



НАСТАВЛЕНИЕ

ДЛЯ

КОМАНДНОГО И НАЧАЛЬСТВУЮЩЕГО СОСТАВА

Р К К А



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА**

НА

КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ВОЕНСКО-СПОРТИВНОЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Цена 75 коп.



НАСТАВЛЕНИЕ
ДЛЯ ОФИЦЕРОВ
СОВЕТСКОЙ АРМИИ

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Издание четвертое

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА — 1957



Под наблюдением редактора полковника
Морозова Б. Н.
Технический редактор Соколова Г. Ф.
Корректор Киселева З. К.

Г-33336. Подписано к печати с матриц 17.07.57
Формат бумаги $70 \times 92 \frac{1}{2}$ — $2 \frac{1}{4}$ печ. л. = 2,63 усл. печ. л. + 2 вклейки —
 $1 \frac{1}{4}$ печ. л. = 1,46 усл. печ. л. 2,885 уч.-изд. л.
Военное Издательство Министерства обороны Союза ССР
Москва, Тверской бульвар, 18.
Изд. № 2/378. Зак. 459.

1-я типография имени С. К. Тимошенко
Управления Военного Издательства Министерства обороны СССР
Цена 75 коп.

Сила и мощь нашей Советской Армии складываются из многих элементов, в ряду которых физическая подготовка занимает не последнее место. «В здоровом теле — здоровый дух», — эту старую поговорку в отношении Советской Армии следовало бы перефразировать так: «здоровый дух требует здорового тела». Советская Армия имеет здоровый дух. Она живет, воспитывается, растет и совершенствуется на принципах марксизма-ленинизма, она призвана защищать дело впервые в истории победившего народа, дело Коммунистической партии, великое государство трудящихся.

Такая армия должна обладать не только высокими политико-моральными качествами, быть духовно безупречной, она обязана физически быть сильной, юношески крепкой, выносливой, несокрушимо победоносной.

Все ли у нас в области физподготовки благополучно? К сожалению, нет. Солдаты и сержанты, а также большинство офицеров и генералов физически развиты хорошо, физкультуру любят и ею охотно занимаются, хотя и среди этой части личного состава необходимо еще много и основательно потрудиться, чтобы их физическая подготовка постоянно находилась на уровне требований современного боя.

Но среди некоторой части офицеров, а также и генералов дело с физической подготовкой (тренировкой) обстоит не совсем благополучно, осо-

бенно среди тех, кто работает в штабах высших соединений, школах, училищах, курсах и академиях, центральных управлениях, а также в разных военных учреждениях. Все эти лица, не будучи непосредственно связанными со строевой жизнью армии, лишены, естественно, той физической подвижности и необходимой тренировки и закалки, которая неизбежна и обязательна для всех наших строевиков от солдата до генерала. Но тем более, казалось бы, следовало всякому штабному или учрежденческому работнику подумать о том, как ему организовать свою физподготовку, как наладить постоянную, дозарезу необходимую, самоотренировку.

Люди учреждений и штабов — это вчерашние строевики. Через некоторое время они снова будут в строю. Следовательно, провести грань между строем и тылом нельзя. Офицеры и генералы, вообще работающие в штабах и учреждениях, обязаны быть, так же, как находящиеся в строю, всегда физически здоровыми, бодрыми и непременно выносливыми и представлять однообразный, монолитный, физически крепкий коллектив.

В действительности, к сожалению, дело обстоит далеко не так. Сейчас не редкость встретить (и не только в учреждениях) командира, инженера, врача или другого военного работника, в «два обхвата» толщиной и притом с гордым видом. Правда, встречаются и такие, у которых «тоска во взоре», но эти последние считают, что они тяжело больные... «у меня... знаете ли... сердце...», пытаются объяснить они происхождение своей тучности. На вопрос, что же они делают для избавления себя от этого бедствия, отвечают: «Врачи прописали... врач посоветовал» и т. д. в этом стиле.

В таком положении чаще всего находятся люди в возрасте от 38 до 42 лет. Это самый коварный период в жизни человека, особенно для тех, кто ранее занимался физическим трудом, физкультурой, много двигался, а потом должен был перейти на другую, «спокойную», «сидячую» работу. Такие люди, как правило, подвержены быстрому ожирению и всем вытекающим отсюда последствиям.

Когда люди говорят: «Я толстею потому, что у меня... знаете... ли... сердце...», то они говорят не совсем неправду. Разумеется, ожиревшее сердце плохо справляется со своей задачей, и ожирение «благополучно» прогрессирует. Но эти несчастные не хотят подумать над тем, что ведь они еще не так давно были, что называется, «кровь с молоком», а о своем сердце и не помышляли, оно работало, как хронометр. В чем же дело? Очень просто. Дело в ожирении. Стало быть, не сердце повинно в полноте, а полнота губит сердце. Не будучи врачом, я все же утверждаю, что это в большинстве случаев именно так. Тут, разумеется, нет ни грана медицинской «мудрости», но зато жизненная правда налицо. Известны десятки случаев, когда люди с «обреченными» сердцами «самоизлечивались» и жили долгие и долгие годы, радуясь своему сердцу и тому, что они оказались хитрее врача — «советчика», пророчившего всяческие «страсти».

Все это относится исключительно к людям физически малоподвижным, ленивым, физической подготовкой не занимающимся, к натурам инертным и предпочитающим преждевременную одышку, склероз, регулярные (6 раз в году) насморки и гриппы, к людям, которые готовы возиться декадами с врачами и скорее сойти в могилу, чем организовать свою физическую подго-

товку, ежедневную, крепкую физзарядку. А все дело именно в этом.

Совсем по-иному ведь выглядят люди, правилом жизни которых является постоянная, ежедневная, регулярная физическая тренировка. Эти товарищи, даже если они и штабные или учрежденские работники, всегда бодры, жизнерадостны, работоспособны и выносливы. Им не грозит склероз, и насморк их редко посещает. Их сердце не нуждается во врачах, оно не отягощено жиром, и его служба легка — оно работает на здоровый, не склерозный организм. Такой командир (начальник) всегда готов к выполнению любой боевой задачи.

Чтобы предупредить преждевременные неприятности в виде ожирения и всех его спутников (склероза, одышки и пр.), необходимо всякому честному и разумному офицеру (генералу), где бы он ни работал и сколько бы ему лет ни было (хоть 100!), обязательно и непременно и немедленно заняться, а затем уж систематически заниматься, как правило, ежедневно физической тренировкой. Нужно усвоить, что это так же полезно, как ежедневное принятие пищи (конечно, умеренное).

Кто не занимается регулярно физической тренировкой, тот уподобляется человеку, сознательно решившему состариться к 45 годам и форсировать свое одряхление.

Физтренировка, помимо всего прочего, доставляет огромное удовольствие, если ею заниматься постоянно и как следует.

Настоятельно рекомендуется это наставление как руководство для усвоения элементарных правил физической тренировки и закалки организма. Я лично убежден в том, что всякий, у кого вместо мочала настоящий командирский характер, если он возьмется за это дело как следует, то

через 6 месяцев (конечно, не меньше) он уже сам будет страстным агитатором за физкультуру, за тренировку всех и каждого. В результате систематической физподготовки любой из товарищей, даже если он и подзапустил свою «физиологию», станет здоровым, жизнерадостным, бодрым и выносливым. И, кроме всего этого, он освободится от множества предрассудков насчет болезней сердца и прочих «страшных штук». И самое главное — наша Советская Армия будет обеспечена полноценными, однородно здоровыми как большевистским духом, так и крепким телом офицерами и генералами.

Маршал Советского Союза
К. ВОРОШИЛОВ

I.

**ЗНАЧЕНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ —
ВАЖНЕЙШАЯ ОСНОВА
БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ ОФИЦЕРА**

Передовая роль офицера в учебе и тем более в бою во многом зависела и зависит от его физической подготовленности. Не будучи ловким, выносливым, физически закаленным, офицер не может служить примером для своих подчиненных, особенно в походе и в бою.

Насыщение современных армий техническими средствами борьбы не снижает требований к физической подготовленности офицера, а во много раз повышает их. Для всех родов войск современная военная техника делает всю боевую обстановку сложнее и напряженнее.

Война требует от каждого офицера наряду с проявлением беззаветной преданности Родине и отличной военной и политической подготовленностью крепкого здоровья, физической закаленности и натренированности.

Физическая подготовленность — важнейшая основа боевой готовности офицера Советской Армии.

**ЗДОРОВЬЕ — ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОФИЦЕРА**

Крепкое здоровье — основа высокой физической подготовленности. И уже по одному этому здоровью офицера — величайшая ценность. Но беспечности оно нередко растрачивается без нужды, неосмотрительно. В напряженной работе офицер зачастую не умеет правильно организовать свой труд и отдых, пренебрежительно относится к режиму питания и забывает о средствах, помогающих молодому офицеру укрепить, а пожилому — сохранить свое здоровье. О здоровье заботятся лишь в отпуску, в доме отдыха, в санатории.

Но месяц даже лучшего отдыха и лечения часто не в состоянии исправить полностью результат пренебрежительного отношения к здоровью в течение всего года.

Без повседневной заботы о своем здоровье офицер не сможет обеспечить свою физическую подготовленность и закалку.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА —
МОЩНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОФИЦЕРА**

Гимнастика и спорт являются именно теми средствами физической культуры, которые в первую очередь должны быть использованы офицерами для укрепления своего здоровья и повышения физической закалки.

Но эти мощные средства укрепления здоровья не используются в среде офицеров так широко, как нужно.

Пожилые офицеры думают, что занятие физической культурой есть удел молодежи. Многие из молодых офицеров, слишком надеясь на свою энергию и переоценивая запас здоровья, не уделяют времени физической культуре — источнику бодрости, силы и здоровья.

Не находит себе оправдания столь часто проводимая отговорка «некогда!». При всей своей занятости каждый офицер имеет полную возможность ежедневно уделить 30—40 минут гимнастике, верховой езде, ходьбе на лыжах и другим видам физической культуры.

Физическая культура должна прочно войти в распорядок дня каждого офицера, в его труд и быт.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ОТСУТСТВИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Работающий орган развивается, лишенный работы — хиреет. Отсутствие систематических физических упражнений ведет к понижению силы, выносливости, быстроты сокращения мышц, а отсюда — и к понижению быстроты и ловкости движений. Мышцы уменьшаются в объеме, в них и под кожей часто откладывается жировая прослойка. Уменьшается работоспособность мышц. В результате постепенно теряется необходимая офицеру выправка, появляется сутуловатость, отвислый живот, неповоротливость, связанность всех движений.

Недостаточная мышечная активность вызывает глубокие изменения во всем организме, а именно:

- страдает нервная система — появляются раздражительность, бессонница, ухудшается общее самочувствие;
- понижается функциональная способность легких и сердца, не справляющихся даже с незначительным физическим напряжением (одышка, сердцебиение);
- нарушается правильное пищеварение, понижается обмен веществ; в результате последнего у офицера уже в возрасте 32—35 лет нередко начинается ожирение — тучность;
- понижается общая стойкость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Физическая культура является не только мощным средством профилактики против различных заболеваний, но и средством борьбы с ними, в частности, со спутником старения организма — **снижением**, который часто становится причиной преждевременной смерти.

Отсутствие систематических физических упражнений ведет организм к преждевременному изнашиванию и старению.

ЧТО ДАЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильно применяемые физические упражнения увеличивают объем мышц, их силу. Растет способность мускулатуры к длительной работе, движения становятся быстрыми и ловкими. Систематическая работа мускулатуры развивает и повышает работоспособность всех органов и всего организма.

Сердечная мышца укрепляется, работает более экономно. Тренированное сердце не вызывает большого увеличения числа сокращений, а обеспечивает хорошее снабжение работающих мышц кровью за счет повышения мощности каждого отдельного своего толчка.

Улучшается работа и другого важнейшего органа, определяющего физическую подготовленность, — легких. Емкость легких растет, дыхание делается глубоким и ровным, в результате чего организм лучше снабжается кислородом.

Одновременно улучшается обмен веществ, правильно усваивается пища. Тело тренированного офицера свободно от излишков воды и другого балласта — больших отложений жира. Совершеннее работает нервная система, направляющая деятельность всех органов.

Физически тренированный офицер значительно легче справится с большой нагрузкой и в форсированном марше, и в длительном походе, и в напряженном бою, и в бессонной работе в штабе в периоды боевых операций.

Физические упражнения обеспечивают здоровье офицера и помогают ему успешно выполнять свою служебно-боевую работу.

ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ

Организм человека вполне развивается и совершенствуется только тогда, когда он изо дня в день регулярно физически тренируется. Поэтому физическая тренировка

должна быть систематической, ежедневной и обязательной для офицеров всех родов войск и специальностей, независимо от того, работают ли они в строю или в штабе.

Физическую подготовленность обеспечат только ежедневные физические упражнения.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА — СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Одним из доступных средств систематической тренировки офицеров является индивидуальная гимнастика.

Индивидуальная гимнастика не требует много времени. Она может проводиться утром, днем, вечером, дома и в перерывах на работе.

Однако индивидуальная гимнастика не обеспечит полностью всего объема требований к физической подготовке офицера. Полной физической подготовленности офицер достигнет лишь при регулярной физической тренировке, а также при занятиях спортом.

Индивидуальная гимнастика — лишь минимум обязательной ежедневной физической тренировки, необходимой для каждого офицера.

Гимнастика должна стать для офицера такой же привычкой, как для всякого культурного человека привычно ежедневное умывание и чистка зубов.

ЧТО ДАСТ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневная гимнастика офицера при систематическом ее проведении:

- укрепит мышцы, придаст телу красивую и правильную осанку;
- укрепит сердце и легкие, повысит их выносливость к физической нагрузке;
- обеспечит нормальную работу органов пищеварения;

— предупредит расстройства в организме, связанные с малоподвижным образом жизни и сидячим трудом; поможет избежать ожирения;

— закалит организм, повысит его устойчивость по отношению к простуде.

