

УГОЛОК

ФИЗКУЛЬТУРЫ

И. СОЛОНЕВИЧ

Или увяданье — или физкультура

В одном немецком журнале я недавно прочел объявление о креме для загара. Если вы вспомните о тех кремах против загара, которыми были полны страницы объявлений дорожных журналов, то вы согласитесь с тем, что в настроении и в моде произошла маленькая перемена. Перемена по направлению к здоровью. Тяга к здоровью сделалась в некотором отношении лозунгом современности, и женская половина рода человеческого — в такой же степени, как и мужская, — стремится к здоровью во всех его проявлениях.



В прошлом номере «В. С. и М.» я писал о домашней гимнастике, как о некоей «первой ступени оздоровления». Современная физкультура кроме этой первой ступени, дает еще целый ряд средств, которые, в сущности, все сводятся к одному: к движению на чистом воздухе. Техника физкультуры заключается в том, чтобы сделать это движение в максимальной степени полезным и в максимальной степени интересным. Нужно сознаться в том, что собственно женская физкультура поставлена еще сравнительно слабо и что большинство спортсменок пытается копи-

ровать чисто мужские виды (вроде легкой атлетики, баскет-бола и пр.) — без особенной для себя пользы. Между тем уже и сейчас мы можем предложить и женщине вообще и женской молодежи, в частности, целый ряд видов спорта, которые будут и сильны, и полезны, и интересны.

Для лета, в первую очередь, нужно поставить

Водный спорт.

Он хорош уже одним тем, что все четыре кита физкультуры — солнце, вода, воздух и движение — здесь соединяются в одно целое. Особенно желательно п л а в а н ь е.

Это единственный вид спорта, в котором женщина не уступает или почти не уступает мужчине. Для плавания характерны ритмизированные движения, лишенные особой резкости. В некоторых стилях плавания работа ног дает очень хорошее развитие так называемому «тазовому дну». Это — главным образом стиль плавания на груди (а ля брасс), который мы особенно рекомендуем всем женщинам сидячего труда. При этом стиле сильно прогибается позвоночник, исправляя таким образом привычную сутулость «сидячих профессий». Широкие движения рук очень хорошо развивают грудную клетку.

Несколько менее подходят так называемые скоростные стили плавания, требующие большей резкости движений и значительно большего напряжения (треджон, кроуль и друг.).

Г р е б л я является одним из самых популярных видов женского спорта, — особенно прогулочная гребля. С чисто физиологической точки зрения, для «сидящих профессий» у нее есть некоторые минусы: приходится сидеть. За то, с другой стороны, гребля дает как раз движения рук, которые особенно желательны для машинистки. Ха-

рактерная поза машинистки: руки слегка вытянуты вперед, к середине, сжимая, таким образом, грудную клетку. В гребле руки силою отходят назад, отодвигая ключицы и расширяя грудь.

И в плавании, и в гребле не следует увлекаться длительностью и быстротой. Оба эти вида спорта требуют довольно значительного, хотя и мало заметного напряжения сердца. Конечно, лучше всего перед началом водного сезона обратиться к врачу.

Игры.

Из всех женских «взрослых» игр — наиболее популярна у нас, к сожалению, к р о к е т. К сожалению — ибо крокет физиологически не дает почти ничего, кроме пребывания на чистом воздухе и, кроме того — только склонен усиливать сутулость «сидячего труда». Если в крокет играть как следует: не толкать шар, а ударять его с размаху, то и крокет даст значительно большее разнообразие движений.

Однако, лучшей игрой для машинистки и стенографистки будет волей-бол. Игра состоит в перекидывании руками обычного футбольного мяча через сетку, протянутую поперек площадки размером в 25 × 15 метров. Игра дает большое разнообразие движений и заставляет все тело тянуться вверх — выпрямляя, таким образом, позвоночник.

Волей-бол имеет и еще одно весьма существенное преимущество: он дешев. Все его оборудование — футбольный мяч и сетка. Футбольный мяч можно заменить простым резиновым, сетку — лентой, и тогда все оборудование уложится рубля в три.

Интереснее и — со спортивной точки зрения — ценнее — т е н н и с. Но он — значительно дороже. Там, где есть теннисные корты (площадки) стенографисткам следует использовать их по возможности полнее.

Теннис — одна из самых увлекательных игр. И одна из самых полезных для женщины. (См. рис. на 31-й стр.)

Велосипед.

Велосипедом мы не советовали бы увлекаться. Он дает согнутое положение тела — особенно при неправильной посадке, и вызывает прилив крови к кистям рук. Если у вас есть велосипед — выработайте в себе правильную посадку: тело сгибается только в тазобедренном суставе. Позвоночник остается прямым. Поставьте высокий и широкий руль и достаточно мягкое седло.

Работа в кружке физкультуры.

Если у вас есть хоть маленькая возможность — запишитесь в кружок физкультуры. Если даже вы не сможете посещать его особенно аккуратно, он все же даст вам массу навыков, которых вы не вычитаете ни из какой книжки. Занимайтесь там гимнастикой, легкой атлетикой. Не старайтесь ставить рекордов и выступать на состязаниях — это вам в большинстве случаев не нужно. А если инструктор будет вас заставлять (кое-где это еще бывает) — апеллируйте в губотдел или даже в ЦК — подтянут.

Организуйтесь.

И, главное, организуйтесь. В одиночку вы в большинстве случаев не сделаете ничего. Но если вы соберетесь небольшой хотя бы группкой, — вы сможете добиться и помощи месткома, и помощи союза, — да и самим будет веселее. Не задавайтесь широкими планами. Наметьте что-нибудь конкретное и выполнимое и настаивайте на его выполнении.

Не забывайте о здоровье.

