к спартакиаде по отдельным видам, где, когда. На все вопросы рабочий должен получить конкретный ответ.

5. Если при заводском коллективе или культполитпросвете имеется агитколлектив или живая газета, то и они должны посвятить один из своих номеров спартакиаде, выступив либо в заводском клубе, либо — еще лучше, — непосредственно на заводе (в красном уголке, воле цеха и т. д.).

6. Во время подготовки к спартакиаде физкультурники должны организовать смотр рабочих казарм, общежитий, провести там беседы с рабочими о гигиене жилища и др.

Завком или рудком вместе с заводоуправлением должен к этому моменту объявить конкурс на лучшее общежитие, лучшую постель с гигиенической точки зрения, а физкультурники должны помочь выявлению лучших общежитий. При чем в казарму и общежитие не следует ходить с пустыми руками: надо брать с собой динамометр, спирометр, силомер, — этим можно привлечь и заинтересовать рабочих: они охотней будут участвовать в беседе.

Нужно организовать посещение рабочими отдельных, наиболее хорошо работающих секций коллектива.

Всех методов агитации и пропаганды во время подготовительной работы перечислить нельзя — это будет зависеть от тех условий, в которых проводится спартакиада (вернее, подготовительная работа к ней).

Нужно использовать все средства, но добиться такого положения, чтобы на заводе не было ни одного рабочего и ни одной работницы, которые не знали бы о спартакиаде, о ее целях и задачах и не определили бы своего участия в ней.

Подготовку к спартакиаде надо с самого начала ставить на рельсы соревнования и привить желание всем цехам во всех показателях спартакиады выйти на первое место. Нужно этим желанием зажечь цехпрофкомитет, комсомол, добровольные организации. Для этой цели следует установить премирование: лучшего цеха, лучших активистов-общественников, физкультурников с хорошими достижениями; особенно обратить внимание при премировании на старшие возрасты рабочих и работниц.

Всю подготовительную работу сосредоточивает у себя оргкомитет, который руководит этим делом через агитпропкомиссию.

#### **В задачи хозяйственной комиссии входит:**

Подготовка площадок к соревнованиям. Закупка необходимого спортивного инвентаря (рулетки, снаряды для метания, секвломеры, мишени, пат-

роны, винтовки, снаряды для военизированного бега и т. д.). В обязанности хозкомиссии входят также приобретение и своевременная выдача формы участникам: бутц футболистам, туфель легкоатлетам. Желательно, чтобы для каждого цеха форма была одинаковая. Нужно добиться, чтобы все физкультурники имели свою форму.

В обязанности хозкомиссии входят также уборка площадки, приготовление ее к открытию и закрытию, при чем содержание лозунгов и плакатов должно быть обеспечено агитпропкомиссией.

Комиссия по учету производственных показателей должна выявить детально участие в производственной работе каждого физкультурника — участника спартакиады. Нужно учесть количество прогулов, опозданий на работу, участие в работе цеховых и общезаводских производственных совещаний, количество предложений по рационализации производства. Все эти сведения должны быть собраны о каждом участнике спартакиады и общие результаты подсчета — по каждому цеху в отдельности.

К этой работе следует привлекать бригадиров и мастеров, через которых практически и производится официальная оценка участника — с точки зрения его производственного лица.

### Спортивно-техническая комиссия

Разработка программы (вернее, уточнение ее и детализация), разбивка календаря соревнований по часам и дням с учетом сменной работы, выходных дней. Календарь составляется примерно так: для 1-й и 3-й смен соревнования следует проводить вечером с 4—6 часов; для 2-й смены, если она заступает в 3 часа, — примерно с 12 до 1 часа дня. Разметка полей, подготовка ям для прыжков, расстановка снарядов и т. д.

### Организация судейской коллегии

Проведение коротких семинаров во время подготовительного периода с активом физкультурников для подготовки их по судейству отдельных видов спорта. Спортивно-техническая комиссия участвует также и в подготовительной работе, организуя в этот период беседы с участниками по разъяснению правил соревнований, вывешивая в цехах эти правила в наиболее простом и коротком изложении.