В частности:

— гимнастика утром сократит переход организма от состояния ночного покоя к повседневной дневной работе (период «вработываемости» организма);

— гимнастика вечером поможет ликвидировать утомление головного мозга после дневной работы и создаст условия для нормального, освежающего сна;

— гимнастика днем на работе («физкультпауза») устранист застой крови в органах брюшной полости и в области таза, оживит общее кровообращение и тем самым уменьшит утомление от работы.

Индивидуальная гимнастика, улучшая здоровье и самочувствие, повысит работоспособность офицера.

II.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

КАК СОСТАВЛЕНЫ И НА КОГО РАССЧИТАНЫ КОМПЛЕКСЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Предлагаемые два комплекса физических упражнений для индивидуальной гимнастики офицера различны по характеру составляющих их упражнений как по общей нагрузке, так и по своему назначению.

Первый комплекс, более легкий, состоит из простых упражнений и предназначается для офицеров, физически менее подготовленных, а также для офицеров старше 38—40 лет. Комплекс требует для своего проведения 3—10 минут.

Второй комплекс, более трудный, содержит сравнительно сложные упражнения и рассчитан на подготовленных офицеров. Для проведения этого комплекса нужно 6—15 минут.

Оба комплекса предназначены для индивидуальной гимнастики, проводимой офицерами дома — утром или вечером. Наряду с этим комплексы могут проводиться и на службе — днем в перерывах работы (как «физкультпауза», продолжительностью 3—6 минут).

Каждый из комплексов составлен с расчетом на разностороннее развитие организма. Отдельные упражнения, входящие в комплекс, преимущественно воздействуют на какую-либо главную группу мышц: шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, ног. Поэтому в каждом занятии комплекс должен быть проведен обязательно полностью.

При проведении того или иного комплекса в качестве «физкультпаузы», а также в тех случаях, когда из-за недостатка времени или вследствие большой общей нагрузки

требуется сократить длительность занятия, это сокращение нужно делать за счет уменьшения количества повторений отдельных упражнений. Ни в коем случае нельзя исключать из занятий те или иные упражнения. От этого пострадали бы интересы разностороннего воздействия гимнастики на организм.

Уменьшения и увеличения нагрузки упражнений на организм достигать за счет изменений:

- темпа упражнений;
- числа их повторений;
- формы упражнений.

Необходимые указания по этому поводу, применительно к отдельным упражнениям, содержатся в описании комплексов.

Каждый офицер должен точно знать назначение каждого комплекса и упражнения индивидуальной гимнастики, выполнять ежедневно все упражнения, входящие в избранный им комплекс, и знать способы уменьшения или увеличения их нагрузки на организм.

КАК ИЗУЧАТЬ КОМПЛЕКСЫ И ПРОВОДИТЬ ПО НИМ ЗАНЯТИЯ

Перед началом занятий необходимо внимательно просмотреть техническое описание и рисунки отдельных упражнений избранного комплекса. При этом следует обратить внимание на форму и характер выполнения упражнений, ритм дыхания и на предлагаемые в указаниях количество повторений и темп движений.

Практическое изучение упражнений нужно начать с выполнения их в медленном темпе. Правильность выполнения упражнений первое время проверять по тексту описания и рисункам упражнений, а в дальнейшем — по комплексным таблицам.

При достаточном усвоении всех упражнений и достижении определенной тренированности весь комплекс можно выполнять непрерывно («поток»). Этим достигается повышение нагрузки и тем самым более сильное общее воздействие упражнений на организм.

Офицеры, начавшие занятие с первого комплекса, при хорошем и свободном выполнении его могут переходить к изучению и проведению второго комплекса.

В качестве приема, облегчающего переход с первого комплекса на следующий, можно применять постепенную замену упражнений первого комплекса упражнениями из второго комплекса, аналогично воздействующими преимущественно на те или иные группы мышц (например, упражнения 3 и 6 из первого комплекса заменять упражнениями 6 и 5 из второго комплекса).

Каждый офицер должен уметь технически правильно выполнять все упражнения избранного им комплекса и знать все особенности их выполнения и способы перехода от одного комплекса к другому.

КАКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УДЕЛИТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ В ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ И КАК ИХ ПРОВОДИТЬ

В зависимости от особенностей служебной работы, специальных требований к физической подготовке офицера или недостатков его физического развития и здоровья при проведении занятий уделять отдельным упражнениям комплекса особое внимание и увеличивать число их повторений.

Так, например, особенно полезными будут:

— для офицеров, труд которых связан с сидячей работой: в первом комплексе — упражнения 1, 5, 6 и 7; во втором комплексе — упражнения 2, 2а, 4, 4а, 5 и 8;

— для офицеров Военно-воздушных сил — упражнения, тренирующие органы равновесия: в первом комплексе — упражнения 5 и 6; во втором комплексе — упражнения 3, 4, 4а, 5, 6 и 7;

— для офицеров, склонных к полноте: в первом комплексе — упражнения 4, 5 и 6; во втором комплексе — упражнения 3, 4, 4а и 5;

— для офицеров, страдающих недостатками со стороны дыхательного аппарата: в первом комплексе — упражнения 1, 2, 4 и 7; во втором комплексе — упражнения 1, 2, 2а, 8 и 9.

Каждый офицер должен знать недостатки своего физического развития и здоровья и в зависимости от степени личной физической подготовленности ослаблять или усиливать действие отдельных упражнений на организм.

Каждый офицер должен стремиться к неуклонному повышению своей физической подготовленности в соответствии с требованиями служебно-боевой работы.

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Заниматься гимнастикой нужно каждый день регулярно. Исключение из этого правила делать только при недомогании. При недостатке времени или в случае значительного общего утомления от прелестующей работы не откладывать занятия, сокращая лишь его длительность за счет уменьшения числа повторений отдельных упражнений комплекса.

Перед занятием хорошо проветрить помещение, помня, что гимнастика в спертом и пыльном воздухе пользы не приносит.

Заниматься гимнастикой дома лучше в одних трусах. При занятиях гимнастикой в перерывах на работе обязательно расслабить пояс, расстегнуть подтяжки и воротник кителя.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без перебоев и задержек и, как правило, через нос. Момент вдоха должен совпадать с расширением грудной клетки, момент выдоха — с ее сужением или с мышечным усилием при упражнениях.

После гимнастики, проводимой дома, сейчас же вымыться по пояс или принять душ. После мытья растереться полотенцем докрасна.

Каждый офицер должен помнить, что полезные и нужные для него результаты от индивидуальной гимнастики он получит, только занимаясь ею ежедневно, правильно выполняя и применяя все упражнения и соблюдая при этом санитарно-гигиенические требования.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ГИМНАСТИКИ

При занятиях индивидуальной гимнастикой необходимо наблюдение офицера за своим физическим состоянием — самоконтроль. Самоконтроль помогает регулировать нагрузку в занятиях, снижать и повышать ее в зависимости от своего физического состояния.

Простейшим приемом самоконтроля является наблюдение за дыханием во время упражнений, за пульсом и самочувствием после занятий.

Дыхание при нормальной нагрузке учащается, но остается глубоким и ритмичным. При непосильной нагрузке наступает резкое учащение дыхания, переходящее затем в одышку.

Пульс после гимнастики нормально должен давать не более 120—130 ударов в минуту, а после 5—8 минут отдыха — вернуться к близкой исходной цифре (75—80 ударов в минуту).

Самочувствие после занятий гимнастикой должно быть бодрым. Чувство легкой тяжести в мышцах непосредственно после окончания упражнений должно сменяться сейчас же после умывания или душа прекрасным самочувствием без малейших признаков утомления. Не следует пугаться появления болей в мышцах после первых занятий — обычного явления у нетренированных. Эта болезненность мышц проходит через 3—4 дня, не требуя прекращения занятий.

Признаки хорошего воздействия на организм систематических занятий гимнастикой следующие: улучшение общего самочувствия, прилив сил, хороший аппетит и сон, бодрое настроение и повышение работоспособности.

В случае появления или усиления нарушений в состоянии здоровья (одышка, сильно возбудимого пульса, неприятных ощущений в области сердца и т. п.) офицер должен обратиться за советом к врачу.

Каждый офицер для получения максимально полезных результатов от индивидуальной гимнастики должен уметь вести самоконтроль за своим физическим состоянием и периодически обращаться за советом к врачу и к офицеру — специалисту по физической подготовке.

III.
**КОМПЛЕКСЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
 ГИМНАСТИКИ**
ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС
Упражнение 1

НАЗНАЧЕНИЕ. Оказать потягивающее действие на мышцы рук, плеч, спины и затылка; выпрямить позвоночник в грудной части; расширить грудную клетку и увеличить вентиляцию легких.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь на шаг, руки свободно опустить вниз вперед и слегка скрестить на высоте пояса, плечи и голову опустить вперед (рис. 1).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно развести руки в стороны, повернуть их ладонями вверх, пальцы с силой сжать в кулак (рис. 2) и, поднимая руки дальше вверх, встать на носки. В конце движения пальцы разжать, голову повернуть налево и плечи отвести назад (рис. 3).

2. Делая выдох, медленно, но быстрее, чем первое движение, встать на всю ступню. Руки, отводя возможно дальше назад, опустить через стороны вниз и опять вперед. Голову опустить, мышцы плеч и рук расслабить. При повторении упражнения голову повернуть направо.

УСЛОВИЯ. Повторить — 4—6 раз.

Темп — медленный и ровный. Первое движение в два раза медленнее.

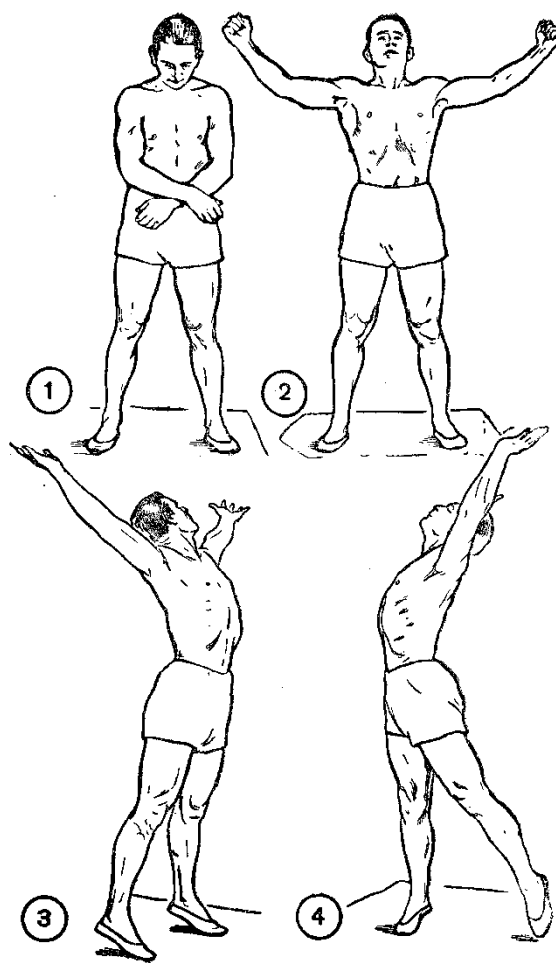
Дыхание — ровное с усилением в конце выдоха. Движение согласовать с дыханием. При затруднениях с дыханием между движениями делать одно свободное дыхание (вдох и выдох).

ИЗМЕНЕНИЯ. Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8 раз.

2. Второе движение выполнять с поворачиванием туловища вправо и влево попеременно. При повороте вправо тяжесть тела переносить на правую ногу, а левую ставить на носок; при повороте влево — наоборот (рис. 4).

Если гимнастика выполняется днем или вечером, первое упражнение можно пропустить.



Упражнение 2

НАЗНАЧЕНИЕ. Повысить подвижность и увеличить гибкость в суставах рук, плечевых, тазобедренных и в поясничных позвонках; оказать полезное растягивающее действие на мышцы груди и живота; увеличить объем грудной клетки; усилить кровообращение, дыхание и разогреть организм до появления приятной теплоты.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги вместе, руки согнуты перед грудью одна над другой, ладони обхватывают тело: правая — плечо, левая (нижняя) — спину. Спина круглая, туловище и голова слегка наклонены вперед, подбородок подборан (рис. 5).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленным движением вытянуть руки вперед; постепенно ускоряя движение, развести их в стороны и рывком послать назад до отказа. Кисти рук свободно отбросить назад, пальцы полусогнуть, ладони повернуть вперед. Руки держать немного выше плеч. Голову вместе с шеей отводить несколько назад. Стоять прямо, подав грудь вперед (рис. 6).

2. Делая выдох, медленно свести руки вперед до первоначального положения, обхватить руками туловище и сжиманием плеч усилить выдох.

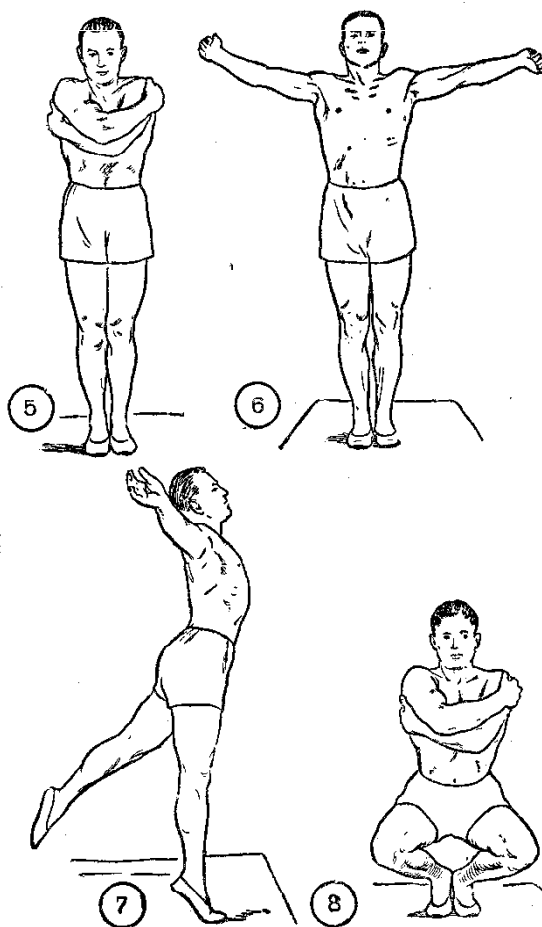
УСЛОВИЯ. Повторить — 6—8 раз.

Темп — медленный. Второе движение ровное, первое с ускорением в конце.

Дыхание — ровное, согласованное с движением, и с усилением в конце выдоха.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 12—15 раз.
2. Ускорять темп движения.
3. При разведении рук в стороны подниматься на носки и отводить (махом) ногу назад (рис. 7).
4. При сведении рук вперед делать глубокое приседание, колени развернуть в стороны (рис. 8).



Упражнение 3

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы брюшного пресса, спины и особенно рук.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Приседая, поставить руки в упор на землю с одновременным выставлением вытянутой ноги назад на носок (рис. 9); с приставлением к вытянутой ноге другой ноги прийти в положение упора на руках и носках. Спину держать ровно, в одной плоскости с ногами, руки — на ширине плеч (рис. 10).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно согнуть руки, тело ровно приблизить к полу, голову повернуть в сторону, на пол не ложиться (рис. 11).

2. Делая выдох, медленно разогнуть руки до отказа, голову поставить прямо. При разгибании рук тело держать прямо, не сгибая спины и не поднимая таза.

При следующем сгибании рук голову повернуть в другую сторону.

УСЛОВИЯ. Повторить — 2—4 раза.

Темп — медленный и ровный. Прислушиваться к дыханию и согласовывать с ним движения.

Дыхание — все время ровное, через нос.

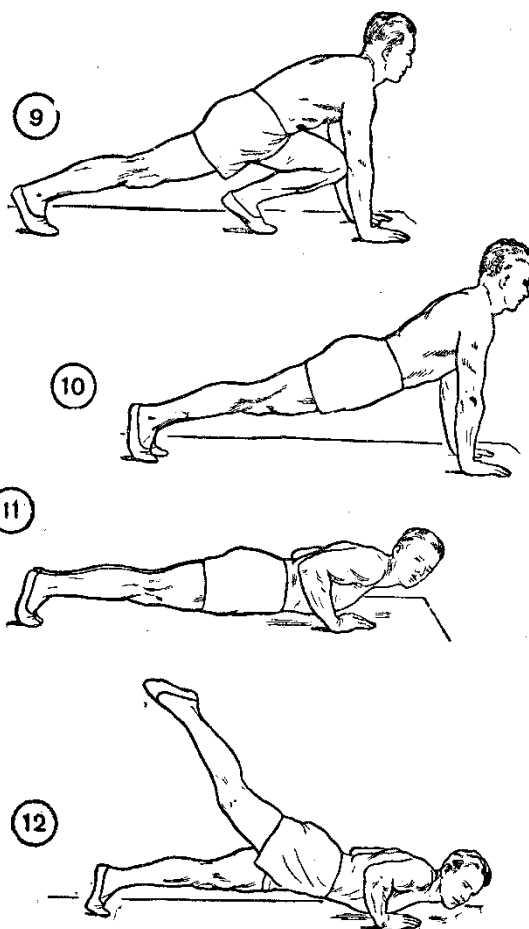
ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Упор руками делать не на полу, а на возвышении (на кровать, стол, стулья).
2. Уменьшить количество повторений.
3. Делать по одному сгибанию рук с последующим вставанием и отдыхом.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—12 раз.
2. Производить сгибание рук с подниманием ноги назад вверх (рис. 12).

При выполнении первого комплекса в качестве «физкультпаузы» можно взамен упражнения 3 выполнять упражнение 3а.



Упражнение 3а

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы живота, спины и особенно рук.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Поставить стул перед собой, сиденьем или боком к себе; опереться руками в сиденье, взявшись за край стула; ноги поочередно выставить назад до положения упора на руках; ноги ставятся на носки и касаются пола подошвой (рис. 13).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох и сгибая руки, медленно опуститься всем телом равномерно вниз, голову повернуть в сторону, грудью коснуться стула (рис. 14).

2. Делая выдох и разгибая руки, занять первоначальное положение.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 4—5 раз.

Темп — медленный.

Дыхание — ровное и глубокое.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 2—3 раз.

2. Ноги поставить на ширину плеч ближе к стулу и при упоре руками в сиденье согнуть тело в тазобедренных суставах.

При сгибании рук сгибание в тазобедренных суставах еще больше увеличивается (рис. 15).

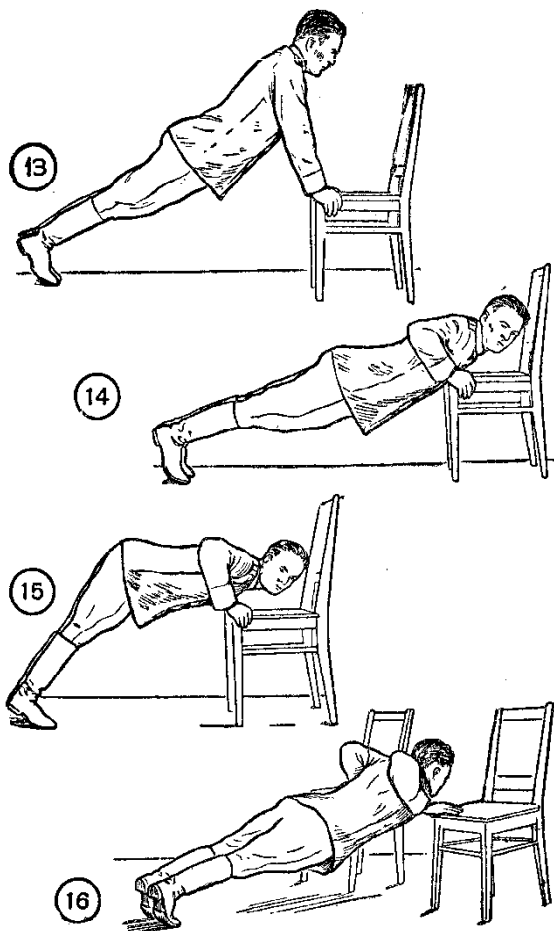
Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—10 раз.

2. Ускорить темп выполнения.

3. При сгибании рук поднимать одну ногу назад и вверх.

4. Упражнение выполнять с упором руками на два стула, что позволит делать сгибание рук с более глубоким опусканием тела (рис. 16).



Упражнение 4

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы ног; увеличить подвижность в коленных и тазобедренных суставах и уменьшить отложение жира.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь на ширину плеч, ступни параллельны.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, подняться на носки и с силой отвести прямые руки назад до отказа, пальцы сжать в кулак (рис. 17). Быстро повторить (сдвоить) это движение, вытянув руки вперед (рис. 18) и сразу отведя их назад.

2. Делая выдох и медленно приседая, вытянуть руки вперед, пальцы разжать, ладони повернуть книзу. Ускоряющимся движением встать на всю ступню, плечи подать вперед и глубоко присесть до отказа (рис. 19). Быстро приподняться на 20—30 см (рис. 20) и повторить (сдвоить) приседание.

УСЛОВИЯ. Повторить — 6—8 раз.

Темп — средний и ровный. К концу упражнения приседание и вставание на носки выполняются коротко и энергично.

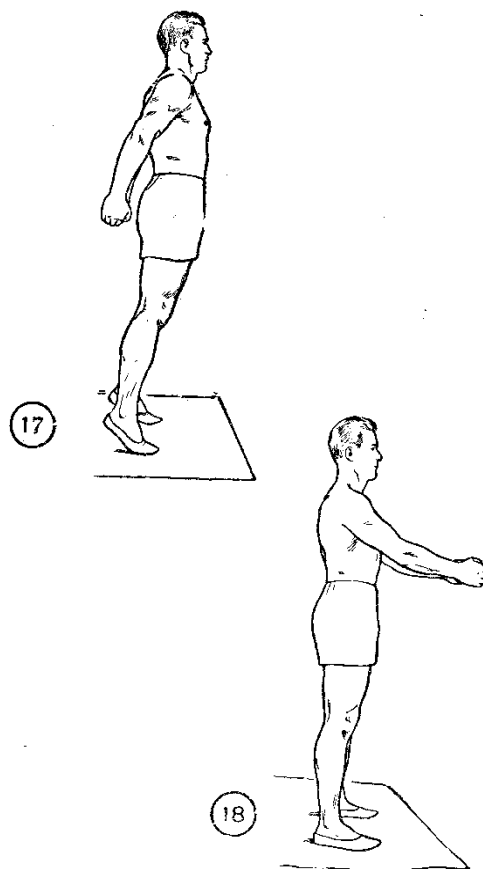
Дыхание — ровное, в темп с движениями.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

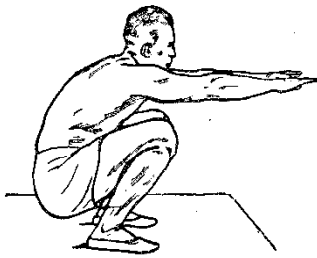
1. Медленное приседание и вставание, держа руки на бедрах.
2. Те же движения, но без сдваивания.
3. Количество повторений уменьшить до 4—5 раз.

Для усиления действия упражнения:

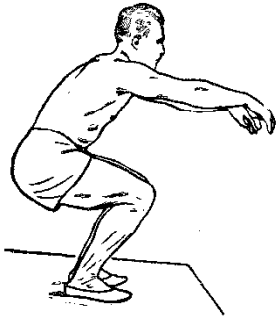
1. При поднимании на носки вытягивать руки вверх, ладонями вперед (рис. 21).
2. При приседании вытягивать руки назад с нагибанием туловища вперед (рис. 22).
3. Количество повторений увеличить до 12—16 раз.
4. Ускорить темп, выполняя упражнение 2 раза на одно дыхание (вдох и выдох).



19

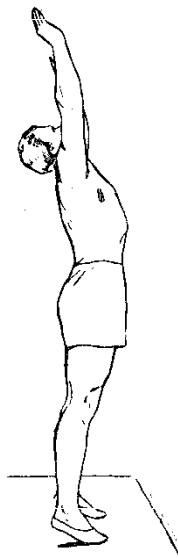


20

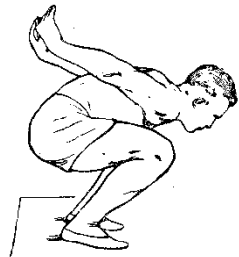


134-11

21



22



Упражнение 5

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы живота и спины; оказать массирующее воздействие на внутренности живота в целях уменьшения отложения жира на животе и улучшения работы кишечника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь на шаг, ступни параллельны, руки над головой, кисти вместе, скрестив пальцы.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно отклонить туловище назад, руки (замахом) вытянуть вверх (рис. 23).

2. Делая выдох (через рот), быстро с силой наклониться вперед с одновременным взмахом рук вперед вниз и посылком их между ног далеко назад. Ноги слегка согнуть (рис. 24).

УСЛОВИЯ. Повторить — 4—6 раз.

Темп — медленный при выпрямлении (замахе) и быстрый при нагибании вперед.

Дыхание — вдох медленный и ровный через нос (при выпрямлении) и выдох быстрый через рот (при нагибании).

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Нагибание вперед производить из строевой стойки без замаха рук и поднимания их кверху, делая лишь простое нагибание вперед с доставанием пола руками.

2. Уменьшить количество повторений.

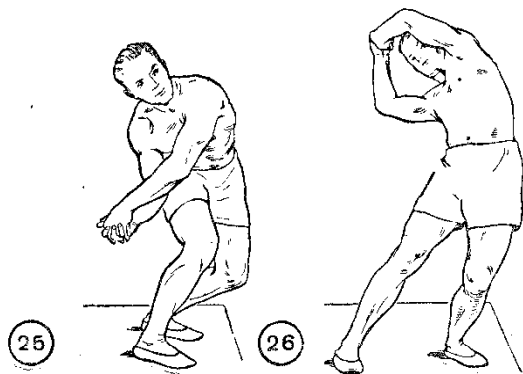
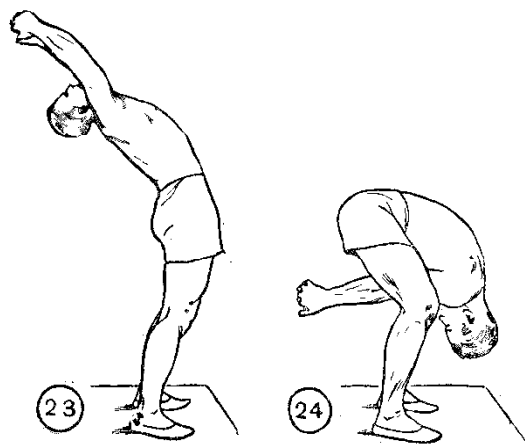
3. Уменьшить темп и силу упражнения.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 10—12 раз.

2. Как при выпрямлении, так и при нагибании делать повторные пружинистые движения, сдвигая их.

3. При выпрямлении поднимать руки, ведя их в сторону и вверх с вращением туловища, как при замахе тяжелой кувалдой или молотом (рис. 25 и 26).



Упражнение 6

НАЗНАЧЕНИЕ. Увеличить подвижность в плечевых и тазобедренных суставах; укрепить мышцы груди, живота и спины; оказать усиленное массирующее воздействие на внутренности живота и растягивающее действие на мышцы спины, груди и сгибатели ног.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь пошире, руки на бедра (рис. 27).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно повернуть туловище направо с вытягиванием правой руки в сторону, возможно дальше назад и слегка кверху; ладонь повернуть вверх, смотреть на кисть правой руки (рис. 28).

2. Делая выдох (через рот), быстро с силой повернуть туловище налево, наклониться вперед и правой рукой достать носок левой ноги. Ноги не сгибать (рис. 29).

УСЛОВИЯ.

Повторить — 5—6 раз, исполняя упражнение сначала в одну сторону (2—3 раза), затем в другую сторону (2—3 раза) и так далее до 5—6 раз в каждую сторону.