При составлении календаря нужна полная согласованность с работой всех общественных организаций. Нужно, чтобы через спартакиаду не срывалась работа других организаций, что на практике часто случается. Во-вторых, нужно, чтобы намеченный календарь спартакиады после согласования с соответствующими организациями также не срывался.

### Программа спартакиады

В программу спартакиады следует включать основные упражнения всех видов спорта, знакомые рабочим завода, и новые (малопривитые, но полезные и необходимые), не требующие длительной подготовки и особой техники и тренируемости. Нужно при составлении программы учесть в виду главным образом виды, имеющие значение с точки зрения военно-прикладной, и в первую очередь виды, включенные в положение по сдаче норм на получение значка «Готов к труду и обороне».

Примерную программу см. «Показатели по физкультуре» по тезисам завода № 39.

Строя программу, нужно особенно осторожно подойти к группам старше 26 лет — мужчины и старше 22 лет — женщины. Не надо обязывать их принимать участие во всех видах наравне с молодежью. Пожилые

рабочий редко пойдет на то, чтобы принять участие в беге на 100 м, а пострелять, толкнуть ядро, поиграть в волейбол и городки он с удовольствием пойдет. Нужно привлекать его в первую очередь к этим видам.

В целях большего втягивания рабочих в спортивную часть спартакиады допускаются смешанные (мужчины и женщины) команды по ф. к.

В Харькове на паровозном заводе в программу спартакиады были включены велосипед и теннис. В этих видах принимало участие большое количество рабочих и служащих. Можно включить кегельбан, стрельбу из дробовиков по тарелочкам и др. виды.

Молодежь особенно гибка в деле спорта, и большинство из молодежи выполнит весь предлагаемый комплекс.

Кроме того, можно расширить для молодежи программу по легкой атлетике, гимнастике, конькам, учитывая желание и тренированность. Нельзя отказывать во включении в программу новых выдвигаемых видов. Это, наоборот, надо поощрять, отбрасывая все ненужное и вредное.

Во время спартакиады следует провести конкурс плясунов, организовать эти пляски во время гуляний, или на специальных вечерах, посвященных спартакиаде. Проведение всяких экскурсий и участие в них физкультурников нужно всемерно поощрять и учитывать их при подведении итогов спартакиады. Все экскурсии и гулянья должны быть насыщены физкультурными элементами. Игры, массовые пляски, летучие соревнования — все это должно применяться и напоминать рабочим о заводской спартакиаде.

### Составление цеховых коллективов и работы физкультурного актива

Спартакиада в основном проводится по цехам, сохраняя лицо цеха. Если в цехе мало физкультурников и рабочий состав не втянут в кружки, то к такому цеху нужно прикрепить другой какой-либо цех для проведения подготовки к спартакиаде.

Из больших цехов можно выделить по два коллектива. Кроме коллективов, которые примут участие в зачетном комплексе, нужно учесть товарищей, желающих принять участие в отдельных номерах. Массовость при соревнованиях — основное. Втягивание в участие на спартакиаде — это фактически самая главная и вместе с тем самая трудная работа, поэтому на эту работу надо бросить весь основной актив физкультурников и платных работников по физкультуре (инструкторов и организаторов). Весь актив следует распределить по цехам, при чем особо сильных — к самым отстающим цехам. Каждый активист должен получить определенную конкретную работу. Одни будут организовывать и готовить к соревнованиям по легкой атлетике, другие — по играм, третьи — по стрельбе. Работа активистов должна быть тесно увязана с цехпрофбюро, комсомолом и др., при чем указанные организации всячески должны идти навстречу работе по организации и вовлечению наибольшего количества рабочих к участию в спартакиаде.

Ответственность за всю работу по спартакиаде, в том числе и организацию коллективов, необходимо возложить на бюро физкультуры, а по вовлечению молодежи в участие — на комсомол; каждый физкультурник всеми силами должен помочь и быть наглядным образцом в отношении тренировки, быта и т. д. Личным примером и хорошим товарищеским подходом он должен втянуть в тренировку ранее не занимавшихся товарищей и научить их основным правилам и технике в том или ином виде спорта.