Темп — в начале первого движения медленный с резким рывком рукой назад к концу этого движения, во втором движении — быстрый, с силой.

Дыхание — ровное, глубокое, согласованное с движением, и с усилением в конце выдоха.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшать до 2—3 раз.

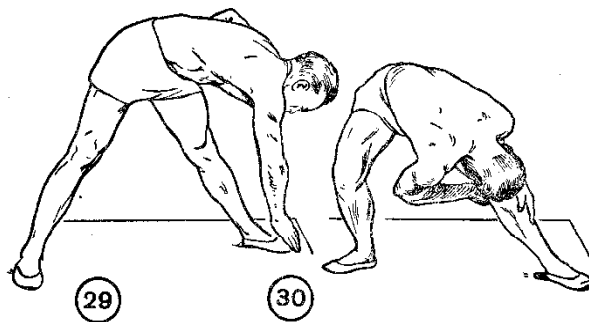
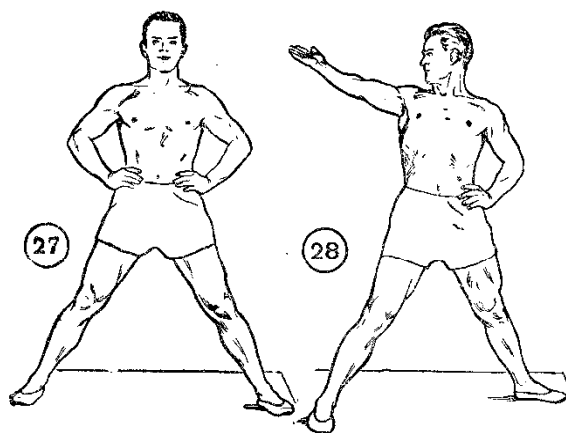
2. Из исходного положения выполнять только поочередное нагибание туловища вперед с касанием одной рукой носка противоположной ноги.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—10 раз.

2. При нагибании туловища доставать носок двумя руками со сгибанием другой ноги в колене.

3. Нагнув туловище вперед, захватить голень двумя руками и, сгибая руки, еще больше пригнуть туловище к ноге (рис. 30).



Упражнение 7

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы ног и живота; усилить кровообращение, укрепить сердце и увеличить емкость легких; повысить обмен веществ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стрессовая стойка.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Медленный шаг на месте (рис. 31). Сделать 40—50 шагов.
2. Шаг на месте средним темпом (120) с широким размахом рук и высоким подниманием колен (рис. 32). Сделать 50—60 шагов.
3. Умеренный бег на месте на носках в течение 1—1,5 минуты (рис. 33).
4. Замедленный бег на месте с переходом на медленный шаг на месте (рис. 34).

УСЛОВИЯ.

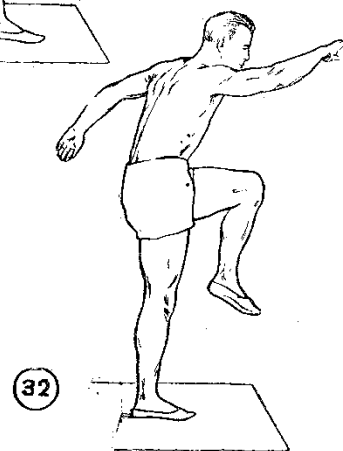
Повторение — количество шагов или время лучше всего регулировать собственным самочувствием, наблюдая за дыханием.

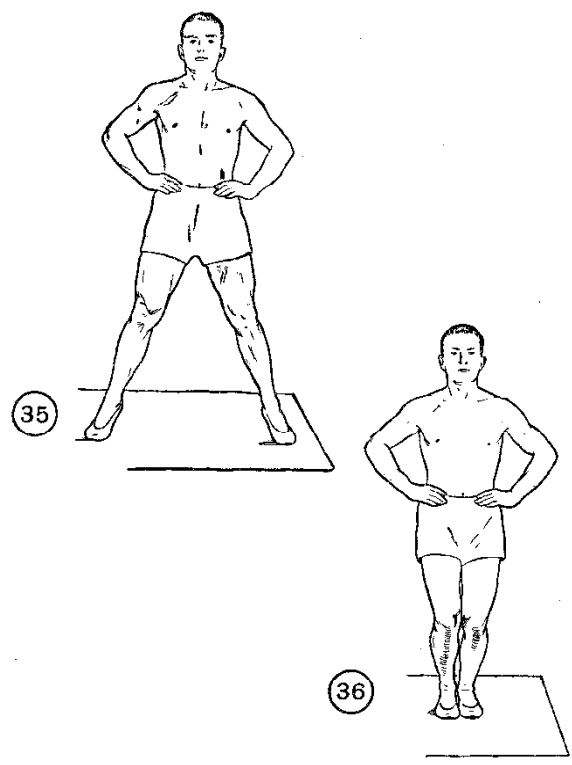
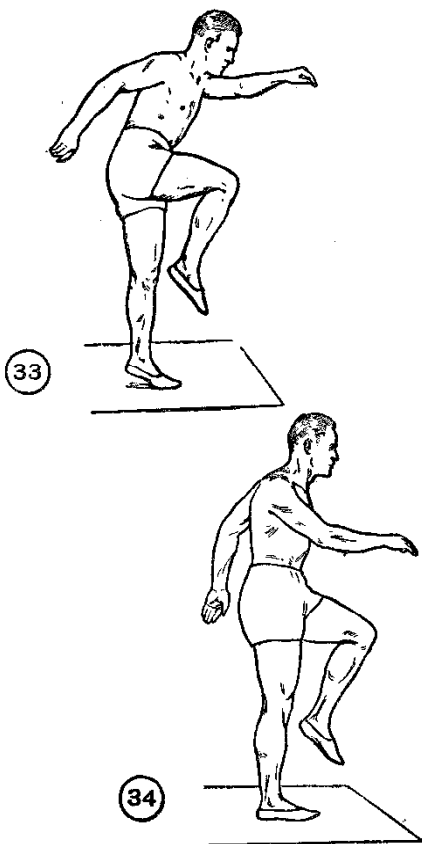
Темп — на первых занятиях брать умеренный темп с постепенным ускорением его на последующих занятиях.

Дыхание — только носом, ровное и ритмичное. Во всех случаях затруднения дыхания перейти на шаг и восстановить нормальное глубокое и ровное дыхание. После восстановления дыхания можно усилить темп шага или перейти на легкий бег.

ИЗМЕНЕНИЯ.

1. При всякой возможности ходьбу и бег в помещении заменять прогулкой или пробежкой на воздухе.
2. Бег можно заменить повторяющимися подпрыгиваниями разного характера: на обеих ногах, ноги врозь и вместе (рис. 35 и 36), с ноги на ногу и др.





Заключительное упражнение

НАЗНАЧЕНИЕ. Улучшить условия для кровообращения во всех мышечных группах и помочь организму быстрее вернуться в обычное состояние.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Окончив упражнение 7, перейти на спокойную ходьбу или встать ноги врозь на ширине плеч. Во время движения или стоя на месте:

1. Поднять правую руку вверх, расслабить кисть и, сделав несколько потряхиваний сначала кистью, а затем всей рукой (рис. 37), проделать то же другой рукой.

2. Передать тяжесть тела на одну ногу и, слегка отделив другую, расслабленную ногу от пола (земли), сделать ею несколько потряхиваний (рис. 38); то же проделать и другой ногой.

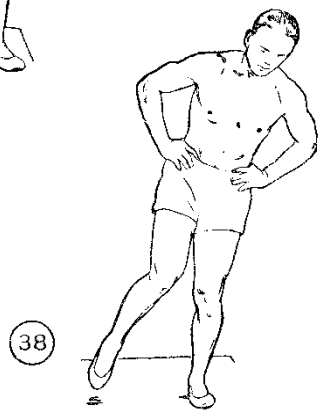
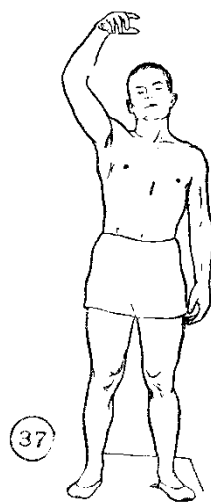
3. Наклонить туловище вперед, расслабить мышцы рук и плеч и короткими быстрыми движениями сделать несколько потряхиваний туловищем и руками (рис. 39 и 40). Повторить 2—3 раза.

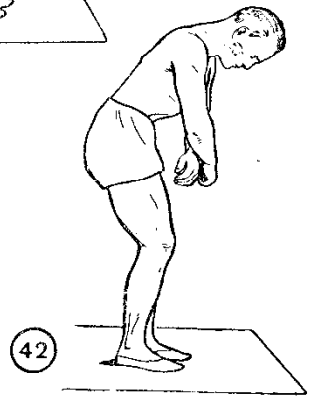
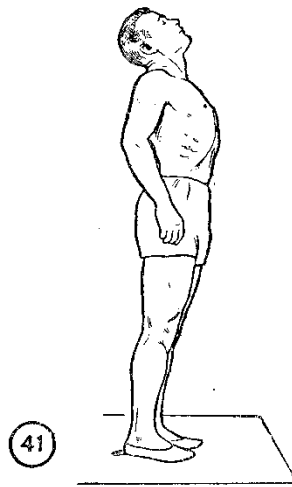
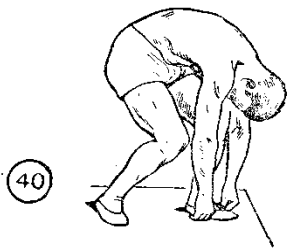
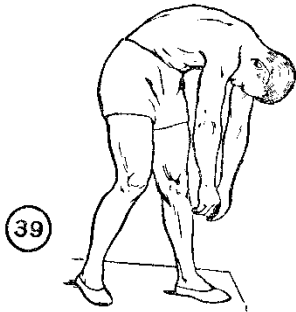
4. Сделать 2—4 глубоких дыхания (вдох и выдох) в произвольной форме (рис. 41 и 42).

* * *

По достижении достаточно большой натренированности организма можно перейти к выполнению всех упражнений первого комплекса **беспрерывным потоком**, переходя от одного упражнения к другому без всякой остановки.

Такое выполнение комплекса допустимо **только** после длительной тренировки и при отличной отработке всех упражнений, входящих в данный комплекс.





ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

Упражнение 1

НАЗНАЧЕНИЕ. Оказать общее умеренное воздействие на организм; усилить деятельность органов кровообращения и дыхания и подготовить организм к лучшему выполнению более интенсивной последующей работы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Строевая стойка.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Ходьба на месте умеренным шагом (рис. 43). Сделать 50—60 шагов.
2. Ускоряя темп, перейти на шаг с высоко поднятым коленом и свободным широким размахом рук (рис. 44). Сделать 60—80 шагов.
3. Постепенное замедление шага до медленного темпа. Сделать 30—40 шагов.

УСЛОВИЯ.

Количество шагов или промежутков времени, затрачиваемый на ходьбу, может изменяться в зависимости от степени подготовленности занимающегося.

Дыхание — перед началом упражнения сделать 1—2 глубоких дыхания; во время исполнения упражнения дыхание глубокое и ритмичное через нос.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Выполнить ходьбу только обыкновенным шагом в умеренном темпе.

2. Уменьшить количество шагов.

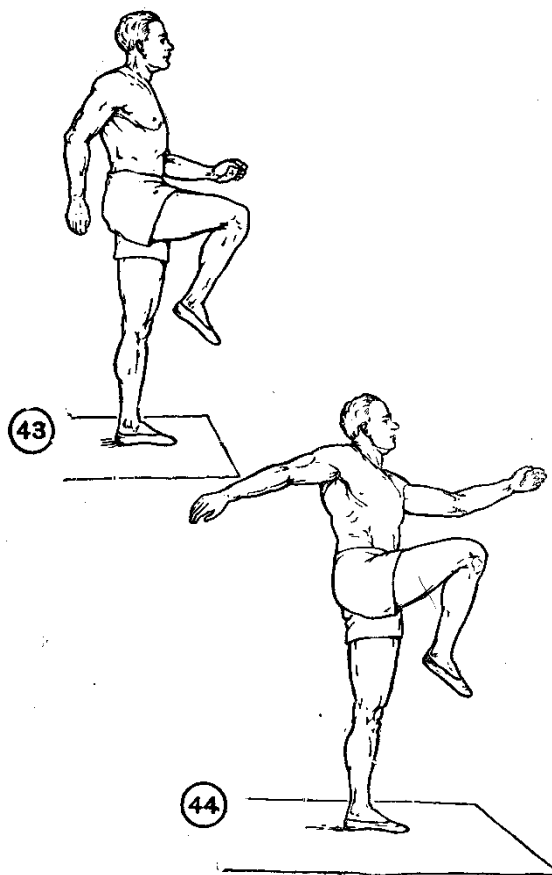
Для усиления действия упражнения:

1. Увеличить количество шагов или промежутков времени на все упражнение.

2. Ускорить темп шага.

3. Дополнить ходьбу коротким быстрым бегом в несколько приемов по 6—10 шагов или подскоками на одной ноге.

При возможности — заменить прогулкой с легкой пробежкой на воздухе.



Упражнение 2

НАЗНАЧЕНИЕ. Расправить грудную клетку и позвоночник, усилить деятельность мышечных групп спины, плечевого пояса, живота и ног и улучшить кровообращение.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Строевая стойка.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно поднять руки в стороны и дальше назад, кисти рук повернуть ладонями кверху. Подбородок убрать (рис. 45).

2. Делая выдох, быстро свести руки вперед, кисти вместе и взмахнуть левой ногой вперед вверх до касания ладоней рук (рис. 46).

3. Заканчивая выдох, опустить руки и ногу вниз. То же самое проделать правой ногой.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 6—8 раз каждой ногой.

Темп — вначале упражнение проделывать медленно, по мере овладения им темп выполнения можно ускорить. Первое движение выполнять медленнее второго и третьего, взятых вместе.

Дыхание — глубокое, согласованное с движениями.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 3—5 раз.

2. Поднимать только одну ногу без движения рук; руку взять на бедро (рис. 47).

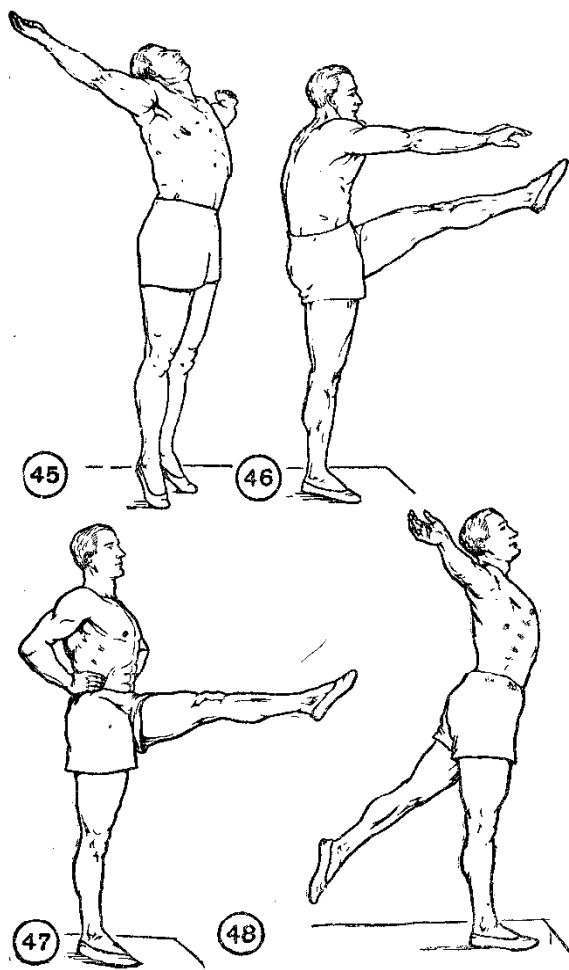
Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 10—12 раз.

2. С разведением рук в стороны отводить одну ногу назад (рис. 48).

3. Ускорить темп.

При выполнении второго комплекса в качестве «физкультпаузы» можно взамен упражнения 2 выполнять упражнение 2а.



Упражнение 2а

НАЗНАЧЕНИЕ. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах; укрепить мышцы живота и улучшить кровообращение, вызвав отток крови от нижней части туловища.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Поставить стул перед собой на полшага, спинкой к себе.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Быстрым движением правой ноги в сторону, вперед и вверх перебросить (перемахнуть) ее через спинку стула справа налево (рис. 49) и встать в первоначальное положение.

2. То же движение проделать левой ногой.

Перемахивание ног можно выполнять и в другую сторону, т. е. правой — слева направо, левой — справа налево.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 5—6 раз каждой ногой.

Темп — средний, ровный.

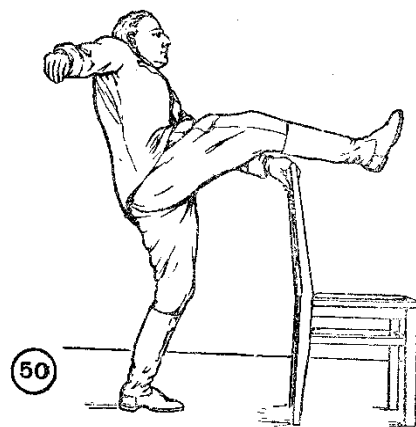
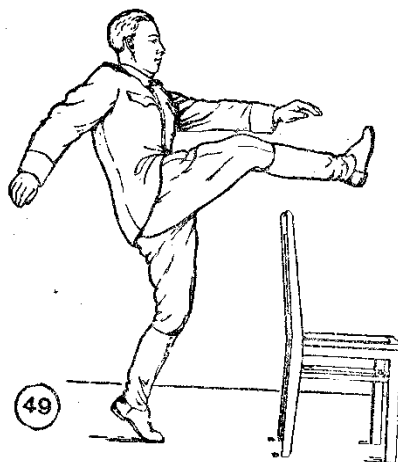
Дыхание — произвольное, глубокое и ровное через нос.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 2—3 раз.
2. При перемахах ноги придерживать рукой за спинку стула (рис. 50).
3. Перемахи ногами делать не через спинку стула, а через сиденье.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—10 раз.
2. Встать ближе к стулу.
3. Ускорить темп выполнения упражнения.
4. Вместо быстрого перемаха ноги через спинку стула переносить ногу медленно.



Упражнение 3

НАЗНАЧЕНИЕ. Поддерживать необходимую гибкость позвоночника; укрепить косые мышцы живота и оказать полезное растягивающее действие на сгибатели ног.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Ноги врозь на большой шаг; правую руку согнуть за спину, левую — поднять вверх, пальцы сжать в кулак (рис. 51).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно наклонить туловище вправо до отказа, голову не свешивать и плечи сохранять в одной плоскости, левую ногу согнуть (рис. 52).

2. Выпрямиться почти до вертикального положения и, делая выдох, повторить (сдвинуть) наклон туловища направо.

3. Выпрямиться и переменить положение рук (правая — вверх, левая — за спину); не останавливаясь и делая вдох, наклонить туловище налево, согнуть правую ногу.

4. Делая выдох, повторить (сдвинуть) движение нагибания туловища влево и т. д.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 4—6 раз в каждую сторону.

Темп — медленный и ровный; в конце каждого нагибания усиливать движение, заканчивая его небольшим рывком.

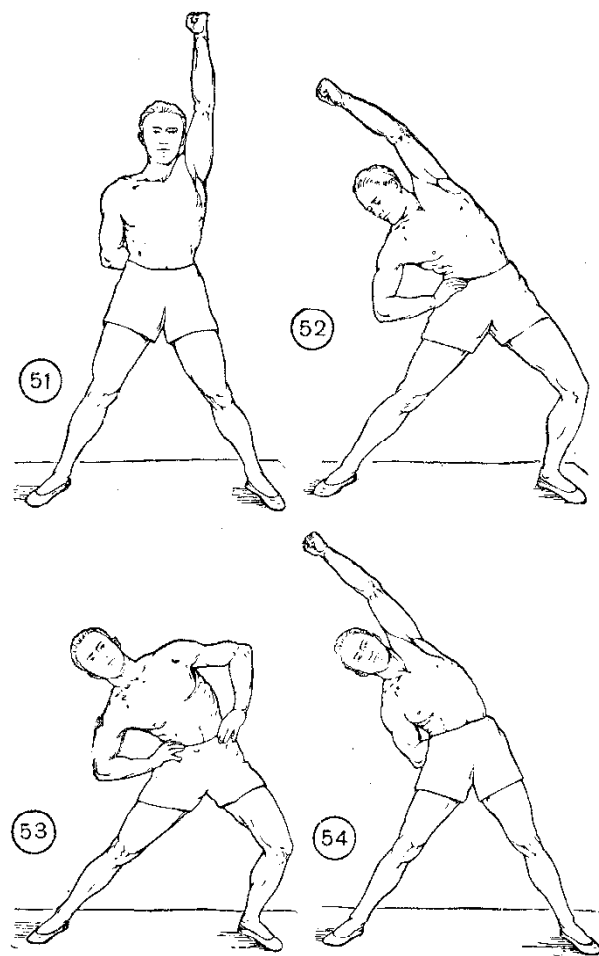
Дыхание — ритмичное, глубокое.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 2—3 раз.
2. При выполнении упражнения держать руки на бедрах (рис. 53).
3. При нагибании туловища не делать сгибания ноги (рис. 54).

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—10 раз.
2. Ускорить темп и увеличить глубину нагибаний.



119—II

Упражнение 4

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы брюшного пресса и спины.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сесть на пол; ноги врозь на 20—30 см, слегка полусогнутые, вытянуть вперед или подсунуть носки (ступни) под какой-либо тяжелый предмет (под широкий просвет между полом и тумбой письменного стола, под перекладину обеденного стола и т. п.); руки вытянуть вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох и отклоняя туловище назад (рис. 55), лечь на спину (рис. 56). Спину держать прямо, грудь подать вперед, плечи назад, лопатки сблизить.
2. Делая выдох, медленно сесть до вертикального положения.

УСЛОВИЯ. Повторить — 6—8 раз.

Темп — медленный, ровный.

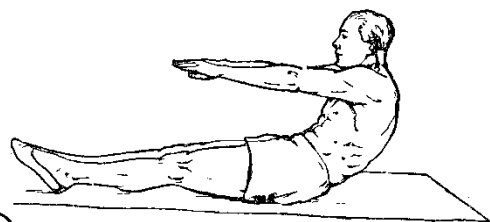
Дыхание — ритмичное, не задерживая его.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 2—3 раз.
2. Лежа на спине, подложить руки под голову и вместо поднимания туловища производить:
 - а) сгибание ног, приближая колени к груди (рис. 57), вытягивание их вверх (рис. 58) и опускание вниз (рис. 59);
 - б) поднимание и опускание прямых ног.

Для усиления действия упражнения:

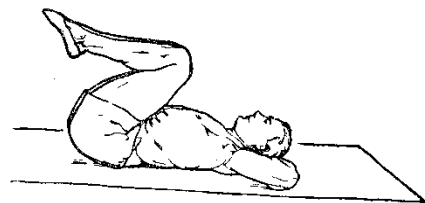
1. Количество повторений увеличить до 10—12 раз.
 2. Ускорить темп выполнения упражнения, поднимая туловище 2 раза за один вдох и выдох.
 3. То же упражнение делать без закрепления ступней, исполняя его, держа руки за голову или вверх (рис. 60), с глубоким нагибанием туловища вперед (рис. 61).
- При выполнении второго комплекса в качестве «физкультурпаузы» взамен упражнения 4 выполнять упражнение 4а.



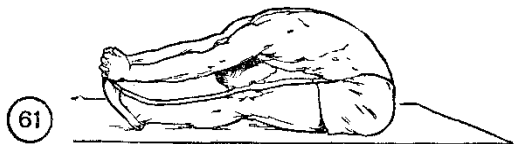
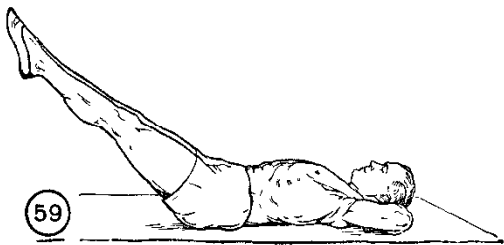
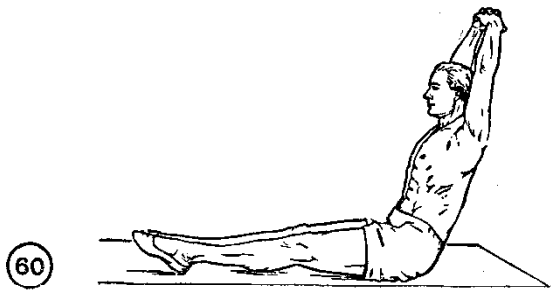
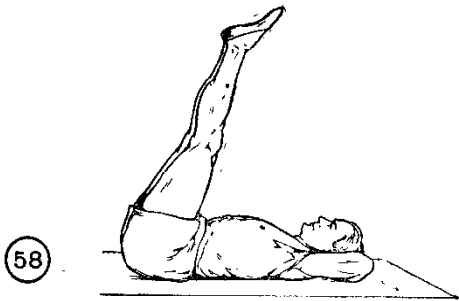
55



56



57



Упражнение 4а

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы живота и спины и увеличить подвижность позвоночника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сесть на стул сбоку, ноги носками зацепить под стол, диван или другой предмет. Сидеть прямо, плечи отвести назад, подбородок подобрать, руки за голову.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая выдох, медленно отклониться назад до положения туловища в одну линию с ногами (рис. 62).

2. Делая выдох, вернуться в первоначальное положение и наклониться вперед, плечи свести вперед, голову опустить.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 5—6 раз.

Темп — медленный.

Дыхание — глубокое, согласованное с движениями.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Уменьшить количество повторений.

2. Уменьшить угол отклонения туловища назад.

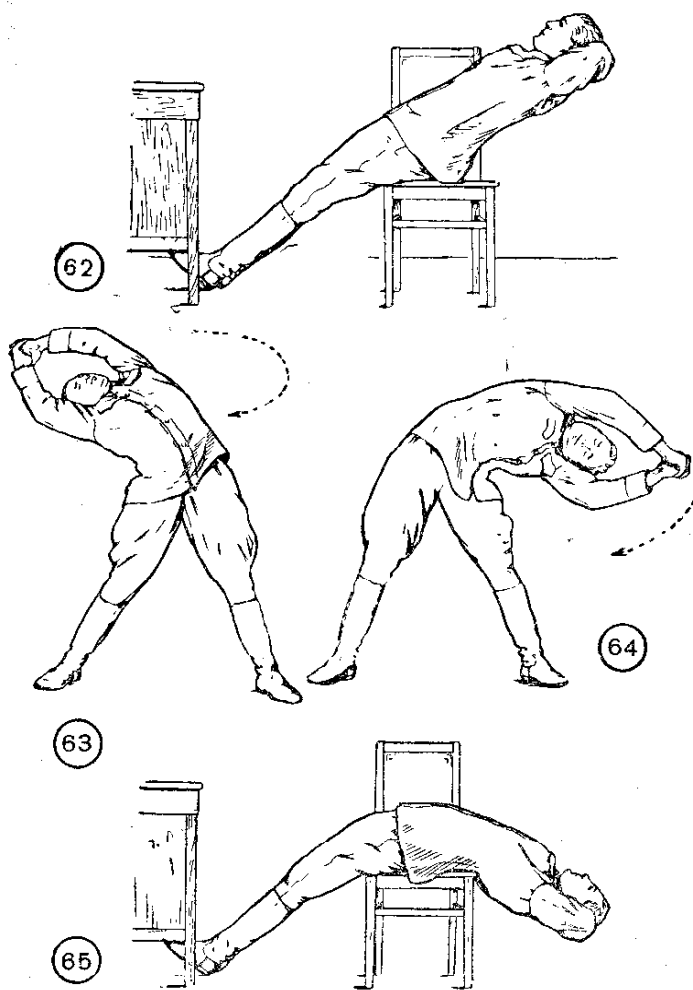
3. Выполнять другое упражнение без стула: исходное положение — встать, ноги врозь, руки вверх, пальцы скрестить.