Один из товарищей, наиболее авторитетный среди рабочих (желательно член цехпрофкома), является представителем коллектива своего цеха.

У него сосредоточивается учет всей подготовительной работы, он разрешает все вопросы, касающиеся состава команд, и он подает за 2-3 дня до начала соревнований списки всех участников по следующей форме:

| №№ по порядку. | Фамилия, имя, отчество. | Возраст. | Партийность. | Обществ. работа. | Производственный стаж. | Производ. показатели (удары, кол. лич. прог.) |
|----------------|-------------------------|----------|--------------|------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
|----------------|-------------------------|----------|--------------|------------------|------------------------|-----------------------------------------------|

Эти списки должны быть заверены цехпрофкомом и начальником цеха. Особенное внимание нужно обратить на характеристику того или иного участника с точки зрения его лица, как производственника и как общественника. К этому нужно подходить особенно тщательно.

### Проведение соревнований и судейство

При помощи соревнований мы, с одной стороны, воспитываем самого участника в духе четкости, дисциплины, наибольшей организованности, с другой стороны, и зрителю прививаем такие же качества, четко и организованно работая на его глазах. Таким образом, основным условием проведения соревнований надо ставить их организованность. Начало должно быть в точно указанное время. Судейский аппарат должен быть на своих местах. Каждый должен знать свое определенное место. Участники являются на поле также без опозданий и, желательно, организованно. Представитель отвечает за поведение участников своего цеха.

К судейству следует привлекать лучших судей города, а также своих активистов-физкультурников, почему-либо не принимающих участия в соревнованиях.

К судейству по стрельбе, для помощи во время подготовки к соревнованиям нужно привлекать подшефные красноармейские части.

Очень важно, чтобы судейская комиссия относилась к своей работе не казенно. Нужно помнить, что участвуют в соревнованиях в большинстве начинающие рабочие, которым иногда нужно объяснить, а иногда даже показать то или иное упражнение и поправить его в процессе самой работы. В правилах судейства можно увеличить количество попыток по тому или иному виду до 5 раз.

На соревнованиях должны присутствовать врачи и перед соревнованиями желательно провести осмотр, но обязательное прохождение медконтроля всеми участниками не всегда уместно, так как это иногда отбивает охоту участвовать в соревнованиях. Рабочий, выступающий в одном каком-нибудь виде, напр., в стрельбе или шашках и даже в метании ядра или гранаты, может без всякого вреда для здоровья выполнить этот номер, а если он чувствует себя нездоровым, то сам подойдет к врачу. Коллективы, принимающие участие во всем комплексе, обязательно должны пройти медосмотр, а также участники таких видов, как футбол, бег на 500—3 000 м и т. д.

Очень важно, чтобы на соревнованиях как можно больше присутствовало рабочих и работниц данного предприятия, а для привлечения их следует использовать все средства.

1. Во всех цехах должна висеть подробнейшая программа соревнований на каждый день (особенно интересную часть нужно относить на то время, когда масса сможет прийти).

Кроме того, ежедневно следует выпускать листовки о результатах прошлого дня, что очень поможет привлечению рабочих на соревнования.

2. Физкультурники устно должны объявлять о спартакиаде во всех общественных местах (в клубе, в столовой, на собраниях, в уголках и т. д.).

3. Рабочим и работницам старших возрастов можно выдать именные пригласительные билеты, а также всему техническому и руководящему составу — как цеховому, так и общезаводскому.

### Открытие и закрытие спартакиады

На этот вопрос мы обращаем внимание как на фактор агитационный и организующий, дающий зарядку всему ходу спартакиады. К открытию спартакиады стадион, площадки, водная станция должны быть убраны, при чем не нужно халтурно-написанных плакатиков. Нужны серьезные диаграммы производственных достижений, роста физкультурколлектива, нужна красивая иллюстрация, отражающая основные моменты жизни производства. Нужно, чтобы площадки кричали о празднике завода. Да не только площадки, а весь завод (цех, клуб, уголок, столовая и т. д.). На открытие спартакиады следует пригласить рабочих других заводов и физкультурников городских организаций.