Кружение туловища в одну и другую сторону попеременно, сначала по небольшому кругу (рис. 63), а затем с постепенным его увеличением (рис. 64).

Для усиления действия упражнения:

1. Увеличить количество повторений.

2. Увеличить угол отклонения туловища назад, доведя его впоследствии до предела (рис. 65).



Упражнение 5

НАЗНАЧЕНИЕ. Увеличить объем грудной клетки; повысить гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах; укрепить мышцы спины и живота; оказать массирующее воздействие на внутренности живота, препятствуя отложению жира и способствуя лучшей работе кишечника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь на большой шаг, руки опустить вниз вдоль тела.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, медленно поднять руки в стороны и возможно больше отвести назад, ладони повернуть вверх; плечи и верхнюю часть туловища умеренно отклонить назад (рис. 66).

2. Делая выдох, энергично наклонить туловище вперед к левой ноге; правую ногу согнуть, руки вытянуть к носку левой ноги; голову и грудь приблизить к колену левой ноги (рис. 67).

Выпрямиться и повторить нагибание к правой ноге.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 6—8 раз.

Темп — медленный и ровный.

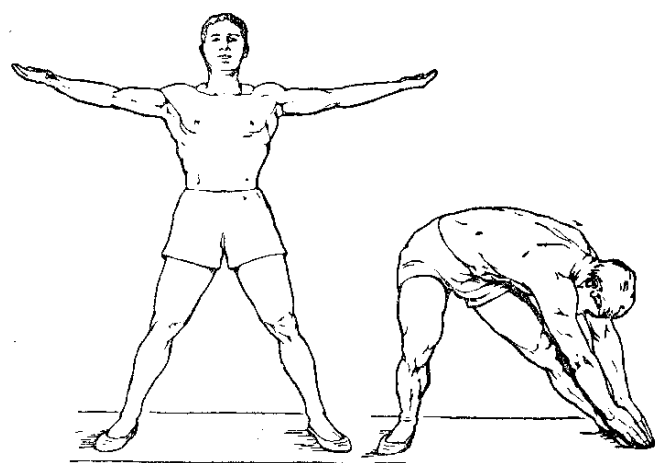
Дыхание — согласованное с движениями.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 3—4 раз.
2. При нагибании туловища доставать носок прямой ноги одной рукой, держа другую руку на бедре (рис. 68).

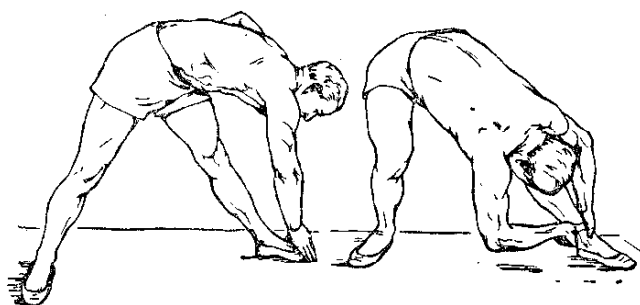
Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 10—12 раз.
2. Ускорить темп движений.
3. Повторить (сдвоить) движение рук назад и пружинистое нагибание к носку ноги.
4. При нагибании туловища захватить голень ноги обеими руками и, сгибая руки, еще больше пригнуть туловище к ноге (рис. 69).



66

67



68

69

Упражнение 6

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы живота, спины и особенно рук.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь на ширине плеч.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Начиная выдох, наклонить туловище вперед, ноги не сгибать; поставить одну руку вперед на пол на полшага (рис. 70).

2. Заканчивая выдох, переступая руками поочередно вперед (рис. 71), левь в упор на согнутые руки, голову повернуть направо (рис. 72).

3. Делая выдох, переступая руками назад и поднимая спину, вернуться в исходное положение.

4. Вдох.

УСЛОВИЯ. Повторить — 4—6 раз.

Темп — ровный, умеренный.

Дыхание — согласованное с движениями.

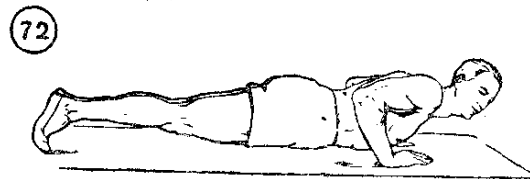
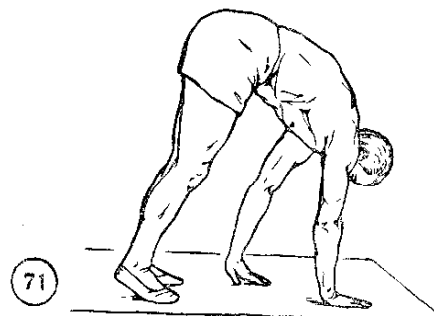
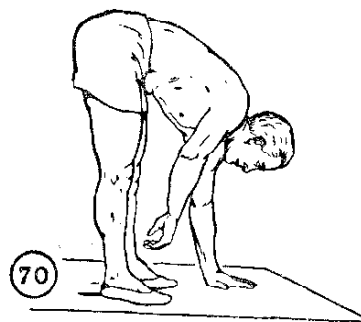
ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

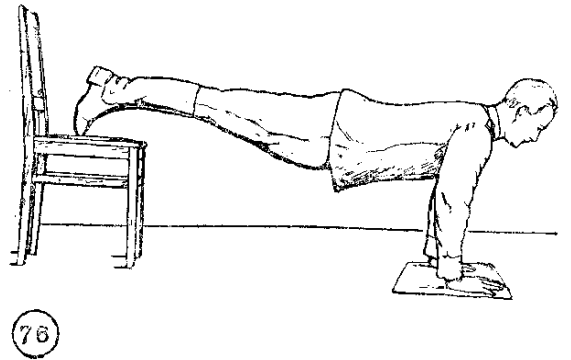
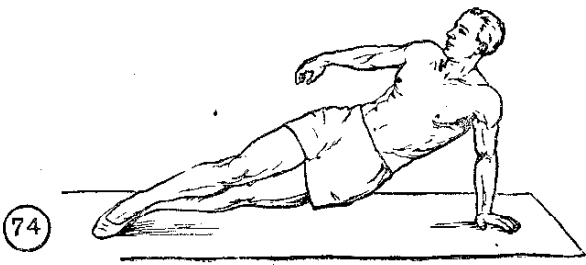
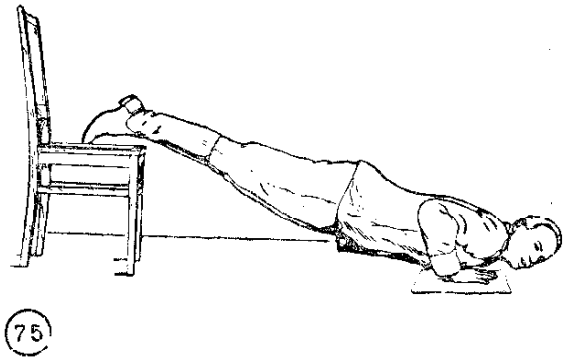
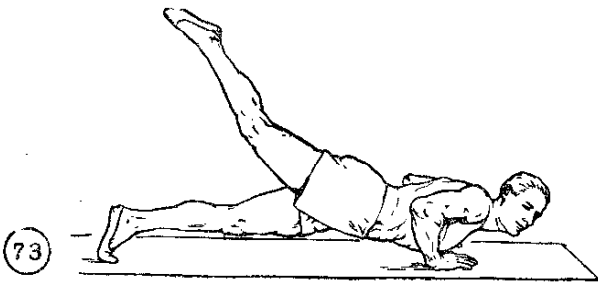
1. Количество повторений уменьшить до 2—3 раз.
2. Нагибание туловища и передвижение вперед производить с согнутыми ногами.
3. Между повторениями упражнения делать паузу и свободное дыхание.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—10 раз.
2. При сгибании рук поднимать одну ногу назад вверх (рис. 73).
3. Перейдя в упор лежа, сделать два быстрых сгибания рук.
4. По приходе в упор лежа — исполнить сначала поворот кругом (360°) на руках и носках (рис. 74), а затем сгибание рук.

При выполнении второго комплекса в качестве «Физкультпаузы» можно взамен упражнения 6 выполнять сгибание и разгибание рук, поставив ноги на сиденье стула, а руки — на пол (рис. 75 и 76).





Упражнение 7

НАЗНАЧЕНИЕ. Укрепить мышцы ног и спины; оказать массирующее воздействие на внутренности живота и развить координацию движений и чувство равновесия.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Присесть — колени вместе, руки пальцами касаются пола (рис. 77).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Делая вдох, быстро с силой встать на правой ноге, а левую ногу, туловище и руки взмахом поднять вверх и занять положение «ласточка»; спину прогнуть, руки отвести в стороны и поднять возможно выше (рис. 78).

2. Не останавливаясь в положении «ласточка» и делая выдох, с замедлением вернуться в упор, присев.

То же самое движение повторить на левой ноге.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 4—6 раз на каждой ноге.

Темп — средний, первое движение вдвое быстрее второго.

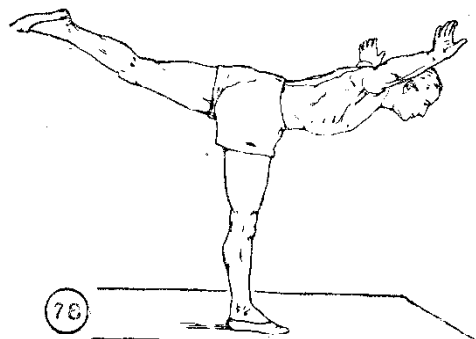
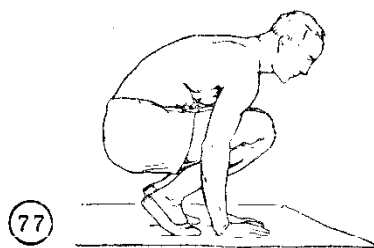
Дыхание — согласованное с движениями.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество повторений уменьшить до 2—3 раз.
2. Замедлить темп.
3. Из приседания вставать на обе ноги и только после этого принять положение «ласточка».

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 8—10 раз.
2. Ускорить темп движения.
3. Вставание из приседания производить с подскоком на одной ноге и одновременно с этим переходить в положение «ласточка».



Упражнение 8

НАЗНАЧЕНИЕ. Оказать усиленное воздействие на весь организм; укрепить мышцы ног и повысить обмен веществ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги брыз: правая — далеко вперед, согнутая в коленном суставе, левая — сзади прямая на носке; туловище слегка наклонено вперед; правая рука — назад, левая — вытянута вверх (рис. 79).

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Коротким подскоком вверх быстро сменить положение ног и рук (рис. 80).
2. Повторить смену ног и рук и т. д.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 12—15 раз.

Темп — средний.

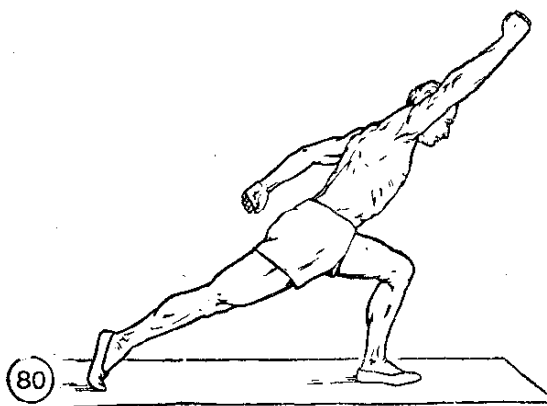
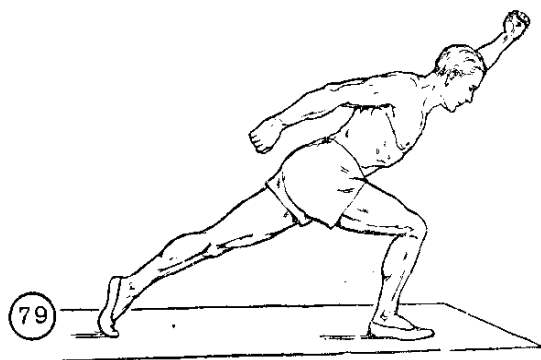
Дыхание — ровное, через нос.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Уменьшить количество повторений.
2. Замедлить темп.
3. Уменьшить расстояние между ногами.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество повторений увеличить до 16—20 и более раз.
2. Ускорить темп.
3. Исполнять упражнение, стоя на носках, с повторным (сдвоенным), после смены ног, пружинистым приседанием со сгибанием впереди стоящей ноги.



Упражнение 9

НАЗНАЧЕНИЕ. Дать тренировку в усиленной деятельности органов кровообращения и дыхания и в быстрой смене ритма и темпа движений (одновременно укрепляя мышцы брюшного пресса и ног).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встать — ноги врозь на ширину плеч.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

1. Умеренный бег на месте на носках обыкновенным шагом, легко, пружинисто (рис. 81). Сделать 20—30 шагов.

2. Быстрый бег (спурт) на месте с интенсивным выбрасыванием коленей вверх и размахиванием рук (рис. 82). Сделать 6—8 шагов.

3. Перейти на умеренный бег на месте и снова на быстрый бег (спурт) и т. д.

УСЛОВИЯ.

Повторить — 2—3 раза чередование умеренного бега с быстрым бегом.

Темп — резко меняющийся, но с равными промежутками.