Спартакиаду следует открыть парадом всех участников — вместе с приглашенными гостями — физкультурниками. Необходимо во время парада провести коротенький митинг с освещением основных политических моментов текущего периода и задач спартакиады. Спартакиаду открыть должен кто-либо из членов завкома профсоюза. После этого нужно начать показательные выступления. Все они должны быть эффективными и представлять спортивный интерес. Включить в программу можно:

1) Массовые вольные упражнения и массовые пляски наиболее подготовленных групп.

2) Наиболее интересные виды легкой атлетики, как-то: бег на 100 м, эстафета 4×100, шведская эстафета, прыжок с шестом и т. п.

3) Игру в футбол сильнейшей команды завода или сборной завода с какой-либо первоклассной командой города. Одновременно можно, например, на гандбольном поле проводить гандбольный матч, на волейбольном — волейбол. С наступлением темноты можно провести игру в пушбол, — она особенно интересно проходит при освещении прожекторов. Можно включить в программу выступление гимнастов, — тоже при свете прожекторов. Комические номера, как-то: эстафету с лазанием через бочки, с переодеванием, игру через закрытое полотно в волейбол — следует также рекомендовать.

Для выступлений в день открытия следует пригласить лучшие силы города и выставить сильнейших физкультурников завода. После всех выступлений хорошо было бы там же, на стадионе-площадке, продемонстрировать одну из спортивных кино-фильм.

Зимой во время открытия можно провести карнавал на льду — хоккейный матч лучших команд, соревнования по конькам и т. п.

Тут же на экране или через рупор следует объявить о программе соревнований следующих 2-3 дней.

При закрытии спартакиады необходимо иметь уже основные подсчеты результатов и их огласить, стараясь для этого создать наиболее торжественную обстановку, раздать призы, дипломы, отметить всех лучших организаторов и участников, а также всех срывщиков и дезорганизаторов работы. Здесь же, на закрытии спартакиады, необходимо оформить вновь организуемые группы и секции (вербовка в которые должна проводиться во время хода спартакиады), уделив особое внимание группам старших возрастов, как мужчин, так и женщин. Закрепление за кружком, втяги-

вание в систематические занятия и тренировку основных слоев трудящихся завода — это одна из главнейших задач, выполнив которую, мы обеспечиваем продвижение физкультурной работы вперед в условиях завода, фабрики, рудника. К занятиям с новыми группами нужно приступить непосредственно после закрытия спартакиады, объявив их состав там же, во время вечера.

### Длительность спартакиады

Спартакиада в части производственных и общественно-политических показателей учитывается по последнему кварталу перед началом проведения спортивной части.

В основном зачет должен идти по следующим направлениям:

1. Массовость (количество участников от цеха, процент участников к общему количеству рабочих).
2. Производственные показатели участников спартакиады (ударничество, изобретательство и т. д. Характеристика, заверенная начальником цеха и цехпрофкомом, должна браться в основу учета по этой графе).
3. Спортивные результаты.
4. Общественная работа.
5. Количество занимающихся систематически физкультурой (зарядки, посещения учебных занятий).
6. Физкультурная грамотность участников.
7. Количество сдавших норму на значок «Готов к труду и обороне».

В текущем 1931 г. все заводские спартакиады должны проходить под лозунгами укрепления интернациональной работы. Это должно быть отмечено на протяжении всей подготовительной работы, во время открытия спартакиады, во время проведения всяких массовых мероприятий, как-то: вечеров, экскурсий, митингов и т. п.

В цехах следует провести беседы о работе КСИ. Распространить марки КСИ и погасить задолженность, организовать учет связи с заграничными товарищами — как отдельных физкультурников, так и всей организации. При чем нужно заводу связаться с каким-либо определенным заводом за границей.

Сделать это можно через международный сектор ВСФК.

В момент открытия спартакиады в торжественной части отметить задачи берлинской спартакиады и провести параллель между условиями проведения заводских спартакиад в буржуазных странах и у нас. Стадион, площадка, водная станция должны быть украшены лозунгами КСИ, диаграммами, отражающими рост секций КСИ и количество членов в них.

Ч. 63



Невошедшие в этот номер журнала материалы сессии НМК будут помещены в следующем номере.