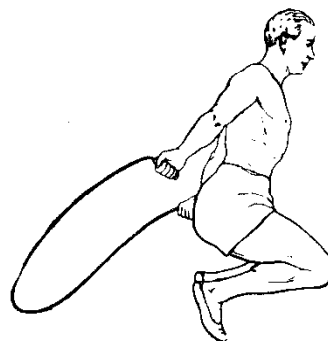
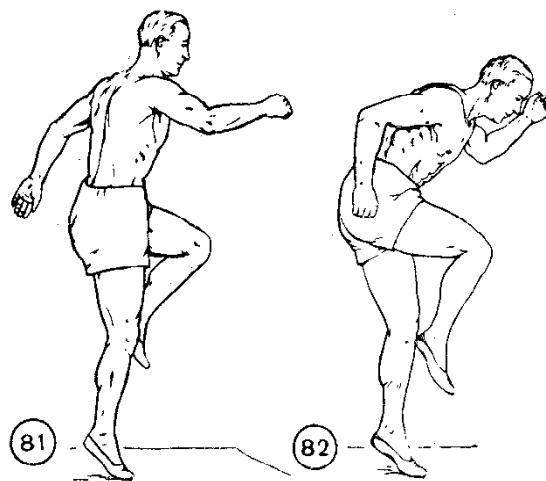
Дыхание — ровное, глубокое, через нос.

ИЗМЕНЕНИЯ. Для облегчения действия упражнения:

1. Количество чередований уменьшить до 1—2 раз.
2. Замедлить темп.
3. Исполнять только умеренный бег.

Для усиления действия упражнения:

1. Количество чередований увеличить до 4—5 раз.
2. Число шагов быстрого бега увеличить до 10—12.
3. Вместо бега выполнять прыжки со скакалкой различными способами, с постепенным увеличением трудности (рис. 83).



Заключительное упражнение

НАЗНАЧЕНИЕ. Улучшить условия для кровообращения во всех мышечных группах; привести организм в нормальное, спокойное состояние.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

Окончив упражнение 9, перейти на спокойную (замедленную) ходьбу и во время движения проделать:

1. Поочередное потряхивание рук, поднятых кверху, — расслабление мышц рук от напряжения (см. рис. 37).

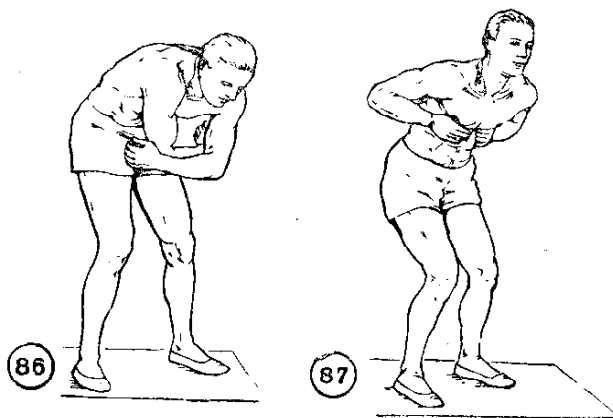
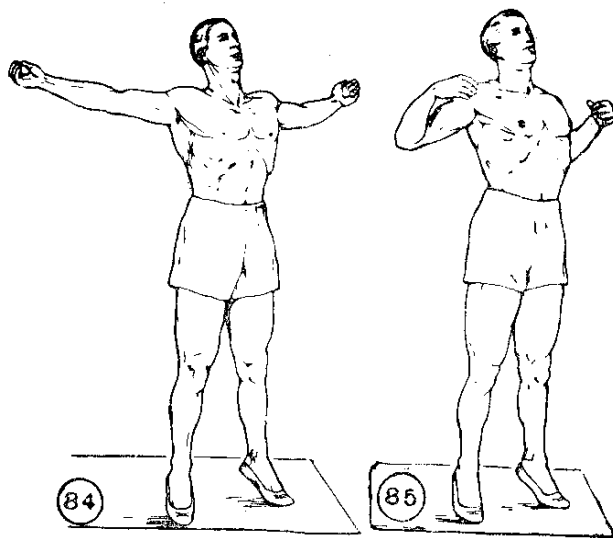
2. Передать тяжесть тела на одну ногу и, слегка отделив другую расслабленную ногу от пола (земли), сделать ею несколько потряхиваний (см. рис. 38). То же проделать другой ногой.

3. Потряхивание плечами и верхней частью туловища (см. рис. 39 и 40).

4. Глубокое дыхание (на месте): вдох — с поднятием на носки и разведением рук в стороны (рис. 84 и 85), выдох — с нагибанием туловища вперед и сведением рук перед грудью (рис. 86) или со сжиманием руками грудной клетки (рис. 87).

* * *

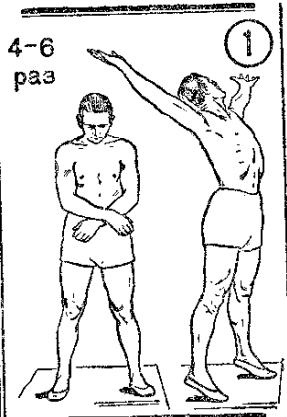
При достаточной натренированности все упражнения второго комплекса можно выполнять непрерывным потоком, переходя от одного упражнения к другому, без всякой остановки.



СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Предисловие Маршала Советского Союза К. Е. Ворошилова	3
I. Значение индивидуальной гимнастики	8
Физическая подготовленность — важнейшая основа боевой готовности офицера	—
Здоровье — первое условие физической подго- товленности офицера	9
Физическая культура — мощное средство укрепле- ния здоровья и повышения физической подготов- ленности офицера	—
К чему приводит отсутствие систематической физи- ческой тренировки	10
Что дают физические упражнения	11
Тренировка должна быть систематической	—
Индивидуальная гимнастика — средство повышения физической подготовленности	12
Что даст индивидуальная гимнастика	—
II. Как заниматься индивидуальной гимнастикой	14
Как составлены и на кого рассчитаны комплексы индивидуальной гимнастики	—
Как изучать комплексы и проводить по ним заня- тия	15
Каким упражнениям уделить больше внимания в особых случаях и как их проводить	16
О чем нужно помнить при занятиях индивидуаль- ной гимнастикой	17
Как контролировать результаты гимнастики	18
III. Комплексы индивидуальной гимнастики	20
Первый комплекс	—
Второй комплекс	44
Приложение: Таблицы комплексов (вкладка)	

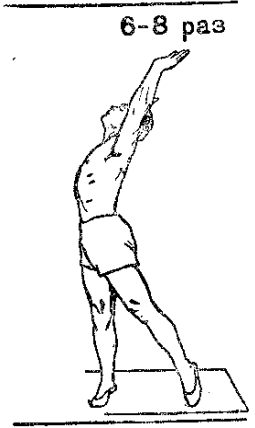
Упражнения
Основные положения и движения
Изменения упражнений
Ослабление действия
Усиление действия



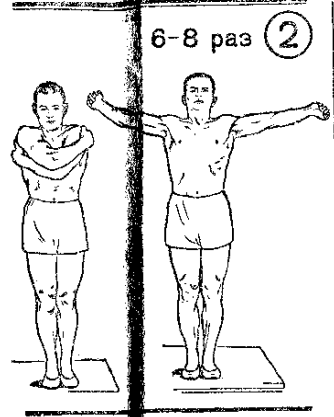
4-6 раз

1

4-6 раз



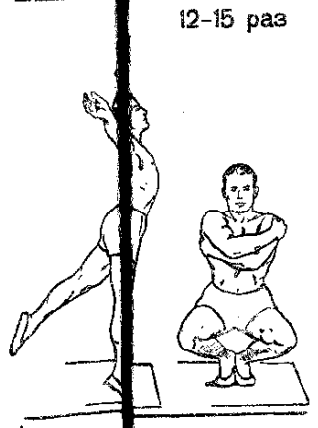
6-8 раз



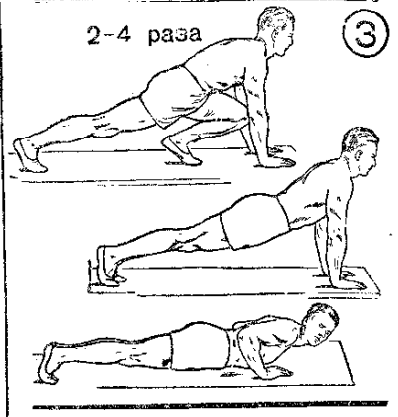
6-8 раз

2

4-5 раз



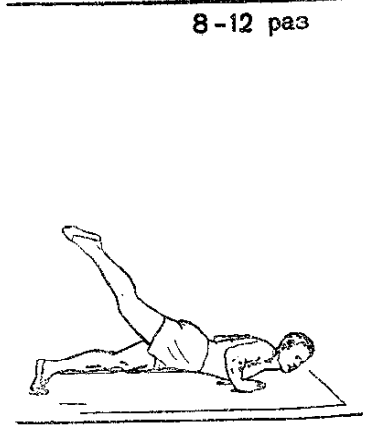
12-15 раз



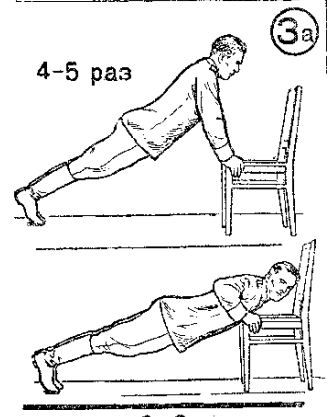
2-4 раза

3

1-2 раза
выполнять
с упором руками на кровать,
стол, стул и т.п.

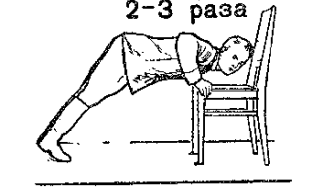


8-12 раз



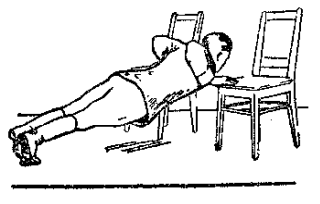
4-5 раз

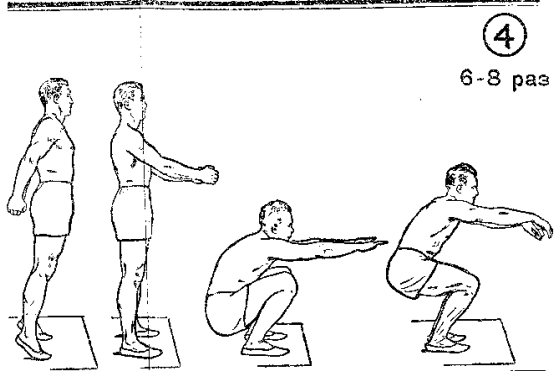
3а



2-3 раза

8-10 раз



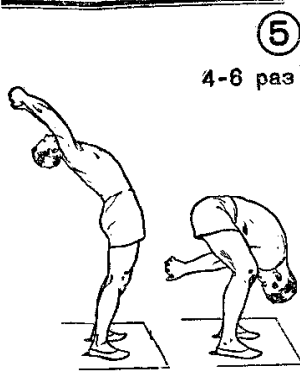


4

6-8 раз

4-5 раз

Исполнять то же упражнение, но без сдвигания движений.

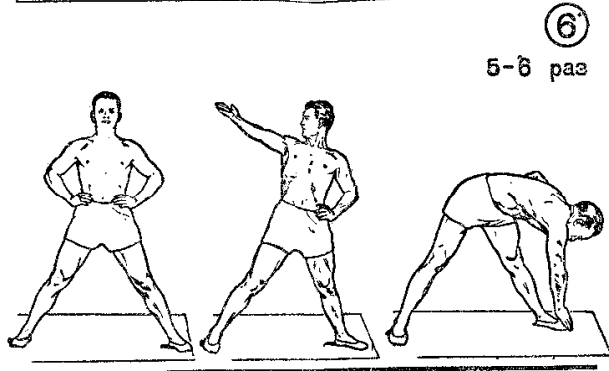


5

4-6 раз

2-3 раза

Из основной стойки нагибаться вперед и стараться достать руками пол.



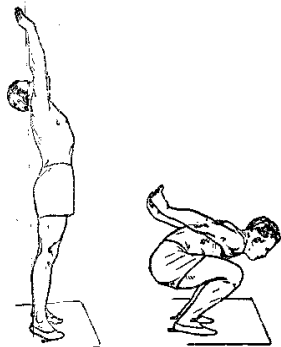
6

5-6 раз

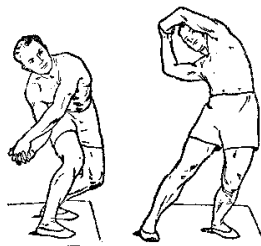
2-3 раза

Из того же исходного положения выполнять только поочередное нагибание туловища вперед с касанием одной рукой носка противоположной ноги.

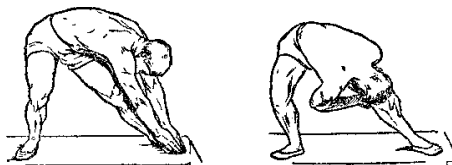
12-16 раз

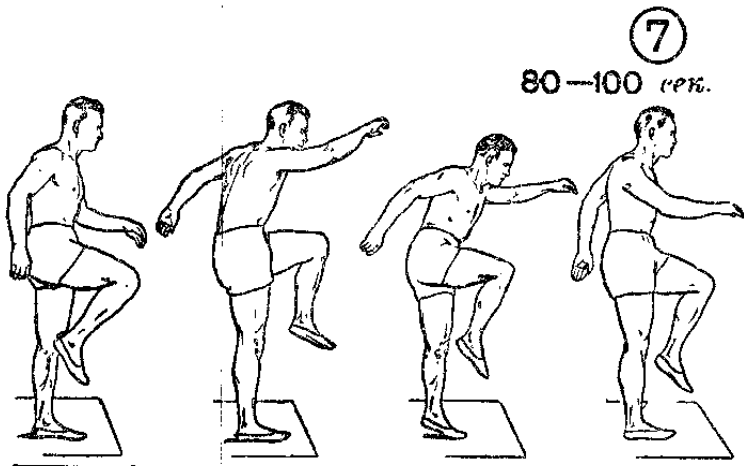


10-12 раз



8-10 раз

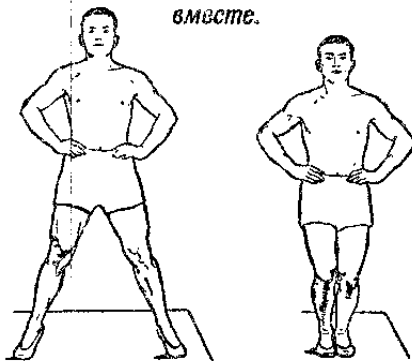




60—80 сек.

100—120 сек.

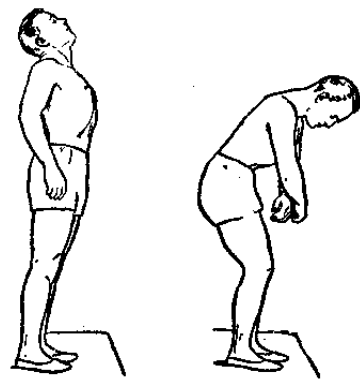
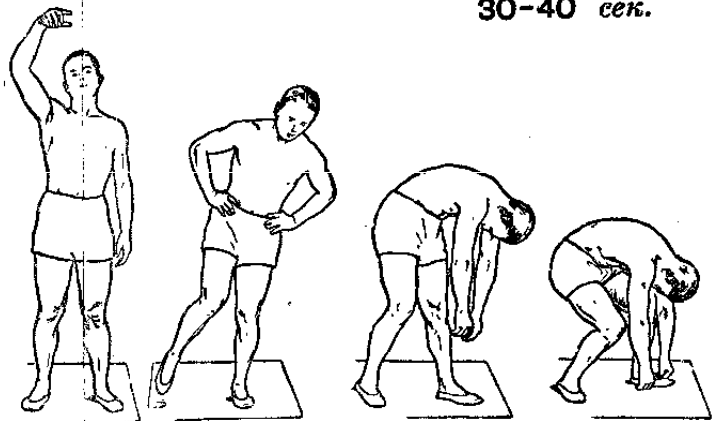
Заменишь без подпрыгиваниями различного характера, например: ноги врозь и вместе.



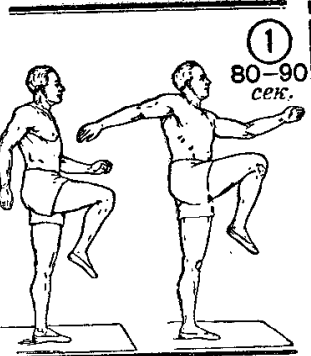
1^й КОМПЛЕКС

Заключительное упражнение

30—40 сек.



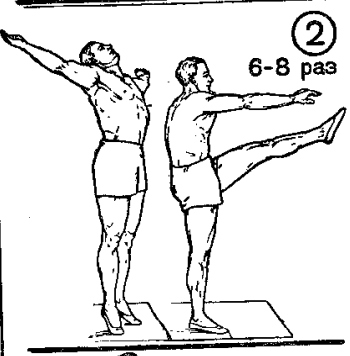
Упражнения	Основные положения и движения	
	Изменение упражнений	Ослабление действия
	Усиление действия	



①
80-90 сек.

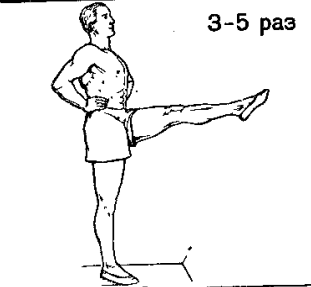
60-80 сек.

Выполнять ходьбу только обыкновенным шагом.

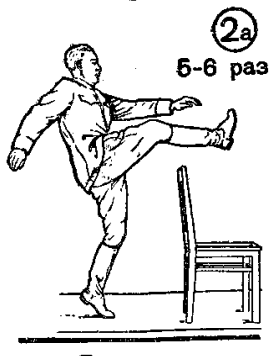
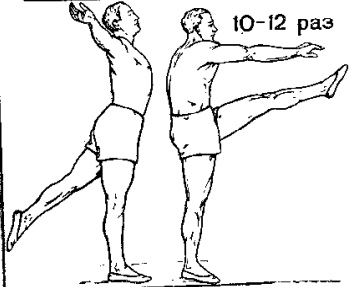


②
6-8 раз

3-5 раз

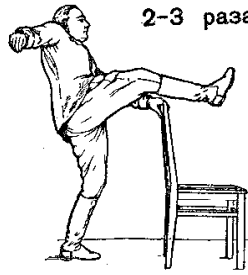


10-12 раз



②а
6-6 раз

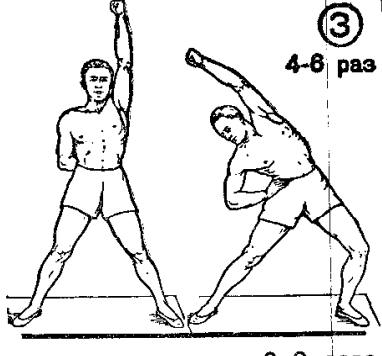
2-3 раза



и ли перемахи ногами делать не через спинку стула, а через сиденье.

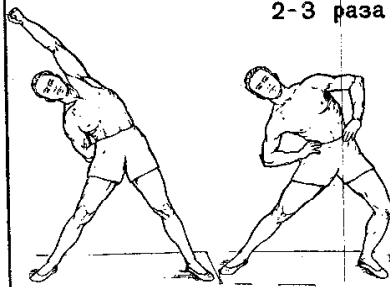
8-10 раз

Переносить ногу через спинку стула медленно.



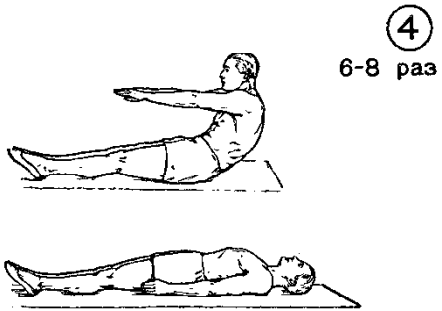
③
4-6 раз

2-3 раза



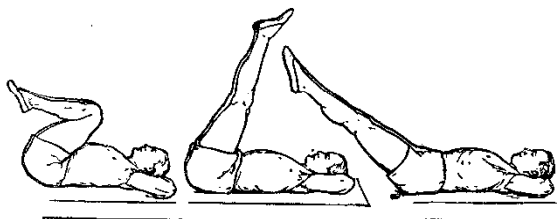
8-10 раз

Усилить темп и глубину нагибаний.

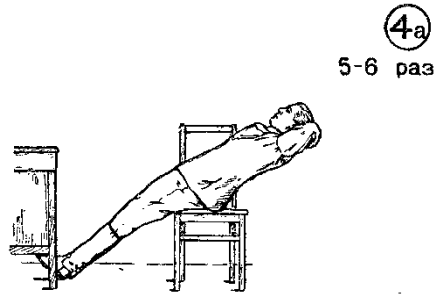
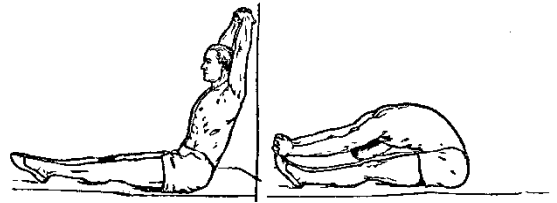


④
6-8 раз

2-3 раза

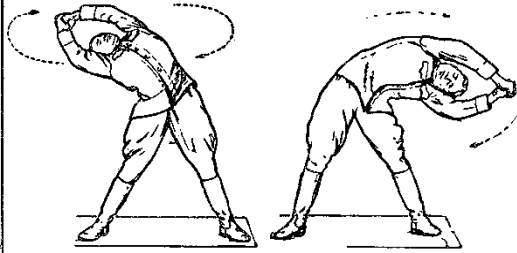


10-12 раз

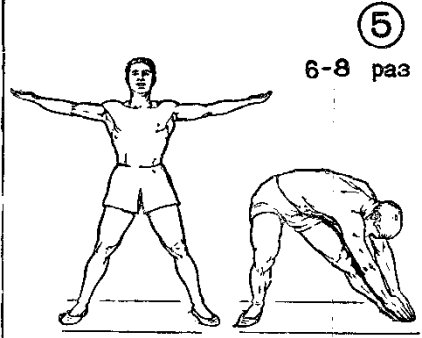
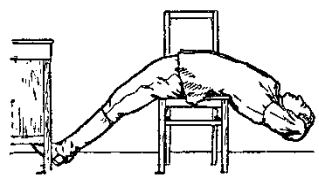


④а
5-6 раз

2-4 раза

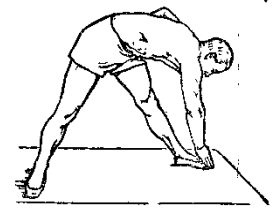


8-10 раз

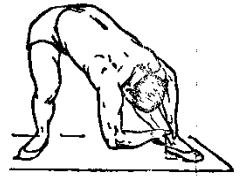


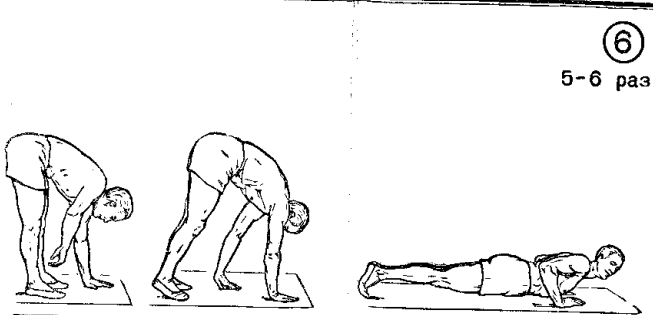
⑤
6-8 раз

3-4 раза



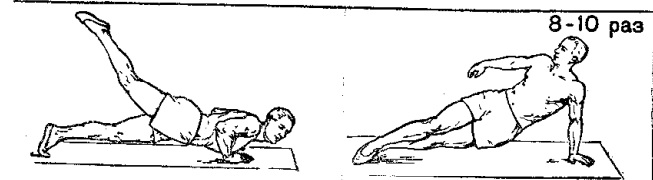
10-12 раз
Повторить (сдвоить) движение рук на-
зад и пружинистое нагибание к носку
и л и
выполнить упражнение, показанное на
рисунке.





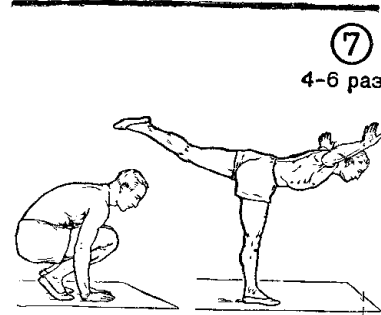
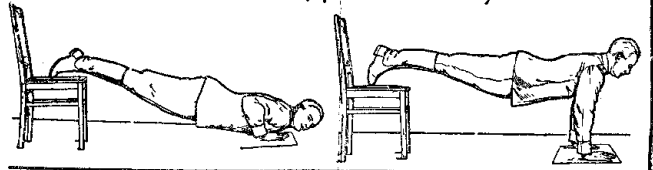
6
5-6 раз

Нагибание туловища и передвижение вперед производить с согнутыми ногами и л и между повторениями упражнения делать паузу и свободное дыхание.



8-10 раз

При выполнении этого упражнения в качестве «физкультпаузы» оно может заменяться упражнениями на стуле.



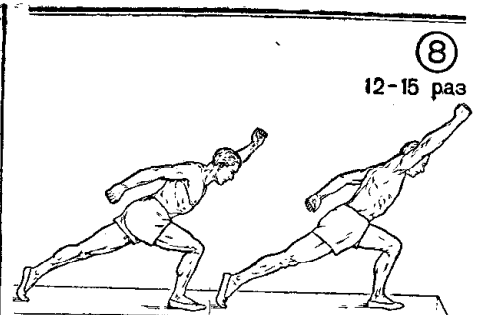
7
4-6 раз

Из приседания вставать, стоя на обеих ногах, и только после этого принимать положение «ласточка».

2-3 раза

8-10 раз

Из приседания вставать с подскоком на одной ноге и одновременно принимать положение «ласточка».



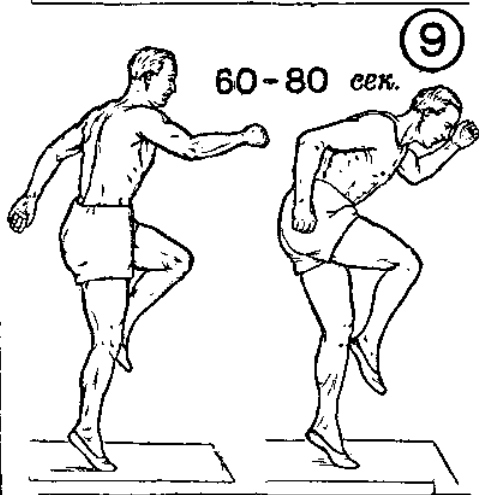
8
12-15 раз

Уменьшить расстояние между ног.

6-10 раз

16-20 и более раз

Исполнять упражнение, стоя на носках, с повторным (двоенным), после смены ног, пружинистым приседанием со сгибанием вперед стоящей ноги.

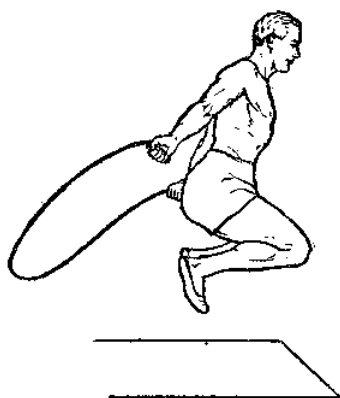


40-60 сек.

Исполнять все в более замедленном темпе или только умеренный бег.

80-100 сек.

Увеличить продолжительность „спурта“ или вместо этого упражнения выполнять различные прыжки со скакалкой.



2^й КОМПЛЕКС

Заключительное упражнение

40-60 сек.

